



### Präventionsmedizin - Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus

In diesem PDF haben wir folgende Informationen für Sie zusammengestellt:

- Zielgruppe und Überblick
- Ihre Vorteile
- Umfang (Basis-Check)
- Kosten
- Zeitaufwand
- Vorbereitung

#### Zielgruppe und Überblick

Sie haben jahrelang keinen Sport mehr getrieben oder waren noch nie Fan von Bewegung. Ihr Hausarzt hat Ihnen aufgrund von Risikofaktoren – etwa Rauchen, Dauerstress, Bluthochdruck oder Übergewicht – zu Bewegung geraten, aber Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen. Sie würden gerne fitter werden, haben aber eigentlich „nie Zeit für Sport“.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland Todesursache Nummer eins, danach folgen Krebserkrankungen. Sorgen Sie vor – denn **Gesundheit** ist nicht selbstverständlich. Jeder kann sie **aktiv beeinflussen und verbessern**. Ein trainiertes Herz-Kreislaufsystem trägt außerdem entscheidend dazu bei, Stress und Herausforderungen im Alltag und im Beruf zu bewältigen.

Durch unseren sportmedizinischen Gesundheits-Check „Prävention“ können wir Ihren aktuellen **Gesundheitsstatus** und Ihre **sportliche Belastbarkeit** feststellen. Gemeinsam mit Ihnen legen wir danach **geeignete, leicht umsetzbare Lebensstil-Maßnahmen** fest, um **Erkrankungen möglichst zu vermeiden oder rechtzeitig zu behandeln**. So geht es im ausführlichen Arzt-Patienten-Gespräch um Ihre Bewegung („Sport auf Rezept“), Ihre Ernährung und Ihre Stressbewältigung.

Unser sportmedizinischer Gesundheits-Check „Prävention“ eignet sich **für Jedermann** – vor allem für Frauen und Männer ab 35, für alle, die länger nicht mehr sportlich aktiv waren, neben Bewegungsmangel weitere Risikofaktoren haben oder Auffälligkeiten in der familiären Vorgeschichte aufweisen.

Fortsetzung →



## Ihre Vorteile

- Eine sportmedizinische, ganzheitliche Untersuchung gibt Ihnen Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus, potentielle Risiken und Ihre **sportliche Belastbarkeit**.
- Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Ihre **persönliche Gesundheitsstrategie**. Bei **Folgeuntersuchungen** sehen wir Ihre Entwicklung, können Trainingsintensitäten anpassen und Sie beim Erreichen Ihrer Ziele nachhaltig unterstützen.
- Wir sind ein hochqualifiziertes, profiliertes und motiviertes Ärzteteam aus Kardiologen, Internisten, Sport- und Ernährungsmedizinern. Wir arbeiten **auf dem neuesten Stand der internationalen Wissenschaft** und bieten das komplette Spektrum der internistischen Diagnostik an. Für Ihre Gesundheit nehmen wir uns Zeit.
- Besonderen Wert legen wir auf das **Erkennen von Herzkreislauf-Risikofaktoren** (etwa Blut hochdruck, erhöhtes LDL-Cholesterin) und die anschließende Behandlung vor allem durch **Lebensstil**. Auf Basis von Anamnese und Diagnostik beraten wir Sie, wie Sie durch einfache Änderungen gesünder, belastbarer und leistungsfähiger werden. Wir besprechen, welche Sportarten zu Ihnen passen und stellen einen Trainingsplan für Sie auf („**Sport auf Rezept**“), den Sie realistisch in Ihren Alltag integrieren können. Unser Anspruch: **Machbarkeit** und **langfristiger Erfolg – Kontinuität vor Leistung**.
- Leicht umsetzbare Empfehlungen zu **Ernährung und Stressbewältigung** sowie eine Beratung zu **Krebsvorsorge und Impfungen** runden das Abschlussgespräch des Gesundheits-Checks „Prävention“ ab.

## Umfang (Basis-Check)

### Der Gesundheits-Check „Prävention“ beinhaltet:

#### Ganzheitliche Anamnese:

Lebensstil, Risikofaktoren, Krankheiten, familiäre Vorerkrankungen, Impfstatus

#### Gründliche internistisch-sportmedizinische Untersuchung:

- Messung von Größe, Gewicht, Bauchumfang, Körperfettanteil
- Blutabnahme zur Überprüfung der Funktion von Leber, Nieren, Cholesterin- und Zuckerstoffwechsel
- Basis-Diagnostik „Herz“ (Messung des Ruheblutdrucks, Ruhe-EKG)
- Belastungstest auf dem Fahrrad- oder Laufband-Ergometer

Fortsetzung →



**Optional:**

- **Herz-Ultraschall** (ohne Verdacht auf eine Herzerkrankung)
- **Laktat-Leistungsdiagnostik** zur Feststellung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit, zur Ermittlung Ihres optimalen Trainingspulsbereichs und zur Überwachung Ihrer Leistungsentwicklung
- **Spiroergometrie** zur exakten Beurteilung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Lungen-Systems und Ihres Energiestoffwechsels

**Persönliches Abschlussgespräch und Dokumentation:**

- Besprechung der Untersuchungsergebnisse
- Beratung zu Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung), Impfungen, Krebsvorsorge
- Ausführlicher Arztbrief (Sie und Ihr Hausarzt erhalten diesen nach einigen Tagen per Post)

Erheben wir im Rahmen der Basis-Vorsorgeuntersuchung „Prävention“ relevante Befunde oder liegt uns bereits eine entsprechende Information zu Ihrem individuellen Risikoprofil vor, empfehlen wir Ihnen die aus medizinischer Sicht sinnvollen nächsten Schritte. Wir verfügen über eine sehr breitgefächerte, modernste Diagnostik. In unserem Zentrum sowie in enger Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen des Klinikums rechts der Isar und des Deutschen Herzzentrums können wir – falls erforderlich – eine Vielzahl weiterer Untersuchungen durchführen. Sie profitieren von der engen persönlichen Kooperation, kurzen Wegen, null Informationsverlust und höchster Kompetenz.

## Kosten

Die Kosten für medizinisch erforderliche Vorsorge-Untersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre übernommen. Privatpatienten bekommen die Kosten je nach Tarif erstattet.

Wünschen Sie bestimmte Untersuchungen ohne medizinische Notwendigkeit, kontaktieren Sie uns bitte im Vorfeld, damit wir diese einplanen können. Beispiele:

- **Laktat-Leistungsdiagnostik** (146,98 Euro\*)
- **Spiroergometrie** (165,70 Euro\*)

\* diese Leistungen sind dann Selbstzahlerleistungen.

Die Abrechnung unserer Leistungen erfolgt nach der Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ).

## Zeitaufwand

Die komplette Untersuchung inklusive Abschlussgespräch dauert **etwa vier Stunden**.

Fortsetzung →



## Vorbereitung

### **Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Folgendes mit:**

- Ihre Versichertenkarte oder einen Überweisungsschein
- verfügbare Vorbefunde und Arztberichte
- Medikamentenplan, falls Sie Medikamente einnehmen
- Impfpass
- Sportbekleidung und -schuhe für den Belastungstest
- Duschsachen
- eine Zwischenmahlzeit

### **Bitte beachten Sie außerdem:**

- zur Untersuchung nüchtern kommen (letzte Nahrung acht Stunden zuvor)
- am Tag vor der Untersuchung intensive körperliche Belastung vermeiden
- am Vorabend keinen Alkohol oder fettreiches Essen zu sich nehmen
- regelmäßig zu nehmende Medikamente auch am Untersuchungstag wie verordnet weiternehmen