



BASISMODUL ADD-ON STRESS

LEISTUNGEN

Das «Basismodul add-on Stress» bietet eine sorgfältige ganzheitlich-medizinische Standortbestimmung Ihres persönlichen Gesundheitszustandes, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

In diesem Modul legen wir ein spezielles Augenmerk darauf, wie sich Stress auf Ihren Körper auswirkt, wo Sie Stress in Ihrem Leben spüren und wie Sie mit Stress umgehen können – ganz nach dem Motto «Mehr Lebensqualität durch bewussten Umgang mit Stress».

Fragebogen und HRV-Messung

Nach Ihrer Anmeldung schicken wir Ihnen einen kurzen Fragebogen (Energie-Barometer), den Sie bitte ausfüllen.

Zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenzvariabilität (HRV) senden wir Ihnen zudem einen Sensor, den sie mittels zwei Klebeelektroden während 72 Stunden tragen. Die HRV-Mes-

sung gibt Auskunft über die Anpassungsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems. Diese Anpassungsfähigkeit hilft bei körperlicher oder psychischer Belastung, die nötige Energie zu erhalten. Die HRV-Messung zeigt Ihre körperliche Belastung durch Stress.)

Sie notieren die wichtigsten Tätigkeiten während des Tages – gerne auch per Smartphone-App. Nach diesen 72 Stunden senden Sie uns alle Unterlagen zurück und wir bereiten die Daten in einem verständlichen Bericht auf.

ERSTER TERMIN

Dauer 8–13.30 Uhr (5,5 Stunden)

Anamnese

Im Anamnesefragebogen, den wir Ihnen bereits im Voraus zusenden, und im ausführlichen Gespräch mit dem Arzt gehen wir neben der Systemanamnese, Familienanamnese, persönliche Anamnese, Sozialanamnese auch auf die Bereiche Sport und Bewegung, Ernährung, Stress und Schlaf ein.

Labor

- Grosses Blutbild
- Elektrolyte
- Vitamine D3, B12, Folsäure
- Nieren-, Leber-, Blutfette-, Blutzucker- und Schilddrüsenwerte
- Eisenwert
- Entzündungsparameter
- Urinstatus
- PSA Wert bei Männern



Ausführliche ärztliche Untersuchung

- Beurteilung der körperlichen Verfassung

Impfkontrolle

Wir überprüfen Ihren Impfstatus und bieten Ihnen die Möglichkeit, diesen aufzufrischen.

Medizinische Diagnostik

- Ultraschall der Bauchorgane
- Hörtest
- Sehtest und Augendruck
- Ruhe-EKG, Belastungs-EKG
- Blutdruck und Pulsmessung
- Lungenfunktions-Test
- AGLA-Risikoscore (Berechnung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall)
- Dreitägige HRV-Messung mittels Sensor

Ernährung

Wir schicken Ihnen bei der Anmeldung ein Ernährungstagebuch, das Sie ausfüllen und am ersten Termin bitte mitbringen (digital oder auf Papier).

Beim Abschlussgespräch am zweiten Termin erhalten Sie Ihre persönliche Analyse und die Empfehlungen, die unsere Ernährungsberater/-innen für Sie erstellen.

Bewegung / Sport

- Messung Ihrer Körperzusammensetzung
- Wirbelsäulenscan mit Aussage über Ihre Haltung, Beweglichkeit und Stabilität
- Koordinationstest zur Bestimmung Ihrer Sensomotorik, Symmetrie und Stabilität

ZWEITER TERMIN

Dauer ca. 3,5 Stunden

Stress-Coaching

Interpretation Ihrer HRV-Messung inkl. zweistündigem Anti-Stress-Coaching

Ärztliche Besprechung und Gesundheitsberatung

Abschliessende Besprechung und Beurteilung aller Resultate und Untersuchungsergebnisse.

Gemeinsam erarbeitete Massnahmen und Empfehlungen, um Ihre Gesundheit bestmöglich zu erhalten.

Zeit, um auf Ihre Fragen einzugehen.

DOKUMENTATION

Als Endprodukt der Abklärung erhalten Sie eine umfassende schriftliche und bildgestützte Dokumentation Ihrer Untersuchungsergebnisse, Ihres persönlichen Massnahmenplans und unserer Empfehlungen.

DIE MODULE UND ADD-ONS VON CHECK-UP GESUNDHEIT

Basismodul

Grundlage für Ihren Check-up Gesundheit

Add-ons

Ergänzen Sie das Basismodul gemäss Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen

Modul Stress/Schlaf

Ohne Basismodul durchführbar

Ihr Check-up Gesundheit

Gerne stellen wir für Sie ein individuelles Programm zusammen

