

## Gesundheits-Check-ups für Ihre Führungskräfte

Erhalten Sie Gewissheit über den gesundheitlichen Zustand Ihrer Führungskräfte an nur einem Tag. Bringen Sie Ihre Mitarbeiter:innen in Bestform. Setzen Sie auf langjährige Erfahrung, fachliche Exzellenz und den Einsatz modernster Medizintechnologie. Profitieren Sie dabei von unserem hervorragenden Preis-/Leistungsverhältnis.

EUPD RESEARCH

TOP BRAND

CORPORATE HEALTH

2024

SINCE 2022

**WIR SIND FÜR SIE DA! Telefon: +49 40 3691 4248**

### In 4 Schritten zu den persönlichen Gesundheitsreports Ihrer Führungskräfte

Die Teilnehmer:innen erhalten im Anschluss an ihren Check-up einen individuellen Abschlussbericht. Dieser illustriert Stärken und Risiken über Grafiken und gibt konkrete Empfehlungen, wie Ihre Führungskräfte ihren Gesundheitsstatus verbessern können.



### Kompetent gemanagte Health Zentren

Mit neuester Diagnostik erfüllen die kooperierenden Health Zentren höchste Standards bei betrieblichen Gesundheits-Check-ups: Die ärztlichen Leiter gehören zu den führenden Experten für Präventionsmedizin in Deutschland. Die 23 Standorte befinden sich in Hamburg, Berlin, Hannover, Frankfurt, Düsseldorf, Köln, Leverkusen, Leipzig, Heidelberg, Stuttgart, Tübingen, Erlangen, Regensburg, München und Ravensburg.



# Unsere Präventionsprogramme

Gesundheits-Check-ups in unseren bundesweit kooperierenden Zentren

## UMFASSEND

Dauer: 3-4 Stunden

- Ausführliche mentale und körperliche Vorabanamnese
- Ärztliches Anamnesegespräch inkl. einer umfassenden internistischen und orthopädischen Untersuchung
- Laboranalyse umfassend
- Anthropometrische Untersuchung zur Bewertung der Körperzusammensetzung
- Basis Seh- & Hörtest
- Blutdruck- & Ruhepulsmessung
- Ruhe- & Belastungs-EKG
- Spirometrie zur Bewertung der Lungenfunktion
- Messung der Herzfrequenzvariabilität zur Bewertung der Fähigkeit des Herzens, sich an Stress anzupassen
- Messung der Pulswellengeschwindigkeit zur Beurteilung der Gefäßsteifigkeit & Gefäßalterung
- Bestimmung des ABI zur Abschätzung des kardiovaskulären Risikos
- Ultraschall
  - der Bauchorgane
  - des Herzens
  - der hirnversorgenden Gefäße
  - der Schilddrüse
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. umfassender Beratung zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Umfassender persönlicher Gesundheitsbericht

## MEDIUM

Dauer: 2-3 Stunden

- Ausführliche mentale und körperliche Vorabanamnese
- Ärztliches Anamnesegespräch inkl. einer umfassenden internistischen und orthopädischen Untersuchung
- Laboranalyse medium
- Anthropometrische Untersuchung zur Bewertung der Körperzusammensetzung
- Blutdruck- & Ruhepulsmessung
- Ruhe- & Belastungs-EKG
- Messung der Herzfrequenzvariabilität zur Bewertung der Fähigkeit des Herzens, sich an Stress anzupassen
- Spirometrie zur Bewertung der Lungenfunktion
- Ultraschall
  - des Herzens
  - der hirnversorgenden Gefäße
  - der Schilddrüse
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. umfassender Beratung zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Umfassender persönlicher Gesundheitsbericht

## BASIS

Dauer: 1-2 Stunden

- Ausführliche mentale und körperliche Vorabanamnese
- Ärztliches Anamnesegespräch inkl. einer umfassenden internistischen und orthopädischen Untersuchung
- Anthropometrische Untersuchung zur Bewertung der Körperzusammensetzung
- Laboranalyse basis
- Blutdruck- & Ruhepulsmessung
- Ruhe-EKG
- Messung der Herzfrequenzvariabilität zur Bewertung der Fähigkeit des Herzens, sich an Stress anzupassen
- Spirometrie zur Bewertung der Lungenfunktion
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Beratung zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement
- Umfassender persönlicher Gesundheitsbericht

## SPORT Check-up

Dauer: 3-4 Stunden

Das Sport Check-up Programm ist insbesondere für die sportaffinen Führungskräfte designt. Es inkludiert die Analyse des gesundheitlichen Basisrisikos sowie diverse sport- & leistungsbezogene Untersuchungen.

>> auf Anfrage in ausgewählten Zentren

## Optionale Zusatzleistungen

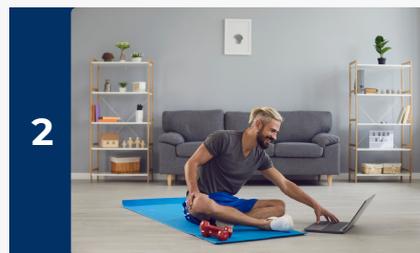
### ONLINE-COACHINGS

#### ERNÄHRUNGSBERATUNG



- 1
- Analyse des aktuellen Ernährungsverhaltens
  - Inspiration und Anleitung, neue, gesunde und zum Lebensstil passende Essgewohnheiten ins eigene Leben zu integrieren
  - Entwicklung individueller Ernährungssysteme

#### FITNESS-/PERSONAL TRAINING



- 2
- Bewegungsmangel beheben, um Erkrankungsrisiko zu minimieren
  - Einfache aber sehr effektive Übungen
  - Problemlose Umsetzung im Arbeitsalltag
  - Wiedererlangen körperlicher Fähigkeiten nach einer Verletzung, OP oder Erkrankung

#### STRESS-/MENTALES COACHING



- 3
- Aufspüren der persönlichen Stressquellen
  - Durch Bewusstwerdung der bisherigen Reaktionen in Stresssituationen werden alternative Strategien und Ressourcen im Umgang mit Stress entwickelt und optimiert
  - Strategien um „Zeit für sich“ zu gewinnen und zur Ruhe zu kommen
  - Entspannungsmethoden

## Größtes deutsches Kompetenz-Netzwerk: Aktuell 23 Standorte mit Ärzten auf Professurniveau

Die präventionsmedizinischen Health Zentren bieten Ihnen bundesweit bestes Qualitätsniveau bezüglich Diagnostik, Teilnehmer:innenbetreuung und fachärztlicher Beratung.

### Hamburg

in Kooperation mit der Universität Hamburg  
und CardioMed am Rothenbaum  
Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann

### Düsseldorf

in Kooperation mit dem  
Gesundheitszentrum Düsseldorf  
Dr. med. Peter Janssen

### Leverkusen

in Kooperation mit der Facharztpraxis für  
Prävention, Sport und Ernährungsmedizin  
Prof. Dr. med. Joachim Latsch

### Köln 1

in Kooperation mit der  
Deutschen Sporthochschule Köln  
Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel

### Köln 2

in Kooperation mit der  
Praxis für Innere Medizin am Mediapark  
Dr. med. Thiruchittampalam

### Heidelberg

in Kooperation mit dem  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Prof. Dr. med. Birgit Friedmann-Bette

### Stuttgart

in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Stuttgart  
Prof. Dr. med. Heiko Striegel

### Tübingen

in Kooperation mit dem Universitätsklinikum  
Tübingen  
Prof. Dr. med. Andreas Nieß



### Berlin

u.a. in Kooperation mit dem Institut  
für Sportwissenschaft der Charité  
Humboldt Universität zu Berlin  
Univ.-Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth

### Hannover

u.a. in Kooperation mit der  
Medizinischen Hochschule Hannover  
Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur

### Leipzig

in Kooperation mit dem  
Institut für Sportmedizin & Prävention  
der Universität Leipzig  
Prof. Dr. Dr. med. Martin Busse

### Frankfurt am Main

u.a. in Kooperation mit der  
Goethe Universität Frankfurt  
Prof. Dr. med. Winfried Banzer

### Erlangen

in Kooperation mit der Universität Erlangen  
Prof. Dr. Dr. Matthias Lochmann

### Regensburg

in Kooperation mit dem Institut für Prävention  
und Sportmedizin (IPS) Regensburg  
Dr. med. Frank Möckel

### München

u.a. in Kooperation mit der  
Technischen Universität München  
Prof. Dr. med. Martin Halle

### Ravensburg

in Kooperation mit der Facharztpraxis für Innere  
Medizin und Notfallmedizin  
Dr. med. Markus Fischer & Dr. med. Alexander Keßler