

## **Fitness -Check:**

### **Unsere Vorsorge-Empfehlung für Bewegungsinteressierte.**

Liebe Patientin, lieber Patient,

genau wie Ihr Auto alle zwei Jahre beim „TÜV“ durchgeschaut wird, ist es auch für Ihren Körper wichtig, regelmäßig „auf Herz und Nieren“ gecheckt zu werden. Gerne möchten wir Ihnen hierzu über die Basis-Versorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinaus im Sinne Ihrer Gesundheit unsere Premium-Leistungen empfehlen. Denn: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Bewegungsmangel ist eine der häufigsten Ursachen für unsere Zivilisationserkrankungen, beispielsweise Diabetes, Koronare Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Übergewicht oder Bluthochdruck. Sie möchten, um dies zu verhindern, vielleicht sogar nach einer längeren Pause, wieder mit körperlichem Training oder einer Sportart anfangen? Damit Sie sicher und sorgenfrei trainieren können, empfehlen wir Ihnen unseren Fitness-Check. Hierbei prüfen wir Ihr Herzkreislauf-System gründlich und können so beurteilen, welche Sportarten für Sie in Frage kommen und mit welcher Intensität Sie Ihr Training guten Gewissens beginnen können.

#### ***Weitere Ergänzung:***

Als sinnvolle Ergänzung des Fitness-Checks empfehlen wir unseren Cardio-Check: Dieser erweitert den Fitness-Check um die gründliche Untersuchung Ihres Herzens mittels Herzultraschall (Echokardiografie). Anschließend zeigen wir Ihnen in einem ausführlichen Beratungsgespräch geeignete Maßnahmen für Ihre Herzgesundheit auf.

#### ***Was beinhaltet der Fitness-Check?***

- Test der Lungenfunktion
- Belastungs-EKG
- ausführliche Beratung zu den Befunden

#### ***Was muss ich ansonsten beachten?***

Bitte bringen Sie für den Test geeignete lockere Kleidung, Sportschuhe und Handtuch mit. Sie sollten vorher eine Kleinigkeit getrunken und gegessen haben sowie, sollten Sie Medikamente einnehmen, diese vorher regulär genommen haben.