

CARDIO CHECK

Die meisten Menschen haben ein recht gutes Gespür dafür, wie gesund sie sind und was zu tun ist, damit sie auch künftig wohlauf sind. Dieser Check wichtiger Parameter hilft, diese Wahrnehmung zu prüfen und ggf. zu korrigieren.

Wie es um die eigene Gesundheit bestellt ist, lässt sich über die persönliche Wahrnehmung recht gut einschätzen. Eine wertvolle Ergänzung hierzu sind die Gesundheits- und Vitalitätsparameter Blutzucker, Cholesterinspiegel und Blutdruck – also Aspekte, die sich schwerlich fühlen, sondern nur technisch messen lassen.

Dieses Angebot dient dazu, die persönliche Gesundheitswahrnehmung mit den objektiven Messergebnissen zusammenzuführen, wobei auch individuelle Beratung dazugehört. Auf diese Art und Weise gelingt es, den Wert der persönlichen Lebensführung für die Vitalität und Gesundheit zu verdeutlichen.

Nutzen

- Informationen über den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, also Werte, die gerade bei bewegungsarmen Berufsgruppen regelmäßig überprüft werden sollten
- Basierend auf den Messergebnissen: Tipps zur Ernährung und Bewegung, die darauf abzielen, den Gesundheitszustand und somit auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden zu optimieren

Ablauf

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Cholesterinwerte (HDL, LDL, Triglyceride) und Blutzucker
- Messung: Blutdruck
- Auswertung der Daten, Beratungsgespräch, Aushändigung des Ergebnisberichts

Eckdaten

Dauer: 15 Min. p. P.; max. 9 Std. am Tag zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause **Organisation:** ca. 4 m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss

