

## Medical Check Plus

Der Medical Check Plus beinhaltet eine umfassende Diagnostik und Identifikation von Gesundheitsressourcen sowie eine individuelle Präventionsberatung mit Tools zur nachhaltigen Umsetzung.

### Leistungen

#### Gesundheitsfragebogen

#### Frühstück

#### Laboruntersuchung

Urinstatus, Blutbild, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Eisenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, PSA Wert bei Männern >45 Jahre, Darmkrebsprävention Männer und Frauen >50 Jahre oder bei Risikoprofil, Langzeitblutzuckerwert, Bauchspeicheldrüse, Vitamin D.

#### Medizinische Untersuchung

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

#### Medizinische Diagnostik

Anthropometrische Messungen, Körperfettanalyse, Grundumsatz, Lungenfunktionstest, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG mit Blutdruckmessung.

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

Bewegungssensor zur Analyse des Bewegungsverhaltens, 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.

#### Dauer

ca. 2 h am Vormittag und ca. 1.5 h am Nachmittag

#### Preis

CHF 1600

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

## Medical Check Plus

### Ablauf

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

Der Gesundheitsfragebogen sowie der Aktivitätssensor werden vorab zugeschickt.

### Informationen

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

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

Checkup Center Zürich  
Römerhofplatz 5  
8032 Zürich  
T+41 43 243 79 69  
info@checkupcenter.ch