

# Der Gesundheits-Checkup im Zentrum für Sportmedizin – Ihre Gesundheit in Ihren Händen!

Das ZfS-Team führt seit 10 Jahren Checkup-Untersuchungen für viele regionale, nationale und internationale Unternehmen durch: Mitarbeiter großer Bankhäuser, Telekommunikationskonzerne, Handelsketten und Gewerkschaften gehören ebenso zu unseren Kunden wie auch lokale Energieversorger und mittelständische Dienstleistungsunternehmen. Nutzen Sie die Erfahrung und Expertise unseres Teams aus Fachärzten verschiedener Disziplinen, Ernährungswissenschaftlern und Sportwissenschaftlern zur Planung Ihrer Gesundheit!

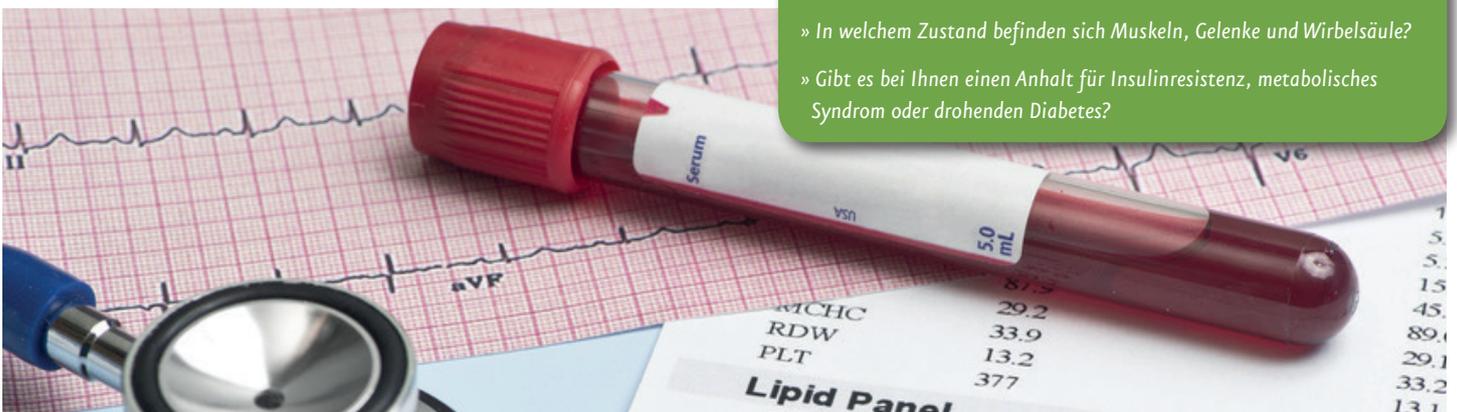


## GESUNDHEIT IST KEIN ZUFALL

Im Zeitalter lebensstilbedingter Erkrankungen spielen Fehl- und Überernährung, Bewegungsmangel und immer weiter steigende Alltagsanforderungen die entscheidende Rolle bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Von der Alzheimerdemenz bis zu vielen Krebsdiagnosen gilt: Sie gestalten Ihre Gesundheit durch Ihren Lebensstil!

Aber wie sieht ein „gesunder Lebensstil“ ganz konkret in Ihrem persönlichen Fall aus? Fehlt Ihnen Bewegung oder ist die Ernährung Ihr Problem? Welches körperliche Training ist für Sie das Richtige und welche Ernährungsform bringt Ihnen den besten Benefit? Welche Ressourcen haben Sie im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen? Besteht bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für Krebs, Demenz, Herzinfarkt oder Burnout? Welche Vorsorgeuntersuchungen sind für Sie sinnvoll?

Ihnen Antworten auf alle diese Fragen zu geben ist das zentrale Anliegen des Gesundheits-Checkups im ZfS!



## GESUNDHEIT IST MESSBAR

Ihr individuelles Gesundheitsprofil bildet die beste Grundlage für Ihre persönliche Gesundheits- und Lebensstilplanung.

Dazu gehört neben der Erhebung Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte (familiäre Vorerkrankungen, Impfungen, etc.) die umfassende fachärztliche Untersuchung unter Ruhebedingungen und unter Belastung im Ergometrielabor (Fahrrad oder Laufband). Umfassende Blutuntersuchungen, Ultraschalldiagnostik von Herz, Gefäßen (u.a. Arteriosklerose-screening der Halsschlagader), Schilddrüse und Bauchorganen (Fettleberscreening), Messungen Ihrer Stressbelastung (HRV) und Körperzusammensetzung (Fett- und Muskelmasse) sowie ein Ausbelastungstest im Ergometrielabor (Atemgas- & Laktatanalyse, Belastungs-EKG und -Blutdruckmessung auf Laufband- oder Radergometer) ermöglichen einen detaillierten Blick auf Ihr Diabetes-, Herzinfarkt- Krebs- und Demenzrisiko. Die orthopädische Untersuchung nimmt Ihren Bewegungsapparat ins Visier: Wie steht es mit der Wirbelsäule und den Gelenken?

### Der ZfS-Gesundheits-Checkup im Überblick

- » Wie gesund, fit und leistungsfähig sind Sie im Vergleich Ihrer Altersgruppe?
- » Gefährden Sie sich durch Aufnahme oder Intensivierung einer sportlichen Aktivität?
- » Bestehen unerkannte Risikofaktoren bei Ihnen, die mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko an Krebs, Demenz, Herzinfarkt oder Schlaganfall einhergehen?
- » In welchem Zustand befinden sich Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule?
- » Gibt es bei Ihnen einen Anhalt für Insulinresistenz, metabolisches Syndrom oder drohenden Diabetes?



Unser Team aus Fachärzten, Sport- und Ernährungswissenschaftlern stimmt sich nach interdisziplinärer Auswertung Ihrer Befunde miteinander ab, um Ihnen passgenaue und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen und Wege an Hand zu geben.

Begreifen Sie Ihre Gesundheit als einen der großen Werte in Ihrem Leben. Ihre Gesundheit ist planbare Ressource und stellt die entscheidende Grundlage für Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter dar.

Der Zfs-Gesundheits-Checkup möchte Ihnen die bestmögliche Grundlage geben, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen und Ihren Lebensstil nach Ihren Bedürfnissen zu Ihrem höchsten Nutzen zu gestalten!

## GESUNDHEIT IST PLANBAR

Das entscheidende Qualitätsmerkmal eines Gesundheits-Checkups ist die konkrete Beratung, die aus der Gesamtschau aller bei Ihnen erhobenen Befunde hervorgeht. Wenn sich diese nur auf die Feststellungen „kein Krebs“ oder „Herz und Lunge gesund“ beschränkt, bleiben die entscheidenden Fragen nach Ihren persönlichen Einflussmöglichkeiten auf Gesundheit und Krankheit unbeantwortet. Welche Ernährung erfüllt Ihre Bedürfnisse optimal? Welches Training bringt Ihnen den höchsten Nutzen? Wir verstehen Ihre Lebensqualität, Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit als planbare Ressource. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen Ihre persönlichen Gesundheitsziele festlegen und Sie befähigen, durch eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Lebensstilplanung Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen.

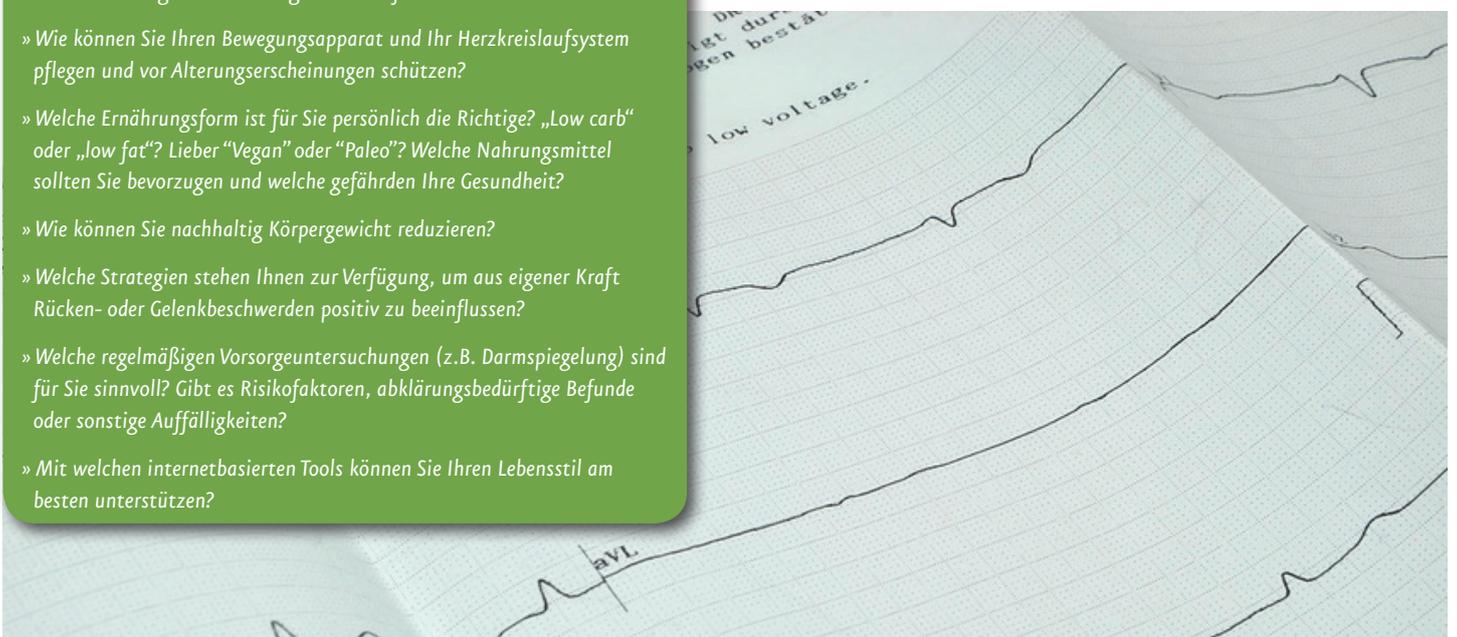


Sie stehen im Mittelpunkt der Beratung:

- » Von welcher körperlichen Aktivität profitieren Sie persönlich am meisten? Bringt Ihnen Ausdauer- oder Kraftsport einen größeren Nutzen?
- » Wie lange und wie oft sollten Sie welche Sportart trainieren?
- » Welche Trainings- und Leistungsziele sind für Sie erreichbar?
- » Wie können Sie Ihren Bewegungsapparat und Ihr Herz-Kreislaufsystem pflegen und vor Alterserscheinungen schützen?
- » Welche Ernährungsform ist für Sie persönlich die Richtige? „Low carb“ oder „low fat“? Lieber „Vegan“ oder „Paleo“? Welche Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen und welche gefährden Ihre Gesundheit?
- » Wie können Sie nachhaltig Körpergewicht reduzieren?
- » Welche Strategien stehen Ihnen zur Verfügung, um aus eigener Kraft Rücken- oder Gelenksbeschwerden positiv zu beeinflussen?
- » Welche regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Darmspiegelung) sind für Sie sinnvoll? Gibt es Risikofaktoren, abklärungsbedürftige Befunde oder sonstige Auffälligkeiten?
- » Mit welchen internetbasierten Tools können Sie Ihren Lebensstil am besten unterstützen?

## KOSTENPLAN ZFS-GESUNDHEITS-CHECKUP:

Der Untersuchungsumfang erfolgt in Abstimmung mit Ihnen nach ärztlicher Indikationsstellung. Auf der nächsten Seite finden Sie einen exemplarischen Kostenplan



# Kostenplan ZfS-Gesundheits-Checkup:

Exemplarische Kostenplanung Ärztliche Praxis im ZfS: GOÄ gemäß ärztlicher Indikationsstellung

## LEISTUNGSUMFANG + KOSTENPLAN ZFS-GESUNDHEITS-CHECKUP

Leistung	GOÄ-Ziffer	Gebühr	Faktor	Gebühr
<b>Erhebung der ausführlichen Anamnese</b> (Dauer mind. 1 h für Gespräch und Ausarbeitung - Paragraph 6 GOÄ - Analogbewertung)	30a	52,46 €	2,30	120,66 €
<b>Untersuchung zur Erhebung des Ganzkörperstatus</b>	8	15,15 €	2,30	34,85 €
<b>Körperfettanalyse</b> (medizinische Körperanalyse-Waage Tanita BC 418MA und Zweit-Bestimmung mittels Caliper-Methode - Paragraph 6 GOÄ - Analogbewertung)	651a	14,75 €	1,80	26,55 €
<b>Grundumsatzbestimmung</b>	665	10,58 €	2,30	24,33€
<b>Sonografie der Bauchorgane</b>				
Sonografie der Leber	410	11,66 €	2,30	26,82 €
Sonografie der Gallenblase und -wege	420	4,66 €	2,30	10,72 €
Sonografie der Nieren	420	4,66 €	2,30	10,72 €
Sonografie Milz, Harnblase, Aorta etc.	420	4,66 €	2,30	10,72 €
<b>Sonografie der Schilddrüse</b>	417	12,24 €	2,30	28,15 €
<b>Herz-Kreislauf- und Lungen-Diagnostik</b>				
Herzratenvariabilitätsbestimmung	652a	25,94 €	2,30	59,66 €
Ruhe- und Belastungs-EKG	652	25,94 €	2,30	59,66 €
Vektorkardiografie	657	14,75 €	2,30	26,54 €
Spiroergometrische Untersuchung einschließlich vorangegangener Ruhespirometrie	606	22,09 €	2,30	50,81 €
Gasanalyse in der Expirationsluft	617	19,88 €	2,30	45,72 €
<b>Laktat-Test</b> (5x Bestimmung von Laktat)	4107	52,46 €	1,15	60,33 €
Ruhespirografie	605	14,11 €	2,30	25,39 €
Fluss-Volumen-Kurve	605a	8,16 €	1,80	14,69 €
<b>Farbdoppler-Echokardiografie (Herzultraschall)</b>				
Echokardiografie	424	40,80 €	2,30	93,84 €
Frequenzspektrum-Analyse	404	14,57 €	1,00	14,57 €
CW-Doppler-Zuschlag	405	11,66 €	1,00	11,66 €
Farbkodierung	406	11,66 €	1,00	11,66 €
<b>Farbduplex-Sonografie der hirnversorgenden Arterien</b>				
Ultraschall-Untersuchung Arteria carotis communis (mit Vermessung der Intima-Media-Schichtdicke)	410	11,66 €	2,30	26,82 €
	420	4,66 €	2,30	10,72 €
Ultraschall-Untersuchung ACI	420	4,66 €	2,30	10,72 €
Ultraschall-Untersuchung ACE	401	23,31 €	1,00	23,31 €
Zuschlag Duplexsonographie (Begründung: die Duplex-Sonografie ist zur Bewertung der Flussverhältnisse an den Halsschlagadern notwendig. Insofern stellt dies keine Berechnung GOÄ 401 neben GOÄ 424 dar, da sich GOÄ 424 auf ein anderes Organ [das Herz] bezieht)				
Blutentnahme	250	2,33 €	1,80	4,19 €
<b>Laboruntersuchungen:</b>				
Blutsenkung	3501	3,50 €	1,15	4,03 €
Blutbild	3550	3,50 €	1,15	4,03 €
Differenzierung der Leukozyten	3551	1,17 €	1,15	1,35 €
Gesamt-Cholesterin	3562.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
HDL-Cholesterin	3563.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
LDL-Cholesterin	3564.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Triglyceride	3565.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
GOT	3594.H1	2,33 €	1,15	2,68 €

Leistung	GOÄ-Ziffer	Gebühr	Faktor	Gebühr
GPT	3595.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
GGT	3592.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Alkalische Phosphatase	3587.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Kreatinin	3585.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Harnstoff	3584.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Harnsäure	3583.H1	2,33 €	1,15	2,68 €
Kalium	3557	1,75 €	1,15	2,01 €
Natrium	3558	1,75 €	1,15	2,01 €
Calcium	3555	2,33 €	1,15	2,68 €
Magnesium	3621	2,33 €	1,15	2,68 €
Eiweißelektrophorese	3574	11,66 €	1,15	13,41 €
Harnuntersuchung	3511	2,91 €	1,15	3,35 €
Immunologischer Stuhltest (FOB Advanced+)	3747	10,49 €	1,15	12,06 €
Glucose	3560	2,33 €	1,15	2,68 €
HbA <sub>1c</sub>	3561	11,66 €	1,15	13,41 €
Quick	3960	4,08 €	1,15	4,69 €
PTT	3946	4,08 €	1,15	4,69 €
<b>Erstellung eines Trainingsplans</b>	77a	8,74 €	2,30	20,10 €
<b>strukturierte Schulung einer Einzelperson</b> (Einschätzung des Gesundheitsprofils, Beratung zu präventiven Maßnahmen, Ernährung, körperlicher Aktivität, psychischer Ressourcenstärkung, Umgang mit Genussmittel, Ernährungsberatung) (Paragraph 6 GOÄ - Analogbewertung) Ausführlicher schriftlicher Befundbericht	33a	17,49 €	3,50	61,22 €
(umfangreicher Arztbrief in patienten-verständlicher Sprache, > 6 Seiten, Besonderheiten bei Feststellung der Differentialdiagnose)	75	7,58 €	3,50	26,53 €
<b>Portokosten</b>				2,90 €
<b>Zwischenbetrag</b>				<b>1.057,10 €</b>
<b>extern erbrachte, weitergereichte Laborleistungen</b> (M III / M IV nach GOÄ)				
hs-CRP	3741	11,66 €	0,70	8,16 €
25-Hydroxy-Vitamin D	4138	27,98 €	0,70	19,59 €
TSH	4030	14,57 €	0,70	10,20 €
<b>Rechnungsbetrag Spezial-Labor</b>				<b>37,95 €</b>
<b>Rechnungsbetrag gesamt:</b>				<b>1.095,05 €</b>