



Check-ups für personalisierte Prävention

Leistungsfähigkeit sichern –
Wertschätzung zeigen



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 acht bundesweiten Standorten ist die ias PREVENT ein Vorreiter 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.

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 221 Milliarden Euro im Jahr 2023. 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.

221 Mrd. Euro

Ausfall an Bruttowertschöpfung im Jahr 2023

886,2 Mio.

Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr 2023

Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit, 2023. www.baua.de

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 Fachärzt:in für Innere Medizin über eine Rundum-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 Digitalpa-

ket, 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. Der Healthy Longevity Check-up richtet sich gezielt an gesundheitsbewusste Menschen, die ihre biologische Altersstruktur verstehen und präventiv beeinflussen möchten. Er ergänzt den Check-up Classic um moderne Diagnostik, z. B. zur Ermittlung des biologischen Alters, zur Analyse von Risikofaktoren und zur Entwicklung personalisierter Präventionsstrategien. 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 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, Burnoutprävention



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

Check-up Classic



Eingangsgespräch, Untersuchung
Ausführliche Anamnese zu Vorerkrankungen, Umfeld und Lebensstil sowie körperliche Untersuchung.



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



Sportmedizin
Belastungs-EKG mit Atemgasanalyse, Bestimmung der individuellen Fitness und 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 und 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 Mediouse®, um Dysbalancen aufzudecken und gezielte Trainingspläne zu entwickeln.

+ Check-up Classic ++



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

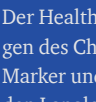


Zusatzleistung Digitalpaket
Ob Bewegung, Ernährung oder Entspannung – setzen Sie die Handlungsempfehlungen Ihres Check-ups mit den ergänzenden digitalen Services der ias-Gruppe optimal und nachhaltig um.



Individuelle Komponenten aus dem gesamten Zusatzleistungsangebot

+ Healthy Longevity Check-up



Der Healthy Longevity Check-up umfasst alle Leistungen des Check-up Classic und zusätzlich prägnante Marker und Untersuchungen im Kontext der gesunden Langlebigkeit. Der Check-up zählt explizit darauf ein, einen Ist-Stand hinsichtlich Ihres biologischen Alters zu erheben und darauf basierend personalisierte Empfehlungen zu erstellen, die die gesunde Lebensspanne entscheidend beeinflussen können.



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



Erweitertes Labor
Umfasst eine Vielzahl an wichtigen Markern: Omega Index, Vitamin D3, Vitamin B12/Folsäure/Selen, Homozystein, Coenzym Q10 sowie Interleukin 6 (bei Bedarf).



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



Stressmanagement
Biofeedback-Übungen fördern Ihre Stresstoleranz. Zusätzlich erhalten Sie eine individualisierte Beratung für effektives Stressmanagement und zur Stärkung Ihrer Resilienz.



Telemed. Beratung Health Coach
Nach 6-8 Wochen erfolgt eine telemedizinische Beratung durch unseren Health Coach hinsichtlich der Umsetzung der personalisierten Handlungsempfehlungen.



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



Pulswellenanalyse
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.

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.



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.

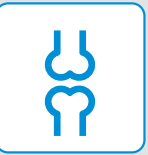
Zusatzleistungen:



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.



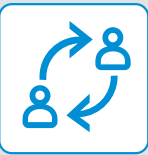
Functional Movement Screen: Der Rundum-Beweglichkeitstest
Dieser Check überprüft Mobilität, Stabilität und Bewegungsmuster, um Dysbalancen und Einschränkungen aufzudecken. Auf Basis der Testergebnisse wird dann ein individuelles Programm von korrigierenden Übungen für Sie erstellt.



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
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 schmerzhaft 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
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.



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

www.ias-prevent.de

ias PREVENT Berlin

Stresemannstraße 93
10963 Berlin

ias PREVENT Chemnitz

Brückenstraße 4
09111 Chemnitz

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

