

## **Präventive Gesundheitsuntersuchungen – Screeningangebote**

Unsere präventiven Screenings geben einen schnellen, fundierten Überblick über zentrale Gesundheitsparameter Ihrer Mitarbeitenden. Sie machen Belastungen frühzeitig sichtbar und schaffen die Basis für passgenaue Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung – für mehr Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag. Unsere Mediziner, Psychologen, Gesundheits- und Sportwissenschaftler:innen testen und analysieren im Rahmen von Gesundheitsaktionen unterschiedliche Parameter der physischen und psychischen Gesundheit von Mitarbeitenden. Die Teilnehmenden können hierdurch auf gesundheitliche Risikofaktoren aufmerksam gemacht und somit für ihre eigene Gesundheit stärker sensibilisiert werden. Im Rahmen der Gesundheitschecks beraten unsere Experten und Expertinnen die Mitarbeitenden zu entsprechenden konkreten Gesundheitsmaßnahmen.

### **Analyse der Körperzusammensetzung**

Wir bieten die Durchführung einer Bioelektrischen Impedanzanalyse für Beschäftigte von Unternehmen an. Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine der präzisesten und wissenschaftlich anerkanntesten Methoden zur Analyse der Körperzusammensetzung. Mit ihr lassen sich Aussagen über den Fett-, Wasser- sowie Muskelanteil im Körper treffen. Die Messung ermöglicht eine sehr genaue Abbildung der Körperzusammensetzung und ist somit exakter als eine reine Berechnung des BMI (Body-Mass-Index). Die Messung erfolgt mittels einer 8-Punkt-Messung, was eine Reproduzierbarkeit der Ergebnisse schafft. Diese Messung erlaubt es uns, tief in den Körper bis in die Zellebene zu blicken. Wir erhalten nicht nur einen Gesamteindruck über die Leistungsfähigkeit des Körpers sowie einzelner Körperteile, sondern auch über den Ernährungs- und Gesundheitszustand des Körpers. Die Teilnehmenden können hierdurch auf gesundheitliche Risikofaktoren aufmerksam gemacht und somit für ihre eigene Gesundheit stärker sensibilisiert werden. Im Anschluss der Messung erhalten die Beschäftigten eine grafische Darstellung ihrer Ergebnisse. In einer 1:1 Beratung geben unseren Expertinnen und Experten den Beschäftigten individuelle Handlungsempfehlungen und Tipps zur Verbesserung einzelner Parameter. Alle Ergebnisse werden ausschließlich den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Wir übernehmen die gesamte Planung der Untersuchungstermine. Pro Analyse kalkulieren wir 20 Minuten, sodass 3 Beschäftigte in einer Stunde teilnehmen können. An einem Tag sind somit 24 Analysen möglich.

### **Kraftmessung der Bauch- und Rückenmuskulatur – Rückenmobil®**

Wir bieten Unternehmen zur Kraftmessung der Bauch- und Rückenmuskulatur Ihrer Beschäftigten eine biomechanische Funktionsanalyse der Bauch- und Rückenmuskulatur im Rückenmobil® an. Hierbei werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die Maximalkraftwerte der Bauch- und Rückenmuskulatur erhoben. Die Analyse zeigt somit die aktuelle Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Rumpfmuskulatur auf und macht muskuläre und funktionelle Defizite deutlich. Auf Grundlage dessen kann ein bedarfsorientiertes Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur empfohlen werden. Die Ergebnisse werden den Beschäftigten direkt im Anschluss der Analyse erläutert und ausgehändigt. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass durch eine 1:1 Betreuung während der Funktionsanalyse das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmenden gestärkt werden kann. Pro Analyse kalkulieren wir 15 Minuten, sodass 32 Beschäftigte an einem Tag bzw. 16 Beschäftigte an einem halben Tag teilnehmen können.

## **Herzratenvariabilitätsmessung**

Ein Elektrokardiogramm (EKG) ist eine Untersuchungsmethode, bei der die Arbeit des Herzens gemessen wird. Ein Herzschlag entsteht durch ein spezielles Reizleitungssystem: Er beginnt mit einem elektrischen Impuls im sogenannten Sinusknoten, welcher im Bereich des rechten Vorhofes des Herzens liegt und von dort aus den Takt vorgibt. Er ist einer der natürlichen Herzschrittmacher. Nachdem die elektrische Erregung ausgelöst wurde, breitet sie sich anschließend über die Herzmuskelzellen aus, wodurch die Vorhöfe des Herzens zusammengezogen werden und dadurch das Blut in die Herzkammern pressen. Ein EKG kann sowohl in Ruhe als auch unter Belastung durchgeführt werden. In unserer Messung wird mittels Ruhe-EKG dieser schwache elektrische Strom der Reizweiterleitung über Elektroden an den Extremitäten gemessen. Dabei befindet sich der/ die Proband/in in einem entspannten Zustand. Ein Ruhe-EKG dient zur Früherkennung von Herz-Kreislaufisrisiken. In unserer Messung werden 3 Kanäle über die Extremitäten abgeleitet. Hierbei wird u.a. der Ruhepuls ermittelt und mit diesem der „Fitnesszustand“ des Herzens beurteilt. Gleichzeitig wird der Herzrhythmus überprüft und Messdaten der EKG-Morphologie erhoben. Die Ergebnisse werden den Beschäftigten direkt im Anschluss der Analyse erläutert und ausgehändigt. Pro Analyse kalkulieren wir 20 Minuten, sodass 3 Beschäftigte in einer Stunde teilnehmen können. An einem Tag sind somit 24 Analysen möglich.

## **Lungenfunktionsmessung**

Die Lungenfunktionsmessung – auch Spirometrie genannt – gewinnt immer mehr an Bedeutung, da die Anzahl der Atemwegserkrankungen weltweit zugenommen hat. Sie bietet eine schnelle und zuverlässige Methode zum Screening diverser Erkrankungen. Zum Beispiel steht COPD als Todesursache weltweit an zwölfter und in den westlichen Ländern an fünfter Stelle. Anhand der Spirometrie lassen sich viele Bestandteile der Lungenfunktion visuell darstellen, messen und berechnen. Vor diesem Hintergrund bieten wir Unternehmen die Durchführung von Lungenfunktionsmessung für Ihre Mitarbeitenden an. Die Ergebnisse werden den Beschäftigten direkt im Anschluss der Analyse erläutert und ausgehändigt. Pro Analyse kalkulieren wir 20 Minuten, sodass 3 Beschäftigte in einer Stunde teilnehmen können. An einem Tag sind somit 24 Analysen möglich.

## **Stoffwechselanalyse**

Wer Abnehmen möchte, benötigt einen funktionierenden Stoffwechsel. Ein guter Stoffwechsel hängt eng mit deiner Ernährungsweise zusammen. Die Stoffwechselanalyse – Atemgasanalyse – ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Bestimmung des Ruhe- und Grundumsatzes, mit der eine individuelle Beratung zu einem gesünderen Lebensstil detailliert möglich ist. Anhand der Analyse können optimale Empfehlungen für Gesundheit, Gewichtsreduktion und Fettstoffwechsel gegeben werden. Die Atemgasanalyse wird bei gleichmäßiger Atmung in Ruhe und ohne Ausbelastung durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten direkt im Anschluss an das Screening ihr individuelles Ergebnis mit anschließender Beratung. Pro Analyse kalkulieren wir 20 Minuten, sodass 3 Beschäftigte in einer Stunde teilnehmen können. An einem Tag sind somit 24 Analysen möglich.