

| | |
|--|--|
| Preis | ca. CHF 1200.- (abhängig von notwendigen Laboranalysen) |
| Kostenbeteiligung durch Krankenkassen | Allenfalls im Rahmen von Zusatzversicherungen. → Erkundigen Sie sich unbedingt vorher bei Ihrer Krankenkasse. |
| Zeitaufwand | 3 bis 4 Stunden. → Es ist kein 2.Termin für die Nachbesprechung notwendig ! |
| Bestandsaufnahme Risikofaktoren, Planungsgrundlage, Zielsetzung | Umfassende medizinische Bestandsaufnahme zur Beurteilung der Risikosituation, speziell bezüglich Herz-Kreislaufkrankungen. Planungsgrundlage für notwendige Änderungen zur Gesunderhaltung und Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. |
| Untersuchungsinhalte | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blutentnahme ▪ Umfassende ärztliche Untersuchung, Überprüfung des Impfschutzes ▪ Belastungs-EKG mit gleichzeitiger Messung der Milchsäure im Blut während zunehmender Belastung. ▪ Lungenfunktion (Messung von Volumen und Ausatemgeschwindigkeit) ▪ Bestimmung des Körperfettanteils |
| Durchführung und Ablauf | Zum individuellen basisCHECK müssen Sie „nüchtern“, d.h. ohne in den letzten 6 Stunden gegessen und getrunken zu haben, erscheinen. Nach der Blutentnahme, wegen der Sie nüchtern kommen müssen, erhalten Sie ein Morgen-, bzw. Mittagessen. Anschliessend werden Sie vom Arzt untersucht und absolvieren einen Leistungstest, bei welchem es in erster Linie um die Beurteilung Ihres Kreislaufes geht. Wir führen dieses Belastungs-EKG so durch, dass daraus gleichzeitig die Pulswerte für ein gezieltes Bewegungs-, bzw. sportliches Leistungstraining resultieren. |
| Auswertung und Besprechung, Empfehlungen | Nachdem Sie geduscht und sich vom Leistungstest erholt haben, besprechen wir mit Ihnen die Untersuchungsergebnisse und geben die notwendigen Empfehlungen. |
| Dokumentation | Einige Tage nach dem Check erhalten Sie einen ausführlichen schriftlichen Bericht mit allen Untersuchungsergebnissen. Ein zweiter Besuch zur Besprechung der Resultate ist somit bei unserem Check-Ablauf nicht nötig. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit per e-mail oder telefonisch zur Verfügung. Diese Nachbetreuung ist selbstverständlich im Check-up Preis inbegriffen. |
| Optionen: Spezialuntersuchungen Trainingsplanungen | Weitere medizinische Untersuchungen, z.B. spezielle Blutanalysen, HRV-Untersuchungen und Trainingsplanungen können mit dem basisCHECK kombiniert werden. Für Trainingsplanungen müssen Sie zusätzlich ca. 1½ Stunden Zeit einplanen. → Teilen Sie uns das allenfalls bitte bei der Anmeldung mit. |