



## Check-up ab 50 – Gesundheit aktiv erhalten

Mit 50 beginnt ein neuer Lebensabschnitt – beruflich, privat, körperlich. Gerade jetzt lohnt es sich, der eigenen Gesundheit besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Viele Erkrankungen entwickeln sich schleichend und bleiben lange unbemerkt. Ein gezielter Gesundheits-Check hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen.

### Ablauf des Check-up

- Sie vereinbaren telefonisch einen Termin für die körperliche Untersuchung und das Anamnesegespräch mit dem Arzt.
- Vorgängig senden wir Ihnen einen Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand den Sie bitte ausgefüllt zum Termin mitbringen. Am vereinbarten Termin führen wir eine umfassende **Blutanalyse** durch (Urinstatus, Leber und Nierenwert, Blutfettwerte, Blutzucker- und Langzeitblutzuckerwert, Eisen, Vitamin B12, Vitamin D, Harnstoff – und Harnsäure, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Entzündungsparameter).
- Unsere **InBody Messung** nutzt die bioelektrische Impedanzanalyse, um präzise Daten zu Ihrem Körperfettanteil, Viszerafett, Muskelmasse sowie dem intra und extrazellulären Wassergehalt zu erfassen. Nach der Analyse haben Sie die Möglichkeit, über die InBody App einen **individuellen Ernährungs- und Trainingsplan zu erstellen**, der auf Ihre persönlichen Ziele abgestimmt ist.
- Beim **Ruhe-EKG** messen wir Ihre Herzstromkurven im Liegen. Dazu werden kleine Elektroden an Brust, Armen und Beinen angebracht, die die elektrische Aktivität Ihres Herzens aufzeichnen. So lassen sich Herzrhythmus und mögliche Auffälligkeiten beurteilen – ganz ohne Schmerzen oder Belastung.
- Um den Checkup umfassend abzuschließen, erfolgt eine **Blutdruckmessung**, gefolgt von einer gründlichen **körperlichen Untersuchung** und Nachbesprechung mit dem Arzt.
- Im Anschluss erhalten Sie einen **Bericht** mit den Laborwerten, dem EKG und den Untersuchungsergebnissen des Arztes.

## Zusätzlich zum Check ab 30 Jahren und dem Check ab 40 Jahren:

- Im Labor testen wir zusätzlich zu allen anderen Werten bei diesem Check-up auch das **Bilirubin**. Bei Männern über 45 Jahre wird zusätzlich **der PSA Wert** getestet sowie eine **Darmkrebsprävention** durchgeführt.
- Wir prüfen Ihren **Impfpass** auf Aktualität und zeigen Ihnen, welche Impfungen noch empfohlen werden.
- Anschliessend erfolgt ein **Sehtest inklusiv Augendruckmessung** sowie eine Messung der **Lungenfunktion**
- Ein **Belastungs-EKG** (Ergometrie) zeigt, wie Ihr Herz unter Anstrengung arbeitet und ob es ausreichend durchblutet wird.
- Beim **Präventionsgespräch** geht es darum, gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin Ihre Gesundheit aktiv zu fördern und Risiken möglichst frühzeitig zu erkennen. Gegebenenfalls erfolgt hier eine Überweisung ins Röntgeninstitut zwecks **Ultraschall der Bauchorgane** oder **MRT des Bauchraums** (mit Zusatzkosten verbunden).
- Sollten sich aus dem Checkup Fragen oder Anliegen zum Thema Ernährung ergeben, gibt es die Möglichkeit einen Folgetermin bei unserer Ernährungsberaterin zu buchen (mit Zusatzkosten verbunden).

**Kosten:** 1890.-

**Dauer:** 2 bis 2,5 Stunden (Für die Nachbesprechung wird ein zweiter Termin vereinbart).