

Medical Check Premium

Der **Medical Check Premium** beinhaltet eine evidenzbasierte und umfassende medizinische Diagnostik sowie eine nach neusten wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte Diagnostik in den Bereichen Fitness, Rücken, Ernährung sowie Herzfrequenz-Variabilität. Im Fokus steht eine ausführliche und individuelle Beratung mit umfangreicher Stressprävention.

Für wen ist der Medical Check Premium geeignet?

Alle Personen, die ein ganzheitliches Bild über ihren Gesundheitsstatus erhalten möchten und eine ausführliche, individuelle und motivierende Beratung nach neuestem Stand der Forschung wünschen. In Situationen erhöhter Stressbelastung im Beruf und Alltag oder bei Schlafproblemen liefert die Herzfrequenz-Variabilitäts-Messung wichtige Hinweise für Massnahmen der Stressprävention.

Leistungen

Vor dem Checkup

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

Laboruntersuchung

Urinstatus, grosses Hämatogramm mit Blutbild, Eiweiss total, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Langzeitblutzuckerwert, Eisenwert, Harnstoff, Harnsäure, alk. Phosphatase, Bilirubin, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Vitamin D, Vitamin B12, Screening auf Entzündungsparameter, PSA Wert bei Männern >45 Jahre, Darmkrebsprävention Männer und Frauen >50 Jahre oder bei Risikoprofil. Auf Wunsch HIV-Test.

Medizinische Untersuchung

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

Medizinische Diagnostik

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

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, Herzfrequenz-Variabilitäts-Messung (HRV) über drei Tage, Massage-Gutschein, 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

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

Tools zur nachhaltigen Umsetzung

Gutscheine für Grateintritte in sämtlichen Migros Fitnessanlagen, 6 Monate Online Trainingsplan *running.coach*, Smartphone-App *medbase physio.coach* für eine gezielte Übungsauswahl von Kraft und Beweglichkeit, Gutschein für eine medizinische Massage (30 Minuten), 2 Wochen Ernährungsprogramm *MyCoach*.

Checkup Bericht

Ausführlicher ärztlicher Bericht mit allen Messungen und Beratungstools. Falls gewünscht auf einem USB-Kreditkarten-Stick.

Dauer

ca. 2.5 - 3 h am Vormittag und ca. 1 ½ - 2 h am Nachmittag

Preis

CHF 2'300.-

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 Premium

Ablauf

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

Vorab wird an einem separaten Tag der Bauchultraschall in unserer Partner Praxis in Zürich durchgeführt. Der Gutschein über eine 30-minütige Entspannungs- oder Rückenmassage kann in allen Medbase Massage Standorten eingelöst werden.

Informationen

Bei der Herzfrequenz-Variabilitäts-Messung wird mittels 2 kleiner Elektroden über drei Tage die Schwankung des Pulses in Ruhe bzw. in Abhängigkeit von der Atmung /Bewegung dargestellt. Die Auswertung zeigt auf, wie sehr das vegetative Nervensystem durch Stress belastet ist und ob es sich ausreichend den äußeren Umständen (Entspannung, Schlaf) anpassen kann.

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

Fehlenden Impfungen können in der Regel direkt vor Ort gemacht werden.

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