

## **Angebotsbeschreibung Ganzheitlicher Gesundheits-Check für Unternehmen und Einzelpersonen**

### **Wie gesund bin ich?**

#### **Blutanalyse – ärztliche Untersuchung**

**Blutanalyse:** Eine Reihe von speziell ausgewählten Blutanalysen ergeben Ihr persönliches biologisches Profil und erlauben Risikofaktoren für Herz/Kreislaufkrankungen oder z.B. eine Zuckerkrankheit im Frühstadium zu erkennen.

**Ärztliche Untersuchung,** Biometrie (Gewicht, Länge, BMI, Puls, Blutdruck), Ruhe-EKG, evt. Röntgen Thorax. Der Arzt berät Sie und schlägt mögliche Massnahmen vor.

### **Wie fit bin ich?**

#### **Fitness – Ernährung – Vitalität**

**Spine-check-Score®** liefert Ihnen eine gewichtete Bewertung der Wirbelsäulenfunktionen – Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz – in einem Ampeldiagramm. Aufgrund der Auswertungen können wir Ihnen individuelle Handlungsempfehlungen abgeben.

**Biacorpus®(BIA):** Die moderne Ernährungsmedizin beurteilt den Ernährungs- und Gesundheitszustand nicht mehr anhand des Körpergewichtes, sondern analysiert die Körperzusammensetzung mit Hilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA). Veränderungen des Körpergewichtes können auf Veränderungen von Körperwasser, Körperfett oder der Körpermuskulatur beruhen. Die Messung zeigt Ihnen auf wo Sie stehen.

### **Wie lebe ich?**

#### **Life Domain Balance – Stressmanagement - Burnout-Prophylaxe**

**Stressnostress.ch – Online Stress-Check:** Mit dem [Stress-Check für mich](#) nehmen Sie eine persönliche Standortbestimmung vor. Sie erhalten ein Bild über Ihre Stressbelastung im Vergleich zu anderen und erfahren mehr über Ihre Stressquellen. Die Ergebnisse können Sie als Grundlage verwenden, um eventuell notwendige Massnahmen zum Abbau von Stress einzuleiten. Der Personal Coach/Trainer unterstützt und begleitet Sie dabei und legt gemeinsam mit Ihnen einen persönlichen Massnahmenplan/Ziele fest.

**HRVscan – die Lebensfeuer® Kurzzeitmessung:** Vegetative Funktionsdiagnostik auf Basis der Herzratenvariabilität (HRV) - schnell, einfach und präzise. Die Kurzzeitmessung mit Ampelsystem, dauert rund 10 Minuten und ist ein guter Gradmesser für Gesundheit, Vitalität, Leistungs- sowie Regenerationskraft. Im 3-seitigen Report werden alle Ergebnisse übersichtlich zusammengefasst und mit dem Personal Coach/Trainer besprochen, interpretiert, mögliche Handlungsempfehlungen aufgezeigt und ein persönlicher Massnahmenplan/Ziele festgelegt.