

## Medical Check Plus

Der **Medical Check Plus** beinhaltet eine umfassende Diagnostik und Identifikation möglicher Risikofaktoren sowie vorhandener Gesundheitsressourcen. Aufgrund von Anamnese und Diagnostik beraten wir Sie individuell zur Gesundheitsprävention mit entsprechenden Tools zur nachhaltigen Umsetzung. Der Medical Check Plus beruht auf wissenschaftlichen, evidenzbasierten Tests und Beratungen.

### **Für wen ist der Medical Check Plus geeignet?**

Alle Personen, die mehr über ihren Gesundheitsstatus wissen möchten und daran interessiert sind diesen zu optimieren. Der Medical Check Plus ist der „Golden Standard Checkup“, der sich seit vielen Jahren bewährt hat. Grundlage sind stets die aktuellen Standards aus Medizin und Forschung.

## Leistungen

### **Vor dem Checkup**

Nach der Anmeldung bekommen Sie zugeschickt: Einen ausführlicher Gesundheitsfragebogen, einen Screeningtest für Dickdarmkrebs (ab 50 Jahren) sowie einen Bewegungssensor zur Beurteilung Ihres Aktivitätsniveaus im Alltag. Am Checkup Tag laden wir Sie nach der Blutentnahme zu einem Frühstück ein.

### **Laboruntersuchung**

Urinstatus, grosses Hämatogramm mit Blutbild, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Langzeitblutzuckerwert, Eisenwert, Harnstoff, Harnsäure, Bilirubin, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Vitamin D, Screening auf Entzündungsparameter, PSA Wert bei Männern >45 Jahre, Darmkrebsprävention Männer und Frauen >50 Jahre oder bei Risikoprofil. Auf Wunsch HIV-Test (nicht inkl.).

### **Medizinische Untersuchung**

Anamnese, körperliche Untersuchung, Blutdruck- und Pulsmessung, Sehtest, Impfstatus.

### **Medizinische Diagnostik**

Anthropometrische Messungen (Gewicht, Grösse, BMI, Bauchumfang, Körperfettanalyse), Grundumsatz, Lungenfunktionstest, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG mit Blutdruckmessung.

### **Diagnostik Fitness, Rücken, Life-Balance und Ernährung**

Bewegungssensor zur Analyse des Aktivitätsniveaus, Rückencheck und Test der Faktoren Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht, Laktatstufentest zur Bestimmung der Herzfrequenzbereiche für das Ausdauertraining, Life-Balance Fragebogen, Ernährungsanalyse.

### **Ärztliche Besprechung und Beratung**

Sämtliche medizinischen Untersuchungen werden mit dem Arzt besprochen. Es bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen.

### **Präventionsberatung und Coaching**

Individuelle Beratung und Coaching in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Motivation/Verhalten/Wohlbefinden, Entspannung und Stressprävention/Stressmanagement.

### **Tools zur nachhaltigen Umsetzung**

Gutschein 2 Wochen Gratis-Training in allen Migros Fitnessanlagen, 6 Monate Online Trainingsplan *running.coach*, Smartphone-App *medbase physio.coach* für eine gezielte Übungsauswahl von Kraft und Beweglichkeit.

### **Checkup Bericht**

Ausführlicher ärztlicher Bericht mit allen Messungen und Beratungstools.

### **Dauer**

ca. 2 ½ h am Vormittag und ca. 1 ½ h am Nachmittag

### **Preis**

CHF 1'600.-

*Da Präventionsleistungen keine kassenpflichtigen Leistungen sind, werden die Kosten nur teilweise über Zusatzversicherungen übernommen. Bitte informieren Sie sich im Voraus bei ihrer Krankenkasse.*

*Allenfalls zusätzliche Tests, Untersuchungen, Laborwerte oder Impfungen müssen separat bezahlt werden.*

## Medical Check Plus

### Ablauf

Die Untersuchungen und die Diagnostik finden am Vormittag statt, die ärztliche Besprechung und die Präventionsberatung am Nachmittag.

### Informationen

Werden nach Absprache zusätzliche Untersuchungen vorgenommen, werden diese separat verrechnet.

Fehlenden Impfungen können direkt vor Ort gemacht werden (nicht inklusiv).

Falls weiterführende Behandlungen notwendig oder gewünscht sind, können wir diese vermitteln.

Alle persönlichen Daten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden mit absoluter Diskretion behandelt.

### Terminvereinbarung und weitere Informationen

Medbase Checkup Center  
Römerhofplatz 5  
8032 Zürich  
T+41 43 243 79 69  
[www.medbase.ch/checkup](http://www.medbase.ch/checkup)