



## **HERZ-KREISLAUF CHECK AKTIV**

Der Herz-Kreislauf Check Aktiv verbindet den Herz-Kreislauf Check-up mit aktiven und ge-coachten Präventionsmaßnahmen. Nur so kann eine effiziente Vorsorge und Prävention eines Herzinfarkts und Schlaganfalles erfolgen und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig gesteigert werden.

### **Im Herz-Kreislauf Check-up**

finden wir Vorboten und Risikofaktoren von Schlaganfällen und Herzinfarkten – lange bevor Sie Beschwerden machen. Diese Vorboten sind oft Jahre bis Jahrzehnte vor Ausbruch der Erkrankung im Körper sichtbar.

### **Aktive Prävention**

minimiert und beseitigt Ihre Vorboten und Risikofaktoren nachhaltig. Mit diesem Präventionsprogramm erreichen Sie eine gezielte Prävention von Schlaganfall und Herzinfarkt durch eine erhebliche Senkung Ihrer Risiken.

Wir stellen Ihnen über mehrere Wochen einen Ernährungs- und Sportwissenschaftler zur Seite. Die individuelle Zusammenstellung aus Bewegung, Ernährung und ggf. einer entsprechenden Medikation senkt Gewicht, Blutdruck, Blutfette und viele weitere Parameter nachhaltig. Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität wird erheblich gesteigert.

### **Mit dem HERZ-KREISLAUF CHECK AKTIV erreichen Sie:**

#### **Gezielte Vorsorge und Prävention von Schlaganfall und Herzinfarkt durch:**

- ✓ Individuelle Optimierung Ihrer Risikofaktoren (Senkung des Gewichts, der Blutfette, des Blutdrucks ...)
- ✓ Schutz vor Folgeerkrankungen durch eine deutliche Verbesserung Ihrer Gesundheit
- ✓ Erhöhung Ihrer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- ✓ Fundiertes Wissen zur Umsetzung von Bewegung und Ernährung im Alltag
- ✓ Motivation und Spaß

Weitere Informationen und Ansprechpartner: [www.preventivecarecenter.de](http://www.preventivecarecenter.de)



## Herz-Kreislauf Check-up

Bitte nehmen Sie sich an zwei Terminen je 1 Stunde Zeit.

Beim ersten Termin erfolgt am Morgen eine Nüchtern-Blutabnahme. Beim zweiten Termin liegen dann Ihre Blutwerte vor, so dass die weitere Vorgehensweise individuell und zielgerichtet festgelegt werden kann.

### Spezielle Untersuchungen beim 1. Termin

<b>Ausführliche Anamnese</b>	Beschwerden, familiäre Vorbelastung, Medikamente ...
<b>Körperliche Untersuchung</b>	Abhören, Abtasten ...
<b>Körperwerte</b>	Blutdruck, Gewicht, Größe ...
<b>EKG</b>	12-Kanal Elektrokardiogramm (Ruhe-EKG)
<b>Farb-Ultraschall</b>	Herz (Echokardiografie+CW- und PW-Duplexsonografie), Halsschlagader (Carotis-Farb-Duplexsonografie), Gefäßinnenhaut-Ultraschall
<b>Ausführliche Laborwerte</b>	Breites Basislabor, Stoffwechselfparameter, Organwerte, Blutgerinnung, Eiweißelektrophorese

### Spezielle Untersuchungen beim 2. Termin

<b>Belastungs-EKG</b>	12-Kanal EKG unter ergometrischer Belastung mit Blutdruckmessung
<b>Zwischen-Resümee</b>	Besprechung der Laborwerte sowie bisheriger Untersuchungsergebnisse Definition der präventiven Maßnahmen.

## Aktive Prävention

<b>Termin 1</b>	Leistungsdiagnostik mit Ergospirometrie und Laktatmessung, Bio-Impedanz-Analyse
<b>Termin 2</b>	Trainingseinheit (intern) mit detaillierter Auswertung und Besprechung der Ergebnisse der Leistungsdiagnostik, Muskelfunktionsanalyse, Einführung in den Bewegungs-/Sport-/Ernährungsplan
<b>Termin 3</b>	Weitere aktive und individuelle Trainingseinheit (intern oder extern)

## Preise

Herz-Kreislauf Check-up	Termin 1-2 € 500,- zzgl. MwSt.
Aktive Prävention	Termin 1-3 € 350,- zzgl. MwSt.
Herz-Kreislauf Check Aktiv (Gesamtpaket)	€ 750,- zzgl. MwSt.