



Zentrum für Prävention  
und Sportmedizin

# Maßgeschneiderte betriebliche Gesundheitsförderung

Konzepte, Manager-Checks, Vorträge



„You don't have to be great to start,  
but you have **to start to be great.**“

Zig Ziglar | amerikanischer Motivationstrainer und Autor

# Risiken aufdecken und die Gesundheitskompetenz stärken

Sehr geehrte Geschäftsführer,  
sehr geehrte Personalverantwortliche,

gesunde Mitarbeiter sind die Basis für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Mit ganzheitlichen, maßgeschneiderten Konzepten zur betrieblichen Gesundheitsförderung, Gesundheitstagen, Seminaren und Manager-Checks unterstützen wir Sie, Ihre Mitarbeiter beschäftigungsfähig zu halten. Als **das größte Zentrum für Prävention und Sportmedizin und das führende für Sportkardiologie in Deutschland** untersuchen wir etwa 10.000 Patienten pro Jahr, vom Couch Potato bis zum Olympiasieger, vom Krebspatienten bis zum Herztransplantierten.

Außerdem betreuen wir seit vielen Jahren große und kleine Unternehmen im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ob bei BMW, O<sub>2</sub>, der Techniker Krankenkasse oder BP: Wir haben die körperliche Belastbarkeit vieler tausend Mitarbeiter geprüft und sie **auf dem Weg zu einem aktiven, bewussten Lebensstil begleitet**. Über die Abteilung Arbeitsmedizin am Klinikum rechts der Isar bieten wir kleinen und mittelständischen Unternehmen sämtliche arbeitsmedizinischen Leistungen an: Vorsorgeuntersuchungen, Beratungen, Impfungen, Seh- und Hörtests etc.

## Was wir für Sie tun können:

- ✓ Persönliche Risiken aufdecken – durch präventivmedizinische Untersuchungen
- ✓ Ihre Gesundheitskompetenz stärken – durch maßgeschneiderte Lebensstilempfehlungen
- ✓ Das Leistungsvermögen und die Belastbarkeit Ihrer Mitarbeiter verbessern – durch eigene Trainingsprogramme in Ihrem Unternehmen
- ✓ Den Gefahren von Dauersitzen und Bewegungsmangel entgegenwirken – durch Anregungen für mehr Bewegung im Arbeitsalltag (Ausdauer, Kraft, Koordination)



Hochqualifiziert und motiviert – unser Ärzteteam.

## Gesunder Lebensstil – geringerer Krankenstand

### Warum Sie in BGM investieren sollten:

Die Fehlzeiten am Arbeitsplatz sind in den vergangenen zehn Jahren um mehr als ein Drittel gestiegen. **Langzeitarbeitsunfähigkeiten** aufgrund von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparats, Depressionen und Burn-out kosten Unternehmen jährlich Milliarden.

Alternde Belegschaften, steigende Anforderungen, Arbeitsverdichtung und Wettbewerbsdruck – den Veränderungen in der Arbeitswelt lässt sich mit individueller Gesundheitsprävention wirkungsvoll begegnen. Viele Krankheiten lassen sich vermeiden, wenn man **Warnsignale und Risikofaktoren** frühzeitig erkennt und mit gezielten Maßnahmen gegensteuert.

Das Thema Gesundheitsprävention ist dabei kein alleiniges Anliegen älterer Mitarbeiter, sondern betrifft **jede Altersgruppe**. Der Gesundheitsfaktor ist bereits für Berufsanfänger wichtig. Denn **der Körper vergisst nichts** und addiert die im Laufe des Lebens auftretenden Belastungen.

**Stress, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung** zählen beim Großteil der Arbeitnehmer zum Alltag. Verbessern sie ihren Lebensstil, sinkt nachweislich der Krankenstand im Unternehmen.

Holen Sie sich professionelle Unterstützung, damit Ihr Team dauerhaft gesund bleibt.



# Geringer Zeitaufwand, maximaler Nutzen

Warum gerade wir Ihnen helfen können:

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein bedeutender Bereich unseres Zentrums. Durch unsere **Untersuchungen von mehr als 100.000 Patienten** und unsere **großen wissenschaftlichen Studien** verfügen wir über eine außergewöhnliche Fachkompetenz und große Erfahrung.

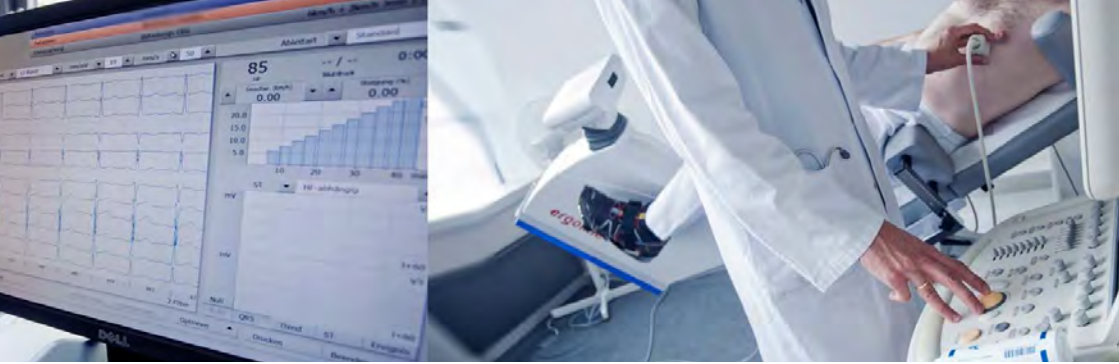
Mit unseren **durchdachten, realistischen Konzepten** helfen wir Ihnen, Ihren Herausforderungen aktiv zu begegnen und Ihre Beschäftigten fit zu halten. Nach Analyse der Ist-Situation präsentieren wir Ihnen entsprechend Ihrer Rahmenbedingungen optimal passende Maßnahmen: Sie werden überrascht sein, wie einfach und mit welch geringem Zeitaufwand sich die Gesundheit positiv beeinflussen lässt.





Lassen Sie uns gemeinsam für ein gesundes und erfolgreiches Unternehmen arbeiten. Wir motivieren Ihr Team, bewusst Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Ausdauer, Kraft und Koordination lassen sich nebenbei trainieren – wir zeigen Ihnen, wie.

Unser Anspruch: Machbarkeit und langfristiger Erfolg unter wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Kontinuität vor Leistung – lieber zehn Minuten pro Tag als gar kein Training.



# Manager-Check: Vorsorge für Leistungsträger

Steigender Leistungsdruck, Dauerstress und ständige Erreichbarkeit: Führungskräfte sind anhaltenden körperlichen und psychischen **Überlastungen ausgesetzt** und damit langfristig anfällig für eine Vielzahl von Gesundheitsschäden wie etwa Herzinfarkt, Schlaganfall und Burn-out. Ein Ausfall in der Führungsebene ist wesentlich schwieriger zu verkraften als andere Ausfälle. Leistungsträger sollten daher gar nicht erst krank werden.

Unser umfassender Manager-Check hilft, **gesundheitliche Probleme zu vermeiden**. Unter Leitung des renommierten Präventivmediziners Professor Martin Halle bieten wir Ihnen eine hochspezialisierte kardiologisch-internistische Diagnostik Ihres Gesundheitszustands und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Außerdem erhalten Sie maßgeschneiderte Empfehlungen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung**.

Bin ich gesund? Wo liegen meine Gesundheitsrisiken? Wie kann ich meine Gesundheit erhalten und verbessern – nach einem Manager-Check bei uns kennen Sie Ihren Status und wissen, wie Sie zu Ihrem persönlichen Ziel gelangen können.

Für alle, die unter Druck stehen, ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität erhalten und ihre **Work-Life-Balance verbessern** möchten sowie für alle, die schon einmal von einer schweren Erkrankung betroffen waren und einem Rückfall vorbeugen möchten.



# Ihre Vorteile eines Manager-Checks bei uns

Sofortige Klarheit über Ihren Gesundheitsstatus und Ihre körperliche Belastbarkeit

- ✓ Maßgeschneiderte Empfehlungen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ✓ Die hohe Kompetenz unseres interdisziplinären Ärzteteams: Internisten, Kardiologen, Sportmediziner, Ernährungsmediziner
- ✓ Unsere langjährige, außerordentliche Expertise: z. B. enge, kontinuierliche Beratung von BMW durch Professor Halle seit 2006
- ✓ Professor Halle zählt international zu den führenden Wissenschaftlern seines Forschungsgebiets und ist als Ärztlicher Direktor mit den Anforderungen an Führungskräfte bestens vertraut
- ✓ Die zeitsparende Umsetzung an nur einem halben Tag



# Umfang des Manager-Checks

## Hochspezialisierte Diagnostik und maßgeschneiderte Lebensstil-Empfehlungen

- ✓ Eingehende, ganzheitliche Anamnese, inklusive Besprechung Impfstatus und Krebsvorsorge
- ✓ Körperliche Untersuchung: Messung von Größe, Gewicht, Bauchumfang, Körperfettanteil
- ✓ Labor: Blutbild, Risikofaktoren wie Cholesterin und Langzeitblutzucker, Bestimmung der Funktionsparameter von Niere, Leber, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Bestimmung von Tumormarkern, Stoffwechselprüfung und Hormonanalyse, ggf. Vitamin- und Impfstatus
- ✓ Analyse des Urins auf Vorhandensein roter und weißer Blutkörperchen, Eiweiß, Nitrit, Glukose und andere Substanzen
- ✓ Ruhe-EKG
- ✓ Ultraschall des Herzens
- ✓ Ultraschall der Halsschlagadern sowie der Bauch- und Beingefäße
- ✓ Erfassung der Gefäßsteifigkeit zur Ermittlung des biologischen Gefäßalters
- ✓ Untersuchung der Augen- und Hirngefäße (Retinadiagnostik)
- ✓ Seh- und Hörtest
- ✓ Bei Männern: Prostatakrebsvorsorge
- ✓ Ultraschall der Schilddrüse



- ✓ Ultraschall der Bauchorgane Leber, Bauchspeicheldrüse, Gallenblase, Nieren, bei Männern zusätzlich Ultraschall der Prostata
- ✓ Lungenfunktion
- ✓ Ergometrie (Belastungstest mit EKG und Blutdruck sowie Sauerstoffsättigung)
- ✓ Stressechokardiographie (Herz-Ultraschall unter Belastung zur Feststellung eventueller Durchblutungsstörungen des Herzens)
- ✓ Laktat-Leistungsdiagnostik zur Beurteilung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulsbereichs und zur Überwachung Ihrer Leistungsentwicklung
- ✓ Umfassendes Abschlussgespräch mit individueller Lebensstilberatung (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung) auf Basis Ihrer Untersuchungsergebnisse und Erstellung eines professionellen Trainingsplans
- ✓ Ausführlicher Arztbrief (per Post an die Privatadresse)  
Weitere Zusatzuntersuchungen aufgrund individueller Befunde oder Fragestellungen werden separat berechnet.

Die Abrechnung der Vorsorgeuntersuchung „Manager-Check“ erfolgt nach der Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ). Die Kosten trägt das jeweilige Unternehmen auf Basis eines Rahmenvertrags.



## Impulsvorträge

### Bewegung als Motor für Gesundheit

Professor Dr. med. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der TU München, zählt zu den **bekanntesten Präventivmedizinern Deutschlands** und international zu den führenden Wissenschaftlern seines Forschungsgebiets. In Impulsvorträgen – zum Beispiel im Rahmen von Gesundheitstagen – zeigt der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin auf, dass schwere Erkrankungen nicht von heute auf morgen entstehen, sondern häufig **Ergebnis des jeweiligen Lebensstils sind**.



Wie können Sie gesünder und belastbarer werden? Studien belegen: **Bewegung ist die beste Prävention.** Professor Halle macht bewusst: Jeder hat es selbst in der Hand, Burn-Out, Herzinfarkt oder Krebs aktiv vorzubeugen. Er erklärt wissenschaftlich fundiert, welche positiven Effekte bereits ab sieben Minuten Training pro Tag erzielt werden können. Manager und Angestellte erfahren, wie sie mit dosiertem Sport dem Dauerstress entfliehen können, gesünder und vitaler werden und **Ihre Leistungsfähigkeit steigern.**

Kompetent, sympathisch, überzeugend und unterhaltsam motiviert er zu mehr Wertschätzung für den eigenen Körper.

Weitere Informationen: [www.professor-halle.de](http://www.professor-halle.de).

# Spitzenmedizin mit Menschlichkeit

Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin ist Teil des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München. **Unser hervorragend ausgebildetes, erfahrenes Team** besteht aus Internisten, Kardiologen, Sport- und Ernährungsmedizinern, Spezialisten der Osteopathie und Chirotherapie, Sport- und Ernährungswissenschaftlern, medizinisch-technischen Assistenten und Diätassistenten.

Als technische Universität bieten wir Ihnen **modernste Diagnostik und Konzepte** auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Medizintechnik. Um eventuelle gesundheitliche Probleme abzuklären, steht uns das komplette Spektrum der internistischen Diagnostik zur Verfügung. Gleichzeitig ist unser Ziel, keine „Apparatemedizin“ durchzuführen – wir beraten und behandeln Sie **maßgeschneidert und ganzheitlich im Sinne einer gesundheitsfördernden, bewussten Lebensführung**. Die Machbarkeit und Ihr langfristiger Erfolg sind uns dabei ein Herzensanliegen: Wir möchten, dass Sie „dran bleiben“. Für uns zählt **Kontinuität vor Leistung**.

## **Unsere Schwerpunkte:**

- die Abklärung medizinischer Probleme und Fragestellungen der Inneren Medizin
- die Diagnostik der individuellen körperlichen Belastbarkeit
- die eingehende persönliche Beratung zu medizinischen Befunden
- eingehende Empfehlungen hinsichtlich körperlicher Aktivität und Ernährung

## **Prävention aus einer Hand**

Damit Sie bei Bedarf schnell ergänzende Untersuchungen und Therapien erhalten, kooperieren wir eng mit unseren Kollegen anderer Fachabteilungen des Klinikums rechts der Isar – von **Kardiologie** (Herzkatheter) über **Radio-logie** (Kernspin und Computertomographie des Herzens oder der inneren Organe), **Gastroenterologie** (Darmkrebs-Vorsorge), **Urologie** (Prostatakrebs-Vorsorge), **Gynäkologie** (Brustkrebs-Vorsorge) bis **Dermatologie** (Hautkrebs-Vorsorge). In interdisziplinären Teams definieren wir erforderliche Maßnahmen – dennoch bleiben wir Ihr übergeordneter Ansprechpartner. Sie profitieren von optimaler, koordinierter Versorgung, kurzen Wegen und höchster Qualität.

„Wenn wir jedem Individuum  
das richtige Maß an Nahrung und  
Bewegung zukommen lassen  
könnten, hätten wir den sichersten  
Weg zur Gesundheit gefunden.“

Hippokrates von Kos | berühmtester Arzt des Altertums





Zentrum für Prävention  
und Sportmedizin

„Jeder sollte seinen Gesundheitsstatus  
und sein Leistungsvermögen kennen.  
Jeder hat es selbst in der Hand,  
sein Wohlbefinden zu verbessern.“

**Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle**  
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin



## Standorte und Telefonnummern

**Nordwest** (O<sub>2</sub> Tower München)

Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München  
Telefon: 089-289 24441

**Zentrum** (Klinikum rechts der Isar)

Ismaninger Straße 22, Bau 523, 81675 München  
Telefon: 089-4140 6774

**Südwest** (Zentrum für Kardiologie am Klinikum Starnberg)

Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg  
Telefon: 089-4140 6775

[www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)