



Gesundheitscheck – Der Weg zu mehr Gesundheit

Je älter man wird, umso mehr stellt man sich Fragen: Ist mein Körper gesund? Lebe ich gesund? Was kann ich tun, um gesund zu bleiben? Doch in den meisten Fällen bleibt es nur bei guten Vorsätzen. Grund hierfür sind mangelnde kompakte Angebote für einen umfassenden und qualifizierten Gesundheitscheck. Hier hilft „preventon“.

Dr. Rüdiger Beck, Geschäftsführer von preventon erklärt: „Für preventon liegt der Wert einer medizinischen Vorsorgeuntersuchung weit über dem bloßen Ausschluss von Krankheiten. Entscheidend ist für uns stets der Mensch in seiner Gesamtheit. So erschließen und gestalten wir das bestehende Gesundheitspotential, um es in alltagstaugliche Konzepte zu übersetzen“.



Dr. Rüdiger Beck
Geschäftsführer
von preventon

Wie gesund bin ich?

Ich, Markus Lingnau, Geschäftsführer einer Werbeagentur, bin nun im 48. Lebensjahr und mein beruflicher und privater Alltag ist häufig von Stress geprägt. Empfohlene Vorsorgeuntersuchungen wurden immer in die Zukunft verschoben. Es zwickt schon mal öfters an der einen oder anderen Stelle, die Zigarette schmeckt und die Ernährung... na, ja. Bange fragt man sich, wie man Körpersignale wie Müdigkeit, Rückenschmerz oder undefinierbaren aber vorübergehenden dumpfen Schmerz in der Brust und dem Bauch einord-

nen soll. Kurz und gut: wie ist es bestellt um die eigene körperliche und seelische Gesundheit?

Der Check-up – Ein Erfahrungsbericht

Das Angebot von preventon hat mich sofort begeistert. Ein Check-up, der alle wichtigen Körperfunktionen erfasst, auswertet und mir auf Basis der Ergebnisse Verhaltensmodelle an die Hand reicht, um meine Gesundheit aktiv zu fördern bzw. wiederherzustellen. Ein System, das es mir ermöglicht, an einem Ort ohne die Konsultation von mehreren unterschiedlichen Fachärz-



ten eine umfassende, ganzheitliche und interdisziplinäre Gesundheitsuntersuchung durchzuführen.

Natürlich bleibt eine gewisse Skepsis. Bin ich doch als Privatpatient gerne Zielgruppe für ein gewinnbringendes Abrechnungsmodell. Trotzdem haben meine Neugier und auch mein schlechtes Gewissen, meine Gesundheit vernachlässigt zu haben, gesiegt und ich habe einen Termin vereinbart.

Ein Tag in Sachen Gesundheit

Ich streiche oder verlege alle Termine im Kalender. Das ist mir jetzt wichtig. In legerer Sportkleidung geht es morgens um 8 Uhr los. Zunächst wird Blut entnommen und eine medizinische Fachangestellte macht weitere Voruntersuchungen. Anschließend lerne ich den Arzt kennen, der mich den gesamten Tag begleitet. Nach der Besprechung des Fragebogens erfolgen körperliche Untersuchung und eine Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane.

Nach einem entspannten Frühstück wird mein Ruhe-EKG aufgezeichnet und meine Lungenfunktion geprüft. Mittels Ultraschall wird das Herz, die Schilddrüse und die Durchblu-



tung der hirnversorgenden Schlagadern dargestellt. Mit Hilfe der Messung der Innenschichtdicke an der gemeinsamen Halsschlagader erfolgt die Einstufung des biologischen Alters. Danach wird's sportlich: Eine kombinierte Untersuchung von EKG und Leistungsfähigkeit unter Belastung auf dem Fahrradergometer. Neben der EKG-Ableitung werden die Atemgase unter Belastung (Spiroergometrie) gemessen und die Laktatwerte im Blut auf den einzelnen Stufen bestimmt. So werden Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße erkannt, Aussagen über die Fitness getroffen und konkrete Trainingsempfehlungen gegeben.

Nach dem Duschen folgt auf Wunsch ein Hör- und Sehtest. Nach der Mittagspause liegen alle Befunde inklusive der Laborergebnisse für das ausführliche ca. einstündige Abschlussgespräch vor. In verständlicher Sprache erklärt man mir die Ergebnisse der Untersuchungen und es wird mein individuelles Herz- und Kreislaufisiko auf dieser Basis eingestuft. Neben einer Ernährungs- und Fitnessberatung werden die Ergebnisse über die psychomentele Beanspruchung, die Stresskompetenz und Work-Life-Balance besprochen. Anschließend werden gemeinsam Wege und Möglichkeiten zur nachhaltigen Verbesserung der



Beratungsgespräch bei preventon



ne Sicherheit, gesund zu sein, möchte ich nicht durch Fahrlässigkeit in der Zukunft verlieren. Wie will ich das machen? Dafür erhielt ich im Abschlussgespräch eine individuelle Aufklärung, und auch der schriftliche Bericht ist gespickt mit Vorschlägen und Hinweisen, um meine neuen Gesundheitsziele zu erreichen. Ein stimmiges Konzept, dass mich überzeugt hat.

Präzise Analysen und wissenschaftlich gesicherte Vorgehensweise

Dr. Beck attestiert: „Unsere Arbeit unterstützen wir durch eine wissenschaftliche gesicherte, nachvollziehbare Vorgehensweise. Diese schafft Transparenz und macht Erfolg messbar. Bestehende Netzwerke mit Partnern aus den verschiedenen Bereichen, wie z.B. Ernährung, Stress und Fitness ergänzen unser System und ermöglichen größtmögliche Flexibilität bei maximaler Individualität. Psychosoziale Belastungen entwickeln sich zur größten Herausforderung für gesundes Wachstum und langfristig effiziente Beschäftigung. Stresskompetenz, Work-Life-Management und Burnout-Prävention sind fester Bestandteil unserer Check-ups und Beratungsleistung. Wir verfügen über wirksame Instrumente zur präzisen Analyse, zeigen Verbesserungschancen auf und setzen diese gemeinsam um. Auch namhafte Firmen nutzen unsere Angebote für ihre Führungskräfte und Mitarbeiter zum Check-up und zur Burnout-Prävention mit dem Ziel, Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu fördern. Natürlich unterliegen wir der vollen ärztlichen Schweigepflicht.“

preventon gibt es an den Standorten Dortmund, Düsseldorf, Berlin, Hamburg, Hannover, Frankfurt und Karlsruhe. Die Gesundheitschecks werden nach einheitlichen Standards an den einzelnen Standorten durchgeführt.

Weitere Informationen zu den Angeboten und Gesundheitschecks von preventon erhalten Sie im Internet unter www.preventon.de

Gesundheit besprochen. Eine Woche später werde ich einen ausführlichen, laienverständlichen Bericht zum Check-up erhalten.

Ich fühle mich gut

Ein ganzer Tag im Zeichen meiner Gesundheit. Das kann nur ein gutes Gefühl hinterlassen. Stimmt auch. Der Check-up-Arzt betreute neben mir nur einen weiteren Patienten – das ist Standard. Das ermöglicht eine zeitintensive Betreuung in entspannter Atmosphäre. Ein mehrköpfiges Team von Ärzten, medizinischen Angestellten und weiteren helfenden Händen waren um uns bemüht. Ein perfekter Service und eine intensive Betreuung.

Ich habe Einblicke in meinen Körper erhalten, die nicht nur interessant, neu und aufschlussreich waren, sondern die auch schon am selben Tag medizinisch ausgewertet wurden und es mir ermöglichten, meine Eingangsfragen – Ist mein Körper gesund? Lebe ich gesund? Was kann ich tun um gesund zu bleiben? – umfanglich zu beantworten. Natürlich hat es mir geschmeichelt, dass mein Gefäßalter 10 Jahre jünger ist als mein reales Alter, aber ich habe auch erfahren, dass ich einen Nierenstein habe und meine Ernährung eine Umstellung erfahren muss. Ich bin nun hoch motiviert, das Rauchen aufzugeben und meine gewonne-