



# Check-ups für personalisierte Prävention

Leistungsfähigkeit sichern –  
Wertschätzung zeigen



## Gesundheit gestalten statt Krankheit finanzieren

Kaum ein Unternehmen kann es sich leisten, wenn gut eingearbeitete Führungskräfte und Spezialist:innen langfristig durch Krankheit ausfallen.

Gesundheit ist ein entscheidender Faktor für die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen. Allein die Wertschöpfungsausfälle durch krankheits- oder unfallbedingte Fehlzeiten belaufen sich nach Expert:innenschätzungen in Deutschland auf über 144 Milliarden Euro pro Jahr. Hinzu kommen nach Expert:innenschätzung noch einmal doppelt so hohe Wertschöpfungsausfälle durch Mitarbeitende, die trotz Erkrankung zur Arbeit erscheinen, ihre Leistung nicht abrufen können und letztlich umso länger ausfallen. In einem von Innovation und Digitalisierung geprägten wirtschaftlichen Umfeld werden die Anforderungen immer höher. Kaum ein

Unternehmen kann es sich leisten, wenn gut eingearbeitete Führungskräfte und Spezialist:innen langfristig durch Krankheit ausfallen. Regelmäßige Check-ups tragen dazu bei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Hinzu kommt eine verstärkte Bindung an das Unternehmen. Wer Angestellten seine Wertschätzung durch unternehmensfinanzierte Gesundheitsvorsorge zeigt, hat deutliche Vorteile, wenn es darum geht, Talente anzuwerben und Leistungsträger:innen im Unternehmen zu halten. Individuelle Prävention ist daher eine Investition, die sich doppelt rechnet.

## ias PREVENT

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht immer der individuelle Mensch. Wir kombinieren daher einen umfassenden Check-up auf höchstem fachärztlichem und medizintechnischem Niveau mit einem differenzierten Angebot an Zusatzleistungen und Modulen.

Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung und sieben bundesweiten Standorten ist die ias PREVENT eine der Pionierinnen der Gesundheitsprävention in Deutschland. Wir verstehen uns als spezialisiertes, unabhängiges Unternehmen – unsere Leistungen dienen ausschließlich der Gesundheitsvorsorge und sind nicht mit den Auslastungsinteressen einer Praxis oder Klinik verzahnt. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht immer der individuelle Mensch. Wir kombinieren daher einen umfassenden Check-up auf höchstem fachärztlichem und medizintechnischem Niveau mit einem differenzierten Angebot an Zusatzleistungen und Modulen. So können wir abhängig

von der Anamnese einen präzise auf die individuellen Anforderungen Ihrer Mitarbeitenden abgestimmten Check-up zusammenstellen. Mindestens so wichtig wie die fachliche Kompetenz ist uns aber die menschliche Nähe im persönlichen Gespräch. Bei ias PREVENT wird jeder/jede Berechtigte durchgängig von einem/einer einzigen Ärzt:in betreut, der/die bei Anamnese und Beratungsgespräch viel Zeit mitbringt, alle Untersuchungsergebnisse zu einem ganzheitlichen Bild zusammenführt und konkrete Ratschläge für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und einen gesunden Lebensstil gibt.

# 144 Mrd.

ausgefallene Bruttowertschöpfung pro Jahr

# 700,6 Mio.

Arbeitsunfähigkeitstage pro Jahr

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2020

# Die ias PREVENT Check-ups

Der ias PREVENT Check-up hat das Ziel, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen. Dafür nehmen wir uns viel Zeit – vom ausführlichen Eingangsgespräch mit einem/einer erfahrenen Facharzt:in für Innere Medizin über eine Rund-Um-Diagnostik mit modernster Medizintechnik bis hin zum ebenso ausführlichen ärztlichen Beratungsgespräch. Jedes unserer Untersuchungsprogramme umfasst alle Leistungen des Check-up **Classic**, **Classic+** und **Classic++** erweitern den Untersuchungsumfang zusätzlich in Bereichen, die besonders häufig zu Fehltagen führen. Beim Classic+ ist dies die Untersuchung der

Wirbelsäule mit der MediMouse®, mit der wir den Rückenstatus erfassen und daraus entsprechende individuelle Übungen ableiten können. Der Classic++ beinhaltet zusätzlich ein 30 minütiges Online Health Coaching, das Digitalpaket, mit dem Sie Ihre Handlungsempfehlungen mit ergänzenden digitalen Services optimal und nachhaltig umsetzen können, sowie individuelle Komponenten aus dem gesamten Zusatzleistungsangebot. Passgenau nach Ihrem Bedarf. Selbstverständlich kann jeder Check-up mit weiteren Zusatzleistungen und Modulen aus der Übersicht auf den nächsten Seiten individualisiert werden.



# Zusatzleistungen und Module

Über den umfassenden Check-up Classic hinaus bieten wir eine Vielzahl von Zusatzleistungen an. Sie ermöglichen es, individuell auf Ihre Anforderungen einzugehen oder den Untersuchungsumfang an die Ergebnisse Ihres Eingangsgesprächs anzupassen. Für die besonders wichtigen Bereiche Rückengesundheit und Mentale Gesundheit bieten wir Ihnen zusätzliche Module an, in denen die entsprechenden Untersuchungen gebündelt sind. Alle Zusatzleistungen und

Module (bis auf Module Systemisches Coaching und Follow-up) können i.d.R. am Tag des Check-ups mit durchgeführt werden, so dass keine erneute Anreise nötig ist. Häufig hat Ihr/e Arbeitgeber:in für die Zusatzleistungen ein Budget eingerichtet, Sie können die Leistungen aber auch privat bezahlen.

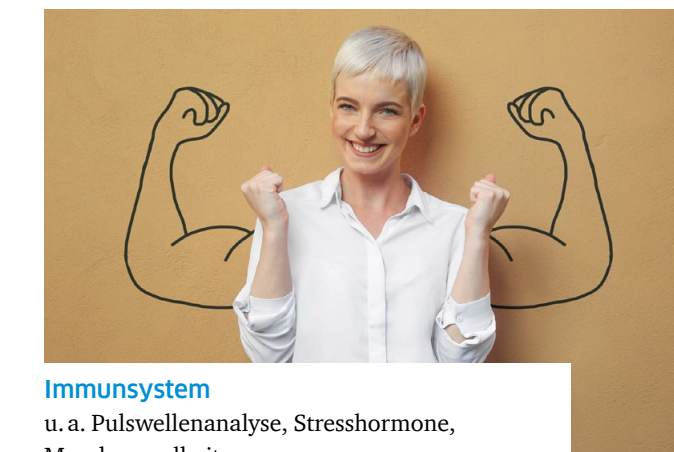
Detaillierte Informationen zu unseren Zusatzleistungen und Modulen finden Sie auf den folgenden Seiten.



**Antiaging und Epigenetik**  
u. a. Biologische Altersmessung, genderspezifische Beratung, Osteoporose-Check



**Mentale Fitness**  
u. a. Stresstest, Stressbewältigung, Burnoutprävention



**Immunsystem**  
u. a. Pulswellenanalyse, Stresshormone, Mundgesundheit



**Lebensphasen**  
u. a. Männermedizin, Frauenmedizin, Sexualhormone



**Personalisierte Risikoanalysen**  
u. a. Personalisierte Genanalyse, Grundumsatzmessung, Bewegung



**Personal Training (online)**  
u. a. 1:1 Health Coaching, individuelle Trainingspläne, Ernährungsberatung

## Check-up Classic

**Eingangsgespräch, Untersuchung**  
Ausführliche Anamnese zu Vorerkrankungen, Umfeld, Lebensstil. Körperliche Untersuchung.

**Herz, Kreislauf, Lunge**  
Ruhe- und Belastungs-EKG. Ultraschalluntersuchung des Herzens. Lungenfunktionsprüfung. Sauerstoffsättigung.

**Sportmedizin**  
Belastungs-EKG mit Atemgasanalyse. Bestimmung der individuellen Fitness. Angepasste Trainingsempfehlungen.

**Innere Organe**  
Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse, der inneren Bauchorgane sowie der Prostata beim Mann.

**Blutgefäße**  
Ultraschalluntersuchung von Halsschlagadern, Aorta und Beckenarterien inkl. Farbdoppler-Sonographie.

**Augen und Ohren**  
Sehschärfe im Nah- und Fernbereich. Farbsinnprüfung. Binokulares Sehen. Augeninnendruck. Hörtest.

**Laboruntersuchung**  
Umfassende Untersuchung von Blut (u. a. Bestimmung des Vitamin D-Spiegels), Urin und Stuhl auf mehr als 24 Parameter.

**Lebensphasen- und gendersensible Beratung, Untersuchungsbericht**  
Verständliche Erläuterung aller Befunde. Individuelle Ratschläge zu Risikoprofil, Lebensstil, Ernährung und Training. Es folgt ein vertraulicher, ausführlicher Untersuchungsbericht an die Privatadresse des Klienten bzw. der Klientin.

## Check-up Classic +

**Zusatzleistung Wirbelsäulen-Check**  
Strahlungsfreie Vermessung mit der MediMouse®, um Dysbalancen aufzudecken und gezielte Trainingspläne zu entwickeln.

## Check-up Classic ++

**Zusatzleistung Online Health Coaching (30 min)**  
Mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner gesund ans Ziel.

**Zusatzleistung Digitalpaket**  
Ob Bewegung, Ernährung oder Entspannung – setzen Sie die Handlungsempfehlungen Ihres Check-ups mit den ergänzenden digitalen Services der ias-Gruppe optimal und nachhaltig um.

**Individuelle Komponenten aus dem gesamten Zusatzleistungsangebot**

# Unsere Zusatzleistungen und Module im Einzelnen

## Zusatzleistungen:



### Stresstest: Risiken im Beruf ermitteln

Der AVEM-Test (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) ermittelt, wie Sie mit Ihrer Arbeitsbelastung umgehen. So können Risiken frühzeitig erkannt und Korrekturen eingeleitet werden.



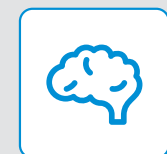
### Stressmanagement: Stresstoleranz messen und verbessern

Bei diesem Test werden Ihre Stresssituation und Ihre Herzfrequenzvariabilität als Maßstab für Ihre Stressbewältigungsfähigkeit erfasst, um dann die Stresstoleranz durch Biofeedback-Übungen zu verbessern.



### Stresshormone: Warnsignale frühzeitig erkennen

Hormone wie Cortisol und DHEA spielen eine wichtige Rolle für die Bewältigung von Stress. Die Messung gibt wichtige Hinweise darauf, wie hoch Ihre Stresstoleranz ist.



### Mentale Leistungsfähigkeit: Wie fit sind Sie geistig?

Bei diesem Test wird Ihre mentale Leistungsfähigkeit anhand von fünf Einzelaufgaben systematisch ermittelt.



### Mundgesundheit: Volkskrankheit Parodontose (med. „Parodontitis“) wird oft unterschätzt

Beschwerden im Mundraum können das Warnsignal für eine Parodontitis sein. PerioSafe nutzt ein modernes Biomarkerverfahren, um diese ernstzunehmende Erkrankung schon im Anfangsstadium zu erkennen.



### Individuelle Genanalyse: Gesundheitliche Risiken erkennen – Chancen frühzeitig nutzen.

Die wissenschaftlich fundierte Genanalyse in Verbindung mit Ihrem personalisierten Check-up hilft, Ihren Lebensstil zu optimieren und so länger gesund zu bleiben.



### epiAge Test: Biologische Altersmessung mittels DNA-Methylierung

Ermitteln Sie Ihr tatsächliches, biologisches Alter und erhalten Sie so einen wissenschaftlich präzisen Anhaltspunkt auf dem Weg zu einem gesunden und langen Leben.



### Pulswellenanalyse: Wie jung sind Ihre Gefäße?

Versteifte Gefäße erhöhen das Risiko Nierenschäden, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Die Pulswellenanalyse ermöglicht eine sofortige Gefäßaltersbestimmung und hilft Ihnen, Krankheiten rechtzeitig vorzubeugen.

## Zusatzleistungen:



### Grundumsatzmessung: Basiswert für ein gesundes Gewicht

Auf dem Weg zu Ihrem Idealgewicht ist es wichtig zu wissen, welchen individuellen Mindestbedarf an Kalorien Sie haben. Bei der Grundumsatzmessung werden diese Werte durch eine Atemgasanalyse ermittelt.



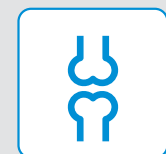
### Ernährungstherapie: Erreichen Sie Ihre Gesundheitsziele mit der passenden Ernährung.

In mehreren Terminen (Präsenz oder online) erhalten Sie eine passgenaue Beratung abgestimmt auf Ihre Gesundheitsziele. Diese Leistung wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.



### Wirbelsäulen-Check: Rückenproblemen vorbeugen

Bei dieser Untersuchung wird Ihre Wirbelsäule mit der MediMouse® strahlungsfrei vermessen, um die Ursachen schmerzhafter Dysbalancen aufzudecken und gezielte Trainingspläne entwickeln zu können.



### Functional Movement Screen: Der Rund-Um-Beweglichkeitstest

Dieser Check überprüft Mobilität, Stabilität und Bewegungsmuster, um Dysbalancen und Einschränkungen aufzudecken. Auf Basis der Testergebnisse wird dann ein individuelles Programm von korrigierenden Übungen für Sie erstellt.



### Osteoporose-Check: Strahlungsfreier Frühtest

Volkskrankheit Knochenschwund: Jede dritte Frau erleidet osteoporotisch bedingte Knochenbrüche. 50 % dieser Frakturen könnten durch eine angemessene Prophylaxe, wie dem strahlungsfreien OsteoTest, verhindert werden. Mit dem Test kann zudem in regelmäßigen Abständen die Entwicklung der Knochenwerte therapiebegleitend überprüft werden.



### Sexualhormone: Hormonale Steuerungsprozesse überprüfen

Bei diesem Test wird eine individuelle Auswahl von Sexualhormonen bestimmt, um Beschwerden frühzeitig behandeln zu können. Bei Männern kann zusätzlich der PSA-Wert zur Krebsfrüherkennung ermittelt werden.



### Digitalpaket: Ihr Check-up noch nachhaltiger

Ob Bewegung, Ernährung oder Entspannung – setzen Sie die Handlungsempfehlungen Ihres Check-ups mit den ergänzenden digitalen Services der ias-Gruppe optimal und nachhaltig um.



### Health Coaching (auch online)

Gut beraten und professionell begleitet mit einer 1:1 Betreuung rund um Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.



## Modul

### Mentale Gesundheit

Das Komplettpaket zum Thema Stress

Was als Stress empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Der eine fühlt sich bei ungewohnten Aufgaben schnell überfordert, der andere wiederum empfindet gleichbleibende Aufgaben als unerträglich monoton. Das Modul Mentale Gesundheit bündelt die Zusatzleistungen Stresstest, Stressmanagement sowie Stresshormone und ermöglicht damit eine umfassende Analyse Ihrer individuellen Stressrisiken.



## Modul

### Gendersensible Prävention

Kleiner Unterschied mit großer Wirkung

Frauen und Männer erkranken und genesen anders. Wir haben in diesem Modul genderspezifische Untersuchungen mit dem Fokus Herz- Kreislauf-Erkrankungen, Immunsystem, Stressverarbeitung und spezifische Erkrankungen integriert. Hierzu gehören der Osteoporose-Check (Osteo-Test), die Hormonstatuserhebung, die genderspezifische Beratung und Mundgesundheit (PerioSafe).



## Modul

### Systemisches Coaching (online)

Aktive Stressprävention und Stressbewältigung

Wenn beim Check-up beziehungsweise dem Modul Mentale Gesundheit eine hohe Stressbelastung ermittelt wurde, kann ein Systemisches Coaching Ihnen bei der Stressprävention und Stressbewältigung helfen. Gemeinsam mit dem zertifizierten systemischen Coach definieren Sie Ihre individuellen Ziele, sei es die vorbeugende Stärkung der Selbstmanagement-Fähigkeiten, die Förderung der persönlichen Entwicklung oder die Lösung von Problemen.



## Modul

### Follow-up

Information und Training zwischen den Check-ups

Wollen Sie wissen, wie erfolgreich Ihr Training und die Veränderung Ihres Lebensstils waren? Beim Modul Follow-up wird das aktuelle Verhältnis von Fett und Muskelmasse ermittelt. Zusätzlich können weitere Zusatzleistungen Hinweise auf den Trainingserfolg geben. Auf dieser Basis werden Ihre Trainingspläne und Ihr Coaching entsprechend weiterentwickelt.



## Modul

### Rückengesundheit

Das Komplettpaket zum Thema Rücken

Längst ist es nicht mehr nur körperliche Arbeit, die zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führt. Auch das lange Sitzen vor dem Bildschirm kann schmerzhafte Verspannungen auslösen. Das Modul Rückengesundheit kombiniert die Zusatzleistungen Wirbelsäulen-Check und Functional Movement Screen, um Rückenprobleme und Bewegungsstörungen eingehend zu analysieren und entsprechende Übungsratschläge für Sie daraus abzuleiten.





**Wir sind für Sie da**

Auch bei der Betreuung unserer Unternehmenskund:innen setzen wir auf einen individuellen, kontinuierlichen Kontakt.

+49 721 8204-207

[kontakt.ias-prevent@ias-gruppe.de](mailto:kontakt.ias-prevent@ias-gruppe.de)

[www.ias-prevent.de](http://www.ias-prevent.de)

**ias PREVENT Berlin**

Stresemannstraße 93  
10963 Berlin

**ias PREVENT Düsseldorf**

Zollhof 30  
40221 Düsseldorf

**ias PREVENT Frankfurt**

Main Airport Center  
Unterschweinstiege 8  
60549 Frankfurt am Main

**ias PREVENT Hamburg**

Kaiserhof  
Paul-Neumann-Platz 5  
22765 Hamburg

**ias PREVENT Karlsruhe**

Steinhäuserstraße 19  
76135 Karlsruhe

**ias PREVENT München**

Landsbergerstraße 191  
80687 München

**ias PREVENT Stuttgart**

Industriestraße 4  
70565 Stuttgart

