

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 die Module

Systemisches Coaching und Follow-up) können i.d.R. am Tag des Check-ups mit durchgeführt werden, sodass 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.



Mentale Fitness

u. a. Stresstest, Stressbewältigung, Burnout-Prävention



Personal Training (online)

u. a. 1:1 Health Coaching, individuelle Trainingspläne, Ernährungsberatung



Personalisierte Risikoanalysen

u. a. Personalisierte Genanalyse, Ruheumsatzmessung, Bewegung



Healthy Longevity

u. a. Genetik, Epigenetik, biologisches Alter, Stoffwechsel, Muskelfunktion, Biomarker



Immunsystem

u. a. Pulswellenanalyse, Stresshormone, Mundgesundheit



Lebensphasen

u. a. Männermedizin, Frauenmedizin, Sexualhormone

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 ernsthafte 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:



Ruheumsatzmessung: 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 Ruheumsatzmessung 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 Rundum-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.



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.



Handkraft- und Beinkraftmessungen: Wichtige Indikatoren für körperliche Gesundheit und Langlebigkeit

Die Messergebnisse ermöglichen es, die körperliche Gesundheit zu überwachen, den Verlauf von Alterungsprozessen zu verstehen und rechtzeitig Präventionsstrategien zur Förderung der Langlebigkeit zu entwickeln.



Osteoporose-Check: Strahlungsfreier Frühtest

Knochenstrukturminderung: Bei vielen orthopädischen Beschwerden und lebensphasenspezifischen Veränderungen kann die Knochenstruktur beeinträchtigt sein und zu Knochenbrüchen führen. Eine angemessene Möglichkeit der Früherkennung (zur Prophylaxe), wie der OsteoTest, kann osteoporosebedingte Frakturen vermeiden und die Entwicklung der Mineralstoffversorgung therapiebegleitend überprüfen.

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 Bewegungsstörungen 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.

Modul Healthy Longevity

Mehr aktive Lebensjahre mit System

Neben den bewährten Basisleistungen, die von spezialisierten Fachärzt:innen durchgeführt werden, umfasst das Healthy Longevity Modul gezielte Marker und Untersuchungen, um eine Einschätzung und Beurteilung Ihres aktuellen biologischen Alters zu erhalten und darauf begründet Einflussmöglichkeiten ableiten zu können. Ein ausführliches Abschlussgespräch mit personalisierten Handlungsempfehlungen unterstützt Sie dabei, Ihre gesunde Lebensspanne aktiv zu beeinflussen.