

# Medical Check Plus

Der Medical Check Plus beinhaltet eine ausführliche Diagnostik und Identifikation möglicher Risikofaktoren sowie vorhandener Gesundheitsressourcen. Anhand der Anamnese und Diagnostik beraten wir Sie professionell und individuell zur Gesundheitsprävention. Der Medical Check Plus beruht auf wissenschaftlich erprobten und evidenzbasierten Tests und Tools, die Sie bei der nachhaltigen Umsetzung unterstützen.

## Für wen ist der Medical Check Plus geeignet?

Für alle, die mehr über ihren Gesundheitsstatus wissen möchten und daran interessiert sind, diesen nachhaltig zu optimieren. Der Medical Check Plus ist unser «Goldstandard-Check-up», der sich seit vielen Jahren bewährt hat.

### Vor dem Check-up

Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen einen ausführlichen Gesundheitsfragebogen, einen Screeningtest für Dickdarmkrebs (ab 50 Jahren), sowie einen Bewegungssensor zur Beurteilung Ihrer Aktivität im Alltag. Am Tag des Check-ups wartet nach der Blutentnahme eine kleine Stärkung auf Sie.

### 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 (**SDM**) bei Männern ab 45 Jahren, Darmkrebsprävention bei Männern und Frauen ab 50 Jahren oder bei Risikoprofil.

### Medizinische Untersuchung

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

### Medizinische Diagnostik

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

### Diagnostik von Ernährung, Fitness, Stress und Schlaf

Bewegungssensor zur Analyse der Alltagsaktivität, Erfassung konditioneller Fähigkeiten (Beweglichkeit und Kraft), Laktatdiagnostik zur Bestimmung der idealen Trainingspulsbereiche (bei Bedarf), Energiebarometer, Ernährungsanalyse.

### **Ärztliche Besprechung und Beratung**

Sämtliche medizinischen Befunde und Resultate werden mit der Ärztin / 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**

Individuelles Übungsprogramm für Kraft und Beweglichkeit via medbase physio.coach App, 6-monatiger dynamischer Trainingsplan running.coach (bei Bedarf).

### **Check-up-Bericht**

Ausführlicher Bericht mit allen Untersuchungsergebnissen und Empfehlungen.

### **Dauer**

Ca. 2 bis 2,5 Stunden am Vormittag und ca. 1 bis 1,5 Stunden am Nachmittag.

### **Ablauf**

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

### **Informationen**

Zusätzlich gewünschte Untersuchungen oder Laborwerte werden separat verrechnet. Fehlende (gängige) Impfungen können auf Wunsch direkt vor Ort gemacht werden (Tetanus-Auffrischung inklusive). Falls weiterführende Behandlungen notwendig sind, können wir diese vermitteln.

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

### **Terminvereinbarung**

Bitte kontaktieren Sie uns per E-Mail, Telefon oder über die Termin-Funktion auf unserer Webseite.

### **Hinweis**

Check-ups sind Präventionsleistungen und werden nicht von der Grundversicherung übernommen. In der Regel erfolgt eine Kostenbeteiligung durch die Zusatzversicherung. Bitte informieren Sie sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse.

### **Preis: CHF 1600**