

Machen Sie mehr aus Ihrer Betrieblichen Gesundheitsförderung:

Leistungskatalog

BGF plus

Beratung, Kurse, Workshops,
Vorträge und Facharztleistungen



Facharztzentrum
am Listbogen

Inhaltsverzeichnis

Unsere Angebotspalette - Ihre Wahl: Beratung, Kurse, Workshops, Vorträge und Facharztleistungen.

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Psychische und seelische Gesundheit. | Seite 6 |
| <ul style="list-style-type: none">• Psychosoziale Beratung• Optimistisch Stress bewältigen• Autogenes Training• Progressive Muskelentspannung• Qigong – Im Alltag Ruhe finden | |
| 2. Sucht und ihre Bewältigung. | Seite 16 |
| <ul style="list-style-type: none">• Suchtberatung• Raucherentwöhnung | |
| 3. Essen und Trinken. Fit im Beruf. | Seite 20 |
| <ul style="list-style-type: none">• Brain-Food: Ernährung für Konzentration und Leistungsfähigkeit• Gesunde Durstlöscher• Grüne Pause• Pausen-Snacks• Cholesterin & Co: Gesundheits-Checks• Genuss-Training• Fit bei der Arbeit• Essen im Rhythmus: Schichtarbeit• „ICH nehme ab“ | |

4. In Bewegung.

Seite 32

- Rückenschule
- Frühsport, Mittagsgymnastik, After-Work

5. Prävention, Vorsorge und Früherkennung.

Seite 36

- Führungskräfte-Check-Up
- General-Check-Up
- Glaukomvorsorge: Früherkennung des grünen Stars
- Ernährungsmedizinisches Assessment
- Sporttauglichkeits-Check: Fit für Ihre Betriebssportgruppe!
- Early Bird: Untersuchung zur Krebsvorsorge für Männer ab 40
- Impfungen

6. Berufsbezogene Untersuchungen.

Seite 40

- Bildschirmtauglichkeit-G37
- KFZ-Gutachten (Führerscheinklassen C, C1, CE, C1E, D, D1, D1E)
- Hörtest

Unsere Angebotspalette: Ihre Wahl.

Wir wissen nicht, wie es in Ihrem Unternehmen aussieht – aber die Statistik für alle ist eindeutig: Ein Drittel der krankheitsbedingten Kosten in deutschen Betrieben und Behörden entstehen durch gesundheitlich bedingte Fehlzeiten oder frühzeitiges Ausscheiden aus gesundheitlichen Gründen. Die verbleibenden zwei Drittel dieser Kosten werden durch Mitarbeitende verursacht, die aus Angst vor negativen Folgen krank zur Arbeit erscheinen („Präsentismus“): verminderte Aufmerksamkeit und, zeitlich verzögert, längere Ausfallzeiten sind die Folge.

Statistisch am höchsten liegen die unmittelbaren krankheitsbedingten Ausfälle auf Grund von Muskel- und Skeletterkrankungen, gefolgt von Atemwegserkrankungen. Einen inzwischen stabil-hohen Anteil auf Platz drei nehmen psychische Erkrankungen ein. Vieles spricht dafür, dass diese Tendenz anhalten wird.

(Fast) Alles unter einem Dach.

Zu den meisten der erfassten Erkrankungsrisiken ist unser Facharztzentrum der richtige Ansprechpartner. Unsere Fachbereiche mit ihren Fachärzten und Therapeuten bilden die Bandbreite der erforderlichen Interventionen ab. Als Medizinischer Vertragspartner mit einem Servicevertrag BGF plus (siehe unsere Broschüre BGF plus) bieten wir für Ihre Beschäftigten Beratung, Prävention, Vorsorge, Früherkennung und Behandlung in zehn Fachbereichen an. Mit unserem Angebot der Psychosozialen Beratung können wir auch bei psychischen Problemlagen der Mitarbeitenden niedrigschwellig und kurzfristig Hilfe bereitstellen.

Passgenaue Gesundheitsmaßnahmen.

Zusätzlich bieten wir Ihnen kompakte Gesundheitsaktionen, Workshops, Kurse und Vorträge an, aus denen Sie für Ihren Betrieb das Nötige und Passende auswählen können. Unsere Früherkennungs- und Vorsorgepakete ermutigen und unterstützen Ihre Mitarbeiter/-innen außerdem dabei, verantwortungsbewusst mit ihrer Gesundheit umzugehen und auf das Prinzip Vorsorge zu setzen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über unsere Angebote für Ihre Betriebliche Gesundheitsförderung. Wir wünschen Ihnen Inspiration und Freude beim Lesen unseres Leistungskatalogs.

Mit bestem Gruß



Thomas Hopf
Geschäftsführer



Dr. med. Ruben Jentzsch
Ärztlicher Leiter



Doreen Vogelsang
Standortleiterin

1. Psychische und seelische Gesundheit.

Leistungsfähigkeit braucht mehr als körperliche Gesundheit. Wichtiger denn je ist es für Mitarbeiter/-innen, auch psychisch belastbar zu sein, um im Arbeitsumfeld bestehen zu können. Als integraler Bestandteil unseres Vorsorgeangebots für Ihren Betrieb bieten wir Ihnen deshalb fundierte psychologische Interventionsmöglichkeiten an. So fördern Sie gezielt die seelische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Lassen Sie Ihre Beschäftigten mit unserem psychologischen Know-How ihre eigene Work-Life-Balance, ihr persönliches Stress-Management und ihre individuelle Achtsamkeit für sich selbst entdecken.

Psychosoziale Beratung (Einzelberatung)

Psychosoziale Beratung ist keine Psychotherapie. Sie ist zeitlich begrenzt und bedeutet keine längerfristige ‚Betreuung‘. Die Beratung bezieht sich auf die Klienten, nicht auf strukturelle oder personelle Gegebenheiten des Unternehmens.

Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">- niedrigschwellige Einzelberatungsgespräche zur Unterstützung der Leistungsfähigkeit- lösungs- und ressourcenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe- freiwillig und vertraulich- etablierte Modelle, flexible Schwerpunktsetzung entsprechend den Bedürfnissen der zu Beratenden und des Unternehmens- fundierte Beratung durch Psychotherapeuten
Zielgruppe	Einzelberatung für Mitarbeiter/-innen Ihres Unternehmens mit Beratungsbedarf
Ziele der Maßnahme	Ziel der Beratung ist die Erhöhung folgender Stressbewältigungskompetenzen: <ul style="list-style-type: none">- instrumentelles Stressmanagement (z. B. Problemlösungskompetenz, Organisationskompetenz, Zeitmanagement)- mentales Stressmanagement (z. B. Einüben realistischer Erwartungen, mehr innere Distanz zu gestellten Aufgaben herstellen, etc.)- regeneratives Stressmanagement (z. B. Erarbeitung einer Tagesstruktur mit Pausen, entspannenden Aktivitäten und genussvollen Erlebnissen)
Inhalt(e) der Maßnahme	Themen der Beratung sind z. B. <ul style="list-style-type: none">- Überforderungssituationen- Erschöpfung- Schlafprobleme- zwischenmenschliche Konflikte im privaten oder beruflichen Bereich

Methoden zur Umsetzung	<p>Folgende Methoden können innerhalb des Beratungsprozesses angewendet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psychoedukation über Stress (Entstehung und Bedeutung von Stress und dessen Folgen, Erläuterung entsprechender Bewältigungsmöglichkeiten) - Einüben sozial kompetenten Verhaltens - Situationsanalysen - „Angenehme-Aktivitäten-Liste“ ausarbeiten - Genusstraining - Anleitung und Durchführung von Entspannungsübungen
Umfang und Dauer	Bis zu fünf Beratungsgespräche á 50 Minuten
Ort / Räumliche Voraussetzungen	Die Beratungsgespräche finden freiwillig und vertraulich in den Räumlichkeiten des Facharztzentrums statt.
Beratungsgebühr	90,00 € zzgl. MwSt. pro Teilnehmer / -in und Beratungsgespräch

Optimistisch Stress bewältigen (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement) - Gruppentrainingsprogramm als Langzeitkurs (zehn Sitzungen) - achtsamkeitsbasierte Entspannungstechnik - manualisiertes, adaptiv-individualisierbares Stressbewältigungsprogramm <p>Dabei kommen in langjähriger grundlagenwissenschaftlicher Forschung entwickelte Methoden zur Anwendung.</p>
Zielgruppe	<p>Frauen und Männer, 18 bis 69 Jahre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeiter/ -innen mit Stressbelastungen, die lernen wollen, damit sicher und gesundheitsbewusster umzugehen, oder - spezielle Zielgruppen zur Bewältigung spezifischer Belastungen (z. B. familiäre Überbelastung, berufliche Überbelastung, auch durch Schichtarbeit) <p>Die Maßnahme ist nicht geeignet für Mitarbeiter/ -innen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen</p>
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund chronischer Stresserfahrungen - Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen - Vermittlung eines größtmöglichen Bewältigungsrepertoires - hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Ansätze der Stressbewältigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identitätsarbeit - Ressourcenaktivierung - Zukunftsorientierung - Emotionsregulierung - Verhaltens- und Kognitionsanalyse stressrelevanter Bedingungen <p>Zugrundeliegende Interventionsmethoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung von Selbstmanagement- Kompetenzen, wie systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation - Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiven Selbstinstruktion - Vermittlung von Entspannungsverfahren - Training von selbstbehauptendem Verhalten und sozial-kommunikativer Kompetenzen

Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - praktische Einführung von Stressreduktions- und Entspannungsmethoden - verhaltensmodifizierte Übungen und Trainingsmethoden - Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten
Umfang und Dauer	10 Einheiten à 90 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 7, höchstens 12 Teilnehmer/ -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	<ul style="list-style-type: none"> - mindestens 25 m² - Stühle - Flipchart - Projektor-Möglichkeit (Overhead oder Beamer)
Erfolgskontrolle	Es erfolgt eine Erfolgskontrolle durch Fragebogenerhebung
Kursgebühr	185,00 € pro Teilnehmer/ -in zzgl. MwSt. und Reisekosten; teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen

Autogenes Training (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, das von gesunden Menschen insbesondere zur Steigerung der Konzentration und des Leistungsvermögens angewandt wird sowie zur Prävention (Burnout-Prophylaxe).
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> - Frauen und Männer - Beschäftigte, die ihre Selbststeuerung erhöhen möchten - Führungskräfte, Management
Ziele der Maßnahme	Erlernen der Entspannungsmethode Autogenes Training. Ziel ist die Verinnerlichung der Übungen und somit letztlich die Herbeiführung der Entspannung ohne Hilfsperson oder technische Hilfsmittel.
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Übungen der Grundstufe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erleben der Schwere - Erleben der Wärme - Herzregulierung - Atmungsregulierung - Bauchwärme - Stirnkühlung <p>Erlernen aller drei Stufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundstufe: Die Techniken wenden sich an das vegetative Nervensystem. - Mittelstufe: Die Methoden bezwecken die Beeinflussung des Verhaltens durch formhafte Vorsatzbildung. - Oberstufe: Die Methoden erschließen unbewusste Bereiche des Trainierenden.
Methoden zur Umsetzung	Die Suggestionen erfolgen in einfachen, kurzen Sätzen. Die einzelnen Übungen dauern zwischen 3 bis 15 Minuten. Sie werden durch die Kursleiterin angeleitet.
Umfang und Dauer	8 Einheiten à 45 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 5, höchstens 12 Teilnehmer/-innen

Räumlichkeiten / Ausstattung	<ul style="list-style-type: none"> - heller Raum, mindestens 25 m² - gut zu lüften - ruhige Lage - Matten, Kissen oder Decken. <p>Der Raum befindet sich entweder im Unternehmen oder wird im Facharztzentrum am Listbogen bereitgestellt.</p>
Erfolgskontrolle	<p>Es erfolgt eine Erfolgskontrolle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fragebogen vor und nach der Anwendung zur Erfassung des allgemeinen Stresserlebens
Kursgebühr	<p>143,00 € pro Teilnehmer/-in zzgl. MwSt. und Reisekosten; teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen</p>

Progressive Muskelentspannung (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	<p>Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen (kurz PME; auch progressive Muskelrelaxation, kurz PMR oder Tiefenmuskelentspannung).</p> <p>Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. - Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.
Zielgruppe	Beschäftigte (Frauen und Männer), die einen Weg zu einem erfolgreichen Umgang mit Stress und Anspannungszuständen suchen.
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Stressbewältigung - verbesserte Körperwahrnehmung - selbstgesteuerte Entspannung der Muskulatur - Reduzierung von Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung (Herzklopfen, Schwitzen, Zittern) - Reduzierung verspannungsbedingter Schmerzen, Nervosität, Konzentrations- und Schlafprobleme
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Aufbau einer Kursstunde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blitzlicht – Erfassen des Stress- und Anspannungslevels der Teilnehmer/ -innen 2. Durchführung der Entspannungsübungen (diverse Varianten werden eingeübt – im Liegen, im Sitzen, Kurz- und Langversion) 3. Blitzlicht am Ende - Erfassen des Stress- und Anspannungslevels der Teilnehmer/ -innen
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Anleitung unter Zuhilfenahme von Musik - Hinweise vor und nach Übungen - individuelle Hilfestellung - Modelllernen - Informationsvermittlung - Materialien (Übungsblätter; Kurzanleitungen etc.)

Umfang und Dauer	8 Einheiten à 45 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 5, höchstens 12 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	<ul style="list-style-type: none"> - heller Raum, mindestens 25 m² - gut zu lüften - ruhige Lage - Matten, Kissen oder Decken. <p>Der Raum befindet sich entweder im Unternehmen oder wird im Facharztzentrum am Listbogen bereitgestellt.</p>
Kursgebühr	143,00 € pro Teilnehmer / -in zzgl. MwSt., ggf. Reiskosten; teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen

Qigong – Im Alltag Ruhe finden (Gruppen-Kurs)

Anbieter: Qigong-Zentrum (Schöley & Rank GbR)

© 14.09.2016; Dr. Grit Schöley

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">- Qigong ist ein Bewegungs- und Entspannungsansatz, der präventiv für innere Harmonisierung und körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgt.- Qigong bedeutet auch, auf einem langen heilenden Weg individuelle gestörte oder bedrohende Mechanismen selbsttätig zu regulieren.- Das Übungssystem beinhaltet die ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit und umfasst die mentale Schulung und Stabilisierung der Übenden.
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">- Beschäftigte, die gesund bleiben und ihre Mobilität, Koordination, Kondition sowie Konzentration erhalten und verbessern wollen- Beschäftigte, die unter beruflicher oder familiärer Dauerbelastung leiden und eine aktive Selbstregulationstechnik zur Spannungslösung und Burn-Out-Prophylaxe im Alltag suchen
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Linderung von Beschwerden im Rücken, Nacken sowie in den Muskeln und Gelenken- Erleichterung bei schwerem Atem, Beklemmungen, Magen- o. Darmbeschwerden und nervöser Unruhe- Minderung von Schlaflosigkeit, Durchschlafstörungen, Kopfschmerz sowie von inneren Spannungszuständen oder von dauerhafter körperlicher Erschöpfung- Erreichung und Wahrnehmung von seelischen Veränderungen wie Erleichterung, Zufriedenheit, Stabilität sowie Haltungsverbesserung
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Aufeinander aufbauende Übungssequenzen in Abhängigkeit von Aufnahmefähigkeit und Bedürfnis der Übenden, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none">- „Die 8 Brokate“- „Taijiqigong-18er Form“- „Qigong-Spiel der 5 Tiere“- „Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings“ usw.- Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen- Gesichtsmassage als Selbstfürsorge- Meridianklopfen- Augen-Qigong

Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Wissensvermittlung, laminierte Anschauungskarten - Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen - Präsentation in Vortragsform möglich - Demonstration - Üben in der Gruppe/ Einzel- und Gruppenkorrektur - Reflexion, Befragung, Hausaufgaben - Ausgabe von Handouts
Umfang und Dauer	9 Einheiten à 60 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 5, höchstens 12 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	<ul style="list-style-type: none"> - mind. 25 m² - heller und gut zu belüftender Raum, Matten, Kissen oder Decken <p>Der Raum befindet sich im Unternehmen oder wird vom Qigong-Zentrum bereitgestellt.</p>
Erfolgskontrolle	<p>Es erfolgt eine Erfolgskontrolle durch den Anbieter:</p> <p>Anamnesefragebogen vor dem Kurs, Fragebogen nach dem Kurs zur Erfassung des allgemeinen Wohlbefindens und des Transfers in den Alltag.</p>
Kursgebühr	135,00 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer / -in; ggf. zzgl. Reisekosten; anteilige Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen

2. Sucht und ihre Bewältigung.

Suchtverhalten belastet Mitarbeiter/-innen und Unternehmen gleichermaßen. Gesundheitliche Schäden und die Gefährdung der Arbeitssicherheit können die Folge sein. Durch unsere Psychotherapeuten bieten wir mit Einzel- und Gruppenangeboten eine Plattform an, um diesen Risiken zu begegnen. So können Ihre Mitarbeiter/-innen bei Bedarf ihren Umgang mit Suchtmitteln reflektieren und – falls sie dies wünschen – mit professioneller Unterstützung Änderungen vornehmen. Es handelt sich dabei nicht um individuelle therapeutische Maßnahmen.

„Ich höre auf!": Rauchfrei-Programm (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert nach Rauchfrei-Programm der IFT-Gesundheitsförderung
Kurzbeschreibung	Das „Rauchfrei-Programm“ ist ein Tabakentwöhnungsprogramm, das <ul style="list-style-type: none">- die Teilnehmenden auf den Rauchstopp vorbereitet- sie beim Einstieg in das rauchfreie Leben unterstützt- und ihnen hilft, eine neue Identität als Nichtraucher zu erlangen und zu bewahren.
Zielgruppe	Raucher / -innen, die mit dem Rauchen aufhören wollen und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen.
Ziele der Maßnahme	Abstinenz, Rauchfreiheit
Inhalt(e) der Maßnahme	Informationen zum Rauchen und rauchfreien Leben: <ul style="list-style-type: none">- Erfahren und Verstehen der Ambivalenzen der Rauchenden- Erkennen der Denkfehler und Schaffen von Alternativen zum Rauchen- Einleiten des Rauchstopps, Planung des 1. rauchfreien Tages- Erlernen von Strategien im Umgang mit Risikosituationen und Rauchverlangen- Entwicklung einer Identität als rauchfreie Person- Planung der rauchfreien Zukunft
Methoden zur Umsetzung	Die Gruppensitzungen beinhalten: <ul style="list-style-type: none">- Psychoedukation- interaktive Methoden zum Erarbeiten relevanter Themen- motivierende Gesprächsführung- Gruppendiskussion- Erfahrungsaustausch- ‚Hausaufgaben‘ (zum Transfer in den Alltag). <p>Die Gruppensitzungen werden durch 2 individualisierte Telefonate ergänzt.</p>

Umfang und Dauer	7 Einheiten á 90 Minuten
Gruppengröße	Mind. 7, max. 12 Teilnehmer / -innen
Erfolgskontrolle	Es erfolgt eine Erfolgskontrolle durch uns: Fragebogen vorher und nachher. Ein Jahr nach Beendigung des Kurses erfolgt außerdem eine telefonische Stichprobe durch IFT-Gesundheitsförderung.
Kursgebühr	158,00 € inkl. MwSt. pro Teilnehmer / -in; ggf. zzgl. Reisekosten; teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen

Suchtberatung (Einzelberatung)

Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">- Einzelgespräche, orientiert an individuellen Anliegen, zum Umgang mit stoffgebundenen (Alkohol, Drogen) sowie nicht stoffgebundenen (Glücksspiel und Gaming) problematischen Verhaltensweisen- Klärung des Anliegens und eines möglichen Gefährdungspotentials durch den problematischen Konsum- bei Bedarf Beratung zu weiterführenden Angeboten und einer möglichen Inanspruchnahme im Rahmen des bestehenden Suchthilfesystems (Selbsthilfegruppen, Entgiftungsmöglichkeiten, ambulante und stationäre Rehabilitationsmaßnahmen) <p>Die freiwillige und vertrauliche Beratung erfolgt durch unsere Psychotherapeuten.</p>
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Verdeutlichung und Reflektion des vorgebrachten Anliegens- Unterstützung der Klienten bei der Klärung ihrer Anliegen (z. B. Beendigung eines schädlichen Konsums, Verhinderung einer Abhängigkeit etc.)- Verdeutlichung der bisherigen Rolle des Suchtmittels in der Lebenswelt des Klienten
Inhalt(e) der Maßnahme	<p>Themen der Beratung sind z. B.</p> <ul style="list-style-type: none">- Erfassung der momentanen Lebenssituation der Klienten und des Ausmaßes des Konsums- Erarbeitung erster Hinweise auf die Funktion des Suchtmittels im Alltag- Informationen zu Merkmalen von Genuss, schädlichem Gebrauch und Abhängigkeit- Vorstellung von Hilfsmöglichkeiten und ggf. Weitervermittlung innerhalb des Suchthilfesystems- Klärung der Zukunftsperspektive der Klienten in Bezug auf den Gebrauch des Suchtmittels unter Beachtung individueller Ziele und Werte
Methoden zur Umsetzung	<p>Folgende Methoden können innerhalb des Beratungsprozesses angewendet werden:</p> <ul style="list-style-type: none">- Psychoedukation zur Symptomatik des Gebrauchsmusters- gemeinsame Bearbeitung von Checklisten zur Klärung und Selbsteinschätzung des aktuellen Konsumverhaltens- Klärung der Motivationslage der Klienten- Anwendung motivationsförderlicher Techniken (z. B. 4-Felder-Schema, Motivational Interviewing)- Selbstbeobachtung und Protokollierung des Konsumverhaltens

Umfang und Dauer	Bis zu fünf Beratungsgespräche á 50 Minuten
Zielgruppe	Mitarbeiter / -innen Ihres Unternehmens, die in Bezug auf die genannten problematischen Verhaltensweisen einen Veränderungswunsch haben
Ort / Räumliche Voraussetzungen	Die Beratungsgespräche finden in den Räumlichkeiten des Facharztzentrums statt.
Beratungsgebühr	90.00 € zzgl. MwSt. pro Teilnehmer / -in und Beratungsgespräch

3. Essen und Trinken. Fit im Beruf.

Ernährung hat erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Schon kleinste Änderungen in Verhaltensmustern können große Wirkungen entfalten.

Moderne Arbeitgeber unterstützen deshalb ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, ernährungsbedingte Erkrankungen zu vermeiden und ihre persönlich passende, ausgewogene Ernährungsweise zu finden. Wir bieten Ihnen als Arbeitgeber dafür Gesundheitsaktionen, Workshops, Kurse und Vorträge an.

Brain-Food: Ernährung für Konzentration und Leistungsfähigkeit (Gesundheitsaktion)

Kurzbeschreibung	Interaktive Vermittlung einer gesundheitsfördernden Ernährung mit dem Schwerpunkt einer gezielten Nährstoffversorgung, die die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gezielt positiv beeinflusst
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Die Mitarbeiter / -innen erlernen den Einfluss von Essen und Trinken auf die Leistungs- und Konzentrationskurven im Alltag.- Die Mitarbeiter / -innen entdecken förderliche Lebensmittel zur Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit.
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Aufbau eines Lebensmittelsparcour mit Verkostungen- Vergleich von gesundheitsbezogen günstigen und ungünstigen Lebensmitteln- Kohlenhydratecheck- Blutzuckeranalyse und Auswertung- praktische Ernährungsempfehlungen für den Berufsalltag
Räumlichkeiten / Materialien	Die Gesundheitsaktion sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: <ul style="list-style-type: none">- Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich)- mind. 2 Tische (wenn möglich 4 Stehtische)- 2 Stühle- 2 Steckdosen- Verlängerungskabel

Gesunde Durstlöscher (Gesundheitsaktion)

Kurzbeschreibung	Interaktive Vermittlung eines gesundheitsfördernden Trinkverhaltens
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Die Mitarbeiter / -innen werden sensibilisiert, durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu steigern. - Die Mitarbeiter / -innen lernen auf diese Ziele hin günstige Getränke kennen.
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Getränke-Check vor Ort (versteckter Zucker, Zusatzstoffe) - Vergleiche von gesundheitsbezogen günstigen und ungünstigen Getränken - Geschmackstest - Rezepte für „gesunde Durstlöscher“ - Alltagstipps „Mein Trainingsprogramm“
Räumlichkeiten / Materialien	<p>Die Gesundheitsaktion sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich) - mind. 2 Tische (wenn möglich 4 Stehtische) - 2 Stühle - 2 Steckdosen - Verlängerungskabel

Grüne Pause (Gesundheitsaktion)

Kurzbeschreibung	Interaktive Vermittlung einer gesundheitsfördernden Ernährung mit dem Schwerpunkt einer gezielten Steigerung des Gemüse- und Obstverzehrs
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Erkennen der Bedeutung und der Vorteile pflanzenreicher Kost- Vermittlung von realistischen Ideen und Rezepten für gesunde Pausensnacks- Einübung von Umsetzungsschritten
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Erhebung der aktuellen Gemüse- und Obstaufnahme- Bedeutung von ‚5 am Tag‘- Verkostung von Smoothies- Zubereitung von Smoothies- Rezepte- Empfehlungen zur Steigerung des täglichen Gemüse- und Obstverzehrs
Räumlichkeiten / Materialien	Die Gesundheitsaktion sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: <ul style="list-style-type: none">- Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich)- mind. 2 Tische (wenn möglich 4 Stehtische)- 2 Stühle- 2 Steckdosen- Verlängerungskabel

Pausensnacks (Gesundheitsaktion)

Kurzbeschreibung	Interaktive Vermittlung einer gesundheitsfördernden Ernährung mit dem Schwerpunkt gesunde Pausensnacks
Ziele der Maßnahme	Die Mitarbeiter / -innen erlernen die Vorteile ausgewogener und vollwertiger Mahlzeiten am Arbeitsplatz.
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Pausenbrot-Check- Zubereitung von Pausensnacks- Rezepte für die Lunchbox- praktische Tipps für den Arbeitsalltag
Räumlichkeiten / Materialien	Die Gesundheitsaktion sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: <ul style="list-style-type: none">- Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich)- mind. 2 Tische (wenn möglich, 4 Stehtische)- 2 Stühle- 2 Steckdosen- Verlängerungskabel

Cholesterin & Co: Gesundheits-Checks (Gesundheitsaktion)

Kurzbeschreibung	Messung von Stoffwechselfparametern wie Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, Gewicht, Körperzusammensetzung
Ziele der Maßnahme	Die Mitarbeiter/ -innen erkennen Gesundheitsrisiken und erhalten entsprechende Ernährungsempfehlungen.
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<p>Messungen von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cholesterin (kleine Blutentnahme) - Blutzucker (kleine Blutentnahme) - Blutdruckmessung - Gewicht, Bauchumfang, Body-Mass-Index - Körperzusammensetzung (Körperfett, -wasser, Muskelmasse, Grundumsatz, ...)
Räumlichkeiten / Materialien	<p>Die Gesundheitsaktion sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich) - mind. 2 Tische (wenn möglich, 4 Stehtische) - 2 Stühle - 2 Steckdosen - Verlängerungskabel

Gern erstellen wir Ihnen entsprechend Ihrer Teilnehmerzahl und der gewünschten Dauer der Gesundheitsaktion Ihr passendes Angebot inkl. Kosten. Sie wünschen sich andere Themen für Ihr Unternehmen? Wir bieten Ihnen die entsprechenden Gesundheitsaktions-Ideen. Sprechen Sie uns an!

Genustraining (Workshop)

Kurzbeschreibung	Die Mitarbeiter / -innen schulen ihre Wahrnehmung für persönliche Bedürfnisse und lernen den selbstfürsorglichen Umgang mit diesen Bedürfnissen im Berufsleben.
Ziele der Maßnahme	Mitarbeiter / -innen fördern ihr persönliches Wohlbefinden und verbessern ihre Lebensqualität und damit ihre Leistungsfähigkeit.
Inhalt(e) und Methoden der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Was heißt Genuss bzw. genießen? - Gesundheit stärken durch Genuss? - positive Lebensmomente entdecken und Wohlfühlen gezielt fördern - Genuss als Kraftquelle für Gesundheit (wieder) entdecken, diese Quelle bewusst wahrnehmen - „Genusstankstellen“: Wie Genuss zum wertvollen Schatz im Alltag wird
Umfang und Dauer	90 Minuten einmalig; durch Module erweiterbar
Gruppengröße	8 bis 12 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	<p>Der Workshop sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Tische - 15 Stühle - 2 Steckdosen - Verlängerungskabel - Beamer
Kosten	269,00 € zzgl. MwSt., Material- und Reisekosten

Fit bei der Arbeit (Workshop)

Kurzbeschreibung	Die Mitarbeiter/-innen werden für gesundheitsförderndes Essen und Trinken sensibilisiert und erhalten alltagstaugliche Empfehlungen für ein bewusstes Essverhalten.
Ziele der Maßnahme	Mitarbeiter/-innen erlernen gesundheitsbewusstes Essverhalten und kennen die Zusammenhänge zwischen den Herausforderungen am Arbeitsplatz und ihrem Nährstoffbedarf. Ungünstige Essgewohnheiten können langfristig durch günstige ausgetauscht werden.
Inhalt(e) der Maßnahme	Die Ernährungsstrategie für den Berufsalltag: <ul style="list-style-type: none"> - Kohlenhydrate: Energie im Job - Brain Food: die richtige Wahl für zwischendurch - richtiges Trinken - Eiweiß: Power für den Körper - gute Fette - Essen in der Mittagspause: von der Lunchbox bis zur Kantine
Umfang und Dauer	Einmal 90 Minuten
Gruppengröße	8 bis 16 Teilnehmer/-innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	Der Workshop sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich) <ul style="list-style-type: none"> - 2 Tische - 17 Stühle - 2 Steckdosen - Verlängerungskabel - Beamer
Kosten	359,00 € zzgl. MwSt., Material- und Reisekosten

Essen im Rhythmus: Schichtarbeit (Workshop)

Kurzbeschreibung	Mitarbeiter / -innen mit Arbeitszeiten im Schichtbetrieb werden sensibilisiert für gesundheitsförderndes Essen und Trinken in ihrem spezifischen Berufsleben; sie erhalten dafür geeignete alltagstaugliche Empfehlungen für ein bewusstes Essverhalten.
Ziele der Maßnahme	Mitarbeiter / -innen im Schichtbetrieb erlernen gesundheitsbewusstes Essverhalten mit dem Blick auf Mahlzeitenstruktur und Nährstoffzusammensetzung. Ungünstige Essgewohnheiten können langfristig durch günstige ausgetauscht werden.
Inhalt(e) der Maßnahme	Die Ernährungsstrategie für den Berufsalltag im Schichtsystem: <ul style="list-style-type: none"> - zur richtigen Zeit das richtige Essen - gute Kohlenhydrate: Energiespender - richtiges Trinken - Eiweiß: Power für den Körper - beispielhafte Essenspläne
Umfang und Dauer	Einmal 90 Minuten
Gruppengröße	8 bis 16 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	Der Workshop sollte vorzugsweise im Unternehmen stattfinden: Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich) <ul style="list-style-type: none"> - 2 Tische - 17 Stühle - 2 Steckdosen - Verlängerungskabel - Beamer
Kosten	359,00 € zzgl. MwSt., zzgl. Material- und Reisekosten

„ICH nehme ab“ (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	<p>Ernährung, Bewegung und Entspannung: diese drei Hauptsäulen bilden die Grundbausteine des Kurses.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden erlernen und praktizieren günstige Essverhaltensweisen, - sie werden für ihre Körperwahrnehmung sensibilisiert - und stärken ihr Selbstwertgefühl. <p>Hauptziel des Kurses ist die langfristige Senkung des Körpergewichts bzw. die Stabilisierung des Gewichts.</p>
Zielgruppe	<p>Gesunde Erwachsene*, die gerne ihr Wohlfühl-Gewicht erreichen bzw. ihr Normalgewicht stabilisieren möchten.</p> <p><small>* ohne therapiebedürftige Erkrankung und/oder Essstörung</small></p>
Ziele der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - langfristige Senkung bzw. nachhaltige Stabilisierung des Körpergewichts - Vermeidung von Adipositas und ernährungsbedingten Erkrankungen - Erlernung und Vertiefung von Ernährungswissen - Sensibilisierung für eine gesundheitsfördernde Ernährung - Erlernen von Entspannungstechniken - Genusstraining
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - die richtigen Kohlenhydrate - ‚fettschlau‘ statt fettarm - ‚5 am Tag‘ - Ernährungs- und Trinkprotokoll - genussvolle und alltagstaugliche Rezepte - Essen und Stress - Umgang mit Heißhungerattacken - Einkaufscoaching - fit durch Alltagsbewegung - Erlernen von Entspannungstechniken - Trainingsaufgaben, z. B. mehr Trinken, Zubereitung von zuckerfreien Erfrischungsgetränken, 30 Minuten Bewegung am Tag, 5 Portionen Gemüse und Obst etc.

Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - warm-up-Maßnahmen: Bewegungsspiele, Genussübungen, Verkostungen, Entspannungsübungen - Beratungsduos zur Besprechung von Ernährungsproblemen und -erfolgen - Gruppenarbeit, Austausch im Plenum - Übungen zur Selbstkontrolle - Entspannungsübungen - Genussstraining - Sinnesschulung - Kochcoaching
Umfang und Dauer	12 Einheiten á 90 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 8, höchstens 15 Teilnehmer / -innen
Erfolgskontrolle	<p>Es erfolgt eine Erfolgskontrolle durch uns:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung des Gewichtsverlaufs (Gewichtskurve) - Kontrolle Ernährungstagebücher (Ernährungssoftware) - Skalen zum Ernährungswissen, Zufriedenheit, Wohlbefinden (initial, zwischendurch, am Schluß)
Kursgebühr	195,00 € pro Teilnehmer / -in zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten; gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen

Gesundheits-Vorträge: Vielfältige Themen nach Bedarf des Betriebes

Kurzbeschreibung	Die Mitarbeiter/ -innen werden für gesundheitsförderndes Essen und Trinken sensibilisiert und erhalten alltagstaugliche Empfehlungen für ein bewusstes Essverhalten.
Vortragsthemen	Wir bieten verschiedene Themen an, z. B. <ul style="list-style-type: none"> - Essen im Rhythmus (Schichtarbeit) - fit bei der Arbeit - Brain-Food - weitere Themen auf Anfrage
Ziele der Maßnahme	Die Mitarbeiter/ -innen lernen Hintergründe für gesundheitsbewusstes Essverhalten kennen und verstehen die Zusammenhänge zwischen den Herausforderungen am Arbeitsplatz und ihrem Nährstoffbedarf.
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - Einfluss der Schichtarbeit auf den Bio- und Essensrhythmus - Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch eine angepasste Ernährungsweise - ausgewogene Nährstoffaufnahme - förderliche Nährstoffe bei körperlich anstrengender Arbeit - förderliche Nährstoffe bei geistig anstrengender Arbeit - praktische Ideen zur Umsetzung im (Arbeits-) Alltag
Umfang und Dauer	Jeweils 90 Minuten
Gruppengröße	offen

Räumlichkeiten / Ausstattung	<ul style="list-style-type: none">- Seminarraum (Aufenthaltsraum, Speiseraum möglich)- 2 Tische- Stühle je nach Teilnehmeranzahl- 2 Steckdosen- Verlängerungskabel- Beamer
Kosten	Ab 270,00 € je Vortrag zzgl. MwSt. und Reisekosten

4. In Bewegung.

Je nach Anforderungen und Struktur der Arbeit wird der Körper unterschiedlich beansprucht. Zugleich reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Belastungen. Sicher ist: Bewegung tut gut – in Maßen, professionell angeleitet und je nach Problemlage therapeutisch eingebettet. Unsere Physiotherapeuten und Kooperationspartner bieten Ihren Beschäftigten individuelle Behandlungen zur Behebung von Blockaden und Schmerzpunkten an. Zugleich kommen sie aber auch in Ihren Betrieb und bieten Kurse und Trainings an. Zum Beispiel diese:

Rückenschule (Gruppen-Kurs)

Zertifikat	Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“
Kurzbeschreibung	Der Rückenschulkurs (60 Min.) wird Ihnen in 10 Einheiten einen Einblick in die Anatomie und die Funktionalität des Rückens geben und Ihnen gezielte Übungen zur Prävention von Rückenschmerzen näherbringen.
Ziele der Maßnahme	Prävention von Rückenschmerzen durch: <ul style="list-style-type: none">- Kenntnisse von Ursachen und Zusammenhängen- Erlernen von Mobilisationstechniken, Stabilisierungsübungen, Entspannungsmethoden- Verbesserung der Koordination und Kondition
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none">- Zusammenhänge von Anatomie und Psyche- Wissenserweiterung über die Entstehung von Rückenschmerzen- Aufwärmübungen- Entspannungsmethoden und Dehnung
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none">- gruppenorientiertes, aber auch Einzel- bzw. Paartraining- anatomische und physiologische Wissensvermittlung durch Frontalunterricht mit Hilfe visueller Mittel (Flipchart, Anatomiekarten, Skelett etc.)- praktische Wissensvermittlung durch Vor- und Nachmachen, Korrektur durch die Kursleiterin- Hausaufgabenkontrolle zur Festigung des Erlernten- Handout zur Weiterführung daheim

Umfang und Dauer	10 Einheiten à 60 Minuten, plus 2 Wiederholungstermine
Gruppengröße	Mindestens 5, höchstens 10 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeit und Ausstattung	Der Raum sollte nach Möglichkeit vom Unternehmen gestellt werden: - mind. 60 m ² - heller, zu belüftender Raum
Kursgebühr	94,00 € pro Teilnehmer / -in zzgl. MwSt. und Reisekosten; teilweise Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen

Frühsport / Mittagsgymnastik / After-Work (Gruppen-Aktion)

Kurzbeschreibung	<p>Der 20-minütige Kurs wird als</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frühsport: allgemeines erwärmungs- und mobilitätsförderndes Programm - Mittagsgymnastik: Dehnungs- und Lockerungsprogramm - After-Work: Kraft- und Stabilitätstraining <p>den Bedürfnissen der Teilnehmenden und den Möglichkeiten des Unternehmens entsprechend angeboten.</p>
Zielgruppe	<p>Gesunde Erwachsene, die zu wenig motorische Abwechslung an ihrem Arbeitsplatz haben und den schädigenden Folgen der Monotonie entgegenwirken wollen.</p>
Ziele der Maßnahme	<p>Je nach Kurs, Kenntnis und Verfügbarkeit von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilisationstechniken - Stabilisierungsübungen - Entspannungsmethoden - Dehntechniken - Verbesserung der Koordination und Kondition
Inhalt(e) der Maßnahme	<ul style="list-style-type: none"> - nach Absprache mit den Teilnehmenden wird auf bestimmte Körperregionen eingegangen (z. B. Schulter- und Nackenstabilität oder -Dehnung) - je nach Kursinhalt Stabilitäts-, Mobilitäts-, Dehn- oder Konditionsprogramm - individuell anpassbar
Methoden zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> - Einzel- bzw. Paartraining - praktische Wissensvermittlung durch Vor- und Nachmachen - Korrektur durch die Kursleiterin

Umfang und Dauer	10 Einheiten á 20 Minuten
Gruppengröße	Mindestens 5, höchstens 10 Teilnehmer / -innen
Räumlichkeiten / Ausstattung	Der Raum sollte nach Möglichkeit vom Unternehmen gestellt werden: - mind. 40 m ² - heller, zu belüftender Raum
Kursgebühr	50,00 € pro Teilnehmer / -in zzgl. MwSt. und Reisekosten

5. Prävention, Vorsorge und Früherkennung.

Vorbeugen ist besser als Heilen. Erkrankungen können unterschiedliche Ursachen haben. Wir kombinieren deshalb auch in der Vorsorge das Wissen und die Erfahrungen verschiedener Facharztgebiete und bieten Ihren Beschäftigten fachübergreifende Anamnese, Diagnose und Therapie.

Prävention ist Vertrauenssache. Wir beraten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter individuell und unabhängig, legen Nutzen und Risiken offen und verpflichten uns zu absoluter Neutralität.

Führungskräfte-Check-Up

Allgemeinmedizin	<ul style="list-style-type: none">- ausführliche körperliche Untersuchung- gründliche Anamnese: Erhebung Ganzkörperstatus und Blutdruckmessung; Erfassung des kardiovaskulären Risikos (Arriba Score) und Fageströmtest bei Rauchern- Labor: Blutentnahme; große Blutuntersuchung inkl. BKS/BSG, Blutbild, Glukose, Calcium, Cholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, GOT/ASAT/AST, GPT/ALAT/, Harnsäure, Kalium, Natrium, Triglyceride, TSH, fT4, HbA1c, CRP, GFR;- Ruhe- und Belastungs-EKG- Spirometrie (Lungentest)- Hautkrebsscreening- Kontrolle Impfstatus- fachübergreifende Zusammenfassung aller Befunde / Abschlussbefund
Orthopädie	<ul style="list-style-type: none">- ausführliche, fachgebundene Untersuchung- Rücken-Check mit 3D-Wirbelsäulen-Vermessung- Fußdruckmessung- Sporttauglichkeitsuntersuchung- Arthrose-Check- (Bei festgestelltem Bedarf erhalten Ihre Mitarbeiter / -innen zeitnah einen MRT- bzw. Röntgentermin. Die hieraus entstehenden Kosten sind nicht im Paketpreis erhalten.)
Urologie	<ul style="list-style-type: none">- ausführliche, fachgebundene, vollständige Untersuchung- Urindiagnostik mittels Urin-Stix und Sediment- Labor: Harnstoff; TPA, Ligandenassay; bei Männern: NMP Blasenkrebstest, PSA, Urin (Reagänzträger); Urinsediment- Sonographie der Nieren, der Blase; bei Männern ggf. transurethral (über die Harnröhre); Transkavitärschlag (rektaler Ultraschall), Prostata- Darmvorsorge; Stuhluntersuchung (immunologischer Stuhltest)

Augenheilkunde	<ul style="list-style-type: none"> - ausführliche augenärztliche Untersuchung aller Augenabschnitte - binokulare Untersuchung Augenhintergrund und äußere Peripherie - Augendruckmessung
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungs-Assessment (Größe; Gewicht; BMI; Bauchumfang) - Essanalyse
Hörtest	<ul style="list-style-type: none"> - Tonaudiogramm - Sprachaudiogramm
Abschlussbericht	Zusammengefasster Befundbericht aller Fachbereiche
Kosten	990,33 € pro Person

General-Check-Up

Allgemeinmedizin	<ul style="list-style-type: none">- umfangreiche biografische Anamneseerhebung (Krankheiten in der Familie, Symptome, eingenommene Medikamente, Allergien etc.) sowie Erstellung eines individuellen Risikoprofils- Belastungs-EKG/Ergometrie, Ruhe-EKG- Erfassen des Risikoprofils sowie Beratung zur Senkung des persönlichen Risikos nach PROCAM-Score- körperliche Untersuchung- Messen von Größe, Gewicht, Taillenumfang; Berechnung des Body-Maß-Index (BMI)- Blutdruckmessung an beiden Armen- Langzeit-RR-Messung (Langzeit-Blutdruckmessung)- Lungenfunktionstest (Spirometrie)- Fagerström-Test bei Rauchern- Ausführliche Laboruntersuchung mit Blut-, Urin- und Stuhlanalyse- Erläuterung der Untersuchungsergebnisse, Vorschläge zur Senkung des persönlichen kardiovaskulären Risikos
Kosten	289,94 € pro Person

Glaukomvorsorge: Früherkennung des grünen Stars

Augenheilkunde	<p>Neben einem biografisch orientierten Vorgespräch zu Beschwerden und Gesundheitszustand umfasst die Vorsorge:</p> <ul style="list-style-type: none">- vollständige augenärztliche Untersuchung aller Augenabschnitte- Beratung- Messen des Augeninnendrucks (Tonometrie)- Pupillenerweiterung zur Untersuchung des Augenhintergrundes- Computer gesteuerte Gesichtsfeld-Prüfung- Sehnerv-Tomographie (HRT)
Kosten	76,85 € pro Person

Ernährungsmedizinisches Assessment

Allgemeinmedizin 1. Termin	<ul style="list-style-type: none"> - umfangreiche biografisch fundierte Anamnese, unter Beachtung von: - Ernährungsgewohnheiten - Gesundheitszustand - beruflichen Belastungen - familiären Umständen - sonstigen Lebensweisen - Klinische Untersuchung sowie Labordiagnostik (Blutfette, Blutzucker, Harnsäure) - Blutdruckmessung
Ernährungsberatung 1. Termin	<ul style="list-style-type: none"> - Zielvereinbarung - Ernährungs-Assessment (Größe, Gewicht, BMI, Bauchumfang) - Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsanamnese - Besprechung und Übergabe eines Ess- und Trinkprotokolls für 5 Tage
Allgemeinmedizin 2. Termin (innerhalb von 7 Werktagen)	<ul style="list-style-type: none"> - Auswertung Laborergebnisse - Beratung und individuelle Therapieempfehlung
Ernährungsberatung 2. Termin	<ul style="list-style-type: none"> - Erfassen und Auswerten 5 Tage-Ernährungsprotokoll - intensive Auswertung und Begründung der Untersuchungsergebnisse - Ernährungsempfehlungen, auf das private und berufliche Umfeld individuell abgestimmt
Kosten	155,96 € pro Person

Sporttauglichkeits-Check: Fit für Ihre Betriebssportgruppe!

Zielgruppen	<p>Empfohlen für</p> <ul style="list-style-type: none"> - beschwerdefreie Menschen beim Trainingsstart über dem 40. Lebensjahr bei Männern und über dem 55. Lebensjahr bei Frauen, - unabhängig vom Lebensalter für alle Menschen mit Beschwerden, Risikofaktoren und/oder Vorerkrankungen. <p>Bei unseren Untersuchungen richten wir uns nach entsprechend genormten Anforderungen und berücksichtigen gleichzeitig den jeweiligen persönlichen Gesundheitszustand. Sofern erforderlich koordinieren wir weitere Untersuchungen.</p>
Orthopädie	<ul style="list-style-type: none"> - sporttauglichkeitsorientierte spezielle Anamnese (Sportunfälle, bisherige Traumata, Vor- Operationen etc.) - Funktionstest aller Gelenke und relevanter Muskeln - 3D-Wirbelsäulen-Check-up - ausführliche Beratung und Auswertung der Befunde mit entsprechender Empfehlung für die relevante Sportart
Allgemeinmedizin	<p>Allgemeinmedizinische Untersuchung mit Ganzkörperstatus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruhe-EKG - Spirometrie (Lungenfunktionstest) - optional: Belastungs-EKG (Fahrrad-Ergometrie)
Kosten	129,68 € (zzgl. Belastungs-EKG 189,34 €) pro Person

Impfungen

Kurzbeschreibung	<p>Wir bieten folgende Schutzimpfungen für Ihre Beschäftigten an:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gripeschutz - Hepatitis - Reiseimpfungen <p>Um für Ihre Mitarbeiter /-innen einen ausreichenden Impfschutz zu gewährleisten, kommen wir gerne auch in Ihr Unternehmen.</p>
Kosten	Die anfallenden Kosten werden teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sprechen Sie uns an.

Early Bird: Untersuchung zur Krebsvorsorge für Männer ab 40 Jahre

Kurzbeschreibung	<p>Diese Vorsorgeuntersuchung beinhaltet alle Leistungen der gesetzlichen Krebsvorsorge für Männer ab 45 Jahren, sowie zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ultraschall (transrektal) der Prostata (TRUS)- Bestimmung des PSA-Werts (prostataspezifisches Antigen)- immunologischer Stuhltest- NMP-Blasenkrebstest- Blutentnahme und -Analyse- Sonographie der Blase und der Niere <p>Zu allen Untersuchungen gehört die Erläuterung der Ergebnisse und Befunde und ggf. Beratung zu weiteren Maßnahmen.</p>
Kosten	109,41 € pro Person

Mehr Informationen zu unseren Präventionsangeboten finden Sie auf unserer Website unter „Ihre Vorsorge“.

6. Berufsbezogene Untersuchungen.

In etlichen Berufsbereichen gelten besondere gesundheitliche Voraussetzungen, die regelmäßig geprüft und entsprechend bestätigt werden müssen. Wir bieten Ihnen folgende Untersuchungen an:

Untersuchung Bildschirmtauglichkeit – G37

Augenheilkunde	<ul style="list-style-type: none">- augenärztliche Untersuchung und Beratung- Refraktionsbestimmung sphärisch-zylindrischer Gläser- Skiaskopie/Refraktometer- Akkommodationsmessung- Heterophorie/Strabismus- Kampimetrie/Perimetrie- Farbsinnprüfung/Farbtafeln- Befundbericht/Bescheinigung
Kosten	41,15 € pro Person und Untersuchung/Bescheinigung

Hörtest

Kurzbeschreibung	<ul style="list-style-type: none">- Tonaudiogramm- Sprachaudiogramm- Befundbericht/Auswertung
Kosten	60,00 € pro Person

KFZ-Gutachten (Führerscheinklassen C,C1;CE,C1E,D,D1;D1E)

Augenheilkunde	<ul style="list-style-type: none">- augenärztliche Untersuchung und Beratung- subjektive Refraktionsbestimmung bei Astigmatismus- Strabismus-Test- Projektionsperimetrie- Prüfung des Farbsehens- Untersuchung des Dämmerungssehens mit/ohne Blendung- Bescheinigung
Allgemeinmedizin	<ul style="list-style-type: none">- ausführliche Untersuchung und Beratung, Ganzkörperstatus- Labor: Blutentnahme, Blutbild, GOT, GPT,Y-GT, Blutzucker, GFR- Urinuntersuchung- Ruhe-EKG- Bescheinigung
Kosten	183,55 € pro Person



Unsere Fachbereiche:

Allgemeinmedizin
Augenheilkunde
Dermatologie
Ernährungsmedizin / Beratung
Kinder- und Jugendmedizin
Orthopädie und Unfallchirurgie
Psychotherapie
Radiologie
Urologie



Facharztzentrum
am Listbogen

Rosa-Luxemburg-Str. 30
04103 Leipzig

Tel. 0341 · 59 40 5 · 0
Fax 0341 · 59 40 5 · 111

E-Mail: leipzig@arztzentrum.de
www.leipzig.arztzentrum.de