

## BASIS-CHECK

egger  
check-up

**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.

**Zeitbedarf**

ca. 3½ Stunden

**Untersuchungsinhalte**

- Blutentnahme
- Umfassende ärztliche Untersuchung
- Belastungs-EKG mit gleichzeitiger Messung der Milchsäure im Blut während zunehmender Belastung.
- Lungenfunktion (Messung von Volumen und Ausatmengeschwindigkeit)
- Bestimmung des Körperfettanteils

**Durchführung  
und Ablauf**

Zum individuellen BASIS-CHECK müssen Sie „nüchtern“, d.h. ohne in den letzten 6 Stunden gegessen und getrunken zu haben, erscheinen. Nach der Blutentnahme, deretwegen 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:  
Vitalstoffanalysen**

Weitere medizinische Untersuchungen (z.B. spezielle Blutanalysen mit Blick auf die Vitalstoffversorgung) und Trainingsplanungen können mit dem Basis-Check kombiniert werden.