

Individuelle Gesundheitskompetenz



Mobiler Ansprechpartner Gesundheit

Individuelle Analyse- und Lifestyle-Informationen

Ihr persönlicher Gesundheits-Coach

Wie wäre es, einen ganz persönlichen Ansprechpartner in Sachen Gesundheit und Ernährung, Bewegung und Stress zu haben?

Eine Person, die mit fachlicher Kompetenz Ihren Lebensstil unter die Lupe nimmt, Ihnen einen Überblick über Ihren IST-Zustand vermittelt und Sie unterstützt bei der Optimierung Ihres Lebensstils.

Die Einzelscreenings umfassen je ein Herzinfarktprofil nach PROCAM (Prospective Cardiovascular Münster Study) mit Blutentnahmen (Gesamtcholesterin, HDL, Triglyceride), Blutdruckmessungen und Anamnesedaten, der DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung zur Ermittlung des Diabetesrisikos für die nächsten fünf Jahre, ein Testverfahren zur Ermittlung der Entspannungsfähigkeit mittels Herzratenvariabilität (HRV) und ein Koordinationstest zur Feststellung der Körperstabilität.

Die spezifische Beratung gibt Zeit, für eine auf Sie persönlich abgestimmte Optimierung. Die Möglichkeit der stetigen vor Ort Betreuung, hilft Ihre Motivation möglichst hoch zu halten und Ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen.

4 fach Screening:

Umfangreiches Anamnesegespräch

- Herzkreislaufscreening mit der Bestimmung Ihres Herzinfarkttrisikos nach PROCAM
- Diabetes-Risiko-Test
- „Stresstest“ zur Ermittlung der Entspannungsfähigkeit mittels Herzratenvariabilität (HRV)
- Messung der Bewegungssymmetrie u. Sensomotorik zur Bestimmung der Körperstabilität

Auswertung

- Individuelle Datenauswertung und Darstellung

Sie erhalten außerdem kostenfreien Zugang zu Vorträgen über Stress, Rückengesundheit und Ernährung in unserer E-Learning Akademie.

Leistungen und Kosten:

- 1:1 Betreuung vor Ort
- Analyse und Auswertung
- Folgebetreuung per Telefon, Mail, auf Wunsch per WhatsApp
- Zugang E-Learning

Screening mit individueller Auswertung und Beratung 250,- € (zzgl. Anfahrt)

*auch in Kleingruppen möglich, Preis je nach Gruppengröße variabel

Individuelle Gesundheitskompetenz:

Wir möchten mit Ihnen eine Veränderung bewirken die auf den Säulen des 5-V-Modells beruht: Wir schaffen die Voraussetzungen und setzen mit Ihnen gemeinsam Ziele, die Sie verstehen können. Wir schauen auf die Verhältnisse und schaffen eine persönliche Vertrauensbasis, die eine essentielle Grundlage für die Anpassung des eigenen Verhaltens ist.