

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 Systemi-

ches 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.



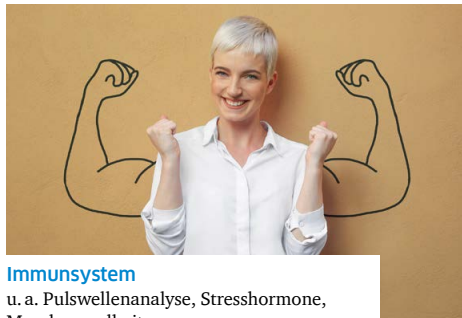
Antiaging und Epigenetik

u. a. Biologische Altersmessung, genderspezifische Beratung, Osteoporose-Check



Mentale Fitness

u. a. Stresstest, Stressbewältigung, Burnoutprävention



Immunsystem

u. a. Pulswellenanalyse, Stresshormone, Mundgesundheit



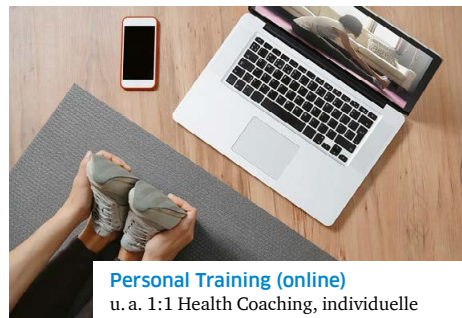
Lebensphasen

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

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.



Personal Genomics Service: Lernen Sie Ihre Gene kennen

Ihre Gene sind ein individueller Fingerabdruck. Der Personal Genomics Service entschlüsselt diese Informationen, damit Krankheiten vorgebeugt und Ihr Wohlbefinden gesteigert werden können.



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

Vollkrankheit Knochenschwund: Jede dritte Frau erleidet osteoporotisch bedingte Knochenbrüche. 50% dieser Frakturen könnten durch eine angemessene Prophylaxe, wie dem strahlungsfreien OsteoTest, verhindert werden. Mit den 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 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 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 Beweglichkeitsstörungen eingehend zu analysieren und entsprechende Übungsratschläge für Sie daraus abzuleiten.



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 (OsteoTest), die Hormonstatuserhebung, die genderspezifische Beratung und Mundgesundheit (PerioSafe).



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.



ias PREVENT
+49 721 8204-207
kontakt.ias-prevent@ias-gruppe.de
www.ias-prevent.de