



PRÄVENTION AM ETHIANUM

## MASTERPLAN FÜR DIE GESUNDHEIT

- Umfassender Gesundheits-Check-up an einem Tag
- Stress-Analyse: Wie gut geht Ihr Körper mit Stress um?
- Psychologie: Top-Strategien aus dem Spitzensport
- Gesundheitsangebote für Unternehmen

# INHALT



- 03 VORWORT VON DR. LUDGER CIRÉ,  
LEITER DER ABTEILUNG PRÄVENTION
- 04 DER GESUNDHEITS-CHECK-UP AM ETHIANUM
- 09 OPTIONALE LEISTUNGSMODULE
- 12 STRESS-ANALYSE
- 13 PSYCHOLOGISCHER LEISTUNGS-CHECK-UP
- 14 GESUNDHEITSANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN
- 15 KONTAKT UND KOSTENINFORMATION



## / DR. MED LUDGER CIRÉ

Leiter der Abteilung Prävention am ETHIANUM, Facharzt für innere Medizin und Arbeitsmedizin, Flugmedizin.

Seit über 25 Jahren in der Präventivmedizin erfolgreich, führt Dr. Ciré den Bereich ‚Prävention‘ am ETHIANUM Heidelberg seit 2010. Er entwickelte das aktuell modernste und zukunftsweisende Check-up-Programm mit starkem Fokus auf die individuellen Klientenwünsche.

## SPITZENMEDIZIN FÜR SPITZENLEISTUNG?

Verehrte Leserinnen und Leser,

wenn Sie sich jetzt gut fühlen, soll das bis ins hohe Alter am besten so bleiben.

Die moderne Welt begegnet Krankheiten oftmals erfolgreich mit Reparaturmedizin. Dank der Fortschritte in der Diagnostik können viele Erkrankungen heute schon erheblich früher erkannt werden.

Präventive Medizin, wie wir sie verstehen, kann jedoch weit mehr erreichen:

Sie bietet dem Individuum Orientierung in der persönlichen Gesundheitsvorsorge, stärkt durch das Wissen um die Zusammenhänge von positiven wie negativen Einflussfaktoren das Vermögen, selbstverantwortlich richtig zu handeln.

In der präventivmedizinischen Abteilung des ETHIANUM, einer der modernsten Gesundheitseinrichtungen Europas, ist deshalb nicht unsere hochmoderne Apparatemedizin der entscheidende Faktor, sondern vor allem der vertrauensvolle Austausch zwischen dem Klienten und ‚seinem‘ Präventivmediziner.

Offenheit von beiden Seiten für Ihren persönlichen Masterplan einer gesunden Zukunft. In diesem Sinne freuen wir uns auf Sie!

Herzlichst, Ihr

Dr. Ludger Ciré



## GESUNDHEITS-CHECK-UP: DIE BASIS GANZHEITLICHER PRÄVENTION

Gesundheitsvorsorge ist ein Wort, in dem viele Menschen die Betonung auf 'Sorge' legen:

Kann ich bei diesem Arbeitspensum bis zur Rente durchhalten? Wie geht mein Körper mit Stress und Schlafmangel um? Ich bin erblich vorbelastet – was bedeutet das konkret für mein Leben?

Der Gesundheits-Check-up am ETHIANUM Heidelberg klärt Ihren aktuellen Status und zeigt Ihnen einen individuellen Weg zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.



DIESES KONZEPT IST  
AN DER ERFAHRUNG AUS  
ÜBER 50.000 CHECK-UPS  
GEWACHSEN

- Sie erhalten einen umfassenden Überblick über Ihren mentalen und körperlichen Gesundheitsstatus
- Der Ablauf des Check-ups ist so kompakt gestaltet, dass Sie kaum mit Wartezeiten rechnen müssen
- Sie haben eine(n) Fachmediziner(in) als Ansprechpartner(in), vom ersten Gespräch über die Untersuchungen bis zur Auswertung und individuellen Beratung
- Die medizinische Diagnostik wird auf Ihren tatsächlichen Bedarf abgestimmt
- Ihr Arzt/Ihre Ärztin nimmt sich für Sie Zeit und berät Sie ganzheitlich
- Alle Ergebnisse und Gesprächsinhalte bleiben absolut vertraulich
- Wenn Sie uns keine andere Weisung erteilen, werden Ihre Untersuchungsergebnisse ausschließlich an Ihre Privatadresse versendet und nicht an Unternehmen, Versicherungen, Lebenspartner oder Verwandte weitergegeben

Beruflich vollen Einsatz bringen, die freie Zeit sinnvoll nutzen. Und bis ins hohe Alter fit sein für alle Träume, die man sich für diesen Lebensabschnitt aufbewahrt hat:

Der Gesundheits-Check-up kann helfen, diese Ziele entspannt zu erreichen.

## IHR CHECK-UP AM ETHIANUM

Diese Stunden eines Tages sind gut investiert: Der ausgeklügelte Ablauf lässt genug Raum für die Gespräche mit Ihrem Präventions-Experten, unnötige Wartezeiten entfallen.

### MORGENS

08:15 Uhr: Nach Ihrer Ankunft im ETHIANUM lernen Sie Ihren Arzt und die Mitarbeiter kennen, die Sie während des Check-ups betreuen. Anschließend erfolgen die Auswertung des von Ihnen ausgefüllten Fragebogens sowie das ausführliche Eingangsgespräch mit Ihrem Arzt.



### VORMITTAGS

Der Check-up beginnt mit der gründlichen körperlichen Untersuchung und einer Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane. Danach bieten wir Ihnen ein gesundes Frühstück an, bevor das medizinisch-technische Untersuchungsprogramm fortgeführt wird. (Mögliche Leistungsmodule siehe Folgeseiten.)



### MITTAGS

Gegen 13.00 Uhr liegen Ihre Laborwerte vor. Ggf. Fortsetzung Ihres Untersuchungsprogramms. Nach der Auswertung der Ergebnisse erfolgt das ausführliche, abschließende Gespräch mit Ihrem Präventivmediziner, bei dem Sie alle Empfehlungen für Ihre gesunde Zukunft erhalten.



### ABSCHLUSS

Ihr Check-up-Tag endet in der Regel gegen 14.00 Uhr. Wenige Tage später wird der allgemein verständliche Abschlussbericht an Ihre Privatadresse gesandt, der neben den Untersuchungsergebnissen auch die besprochenen Empfehlungen einschließt.



Ob Sie als Privatperson oder im Rahmen eines Präventiv-Angebots für Unternehmen teilnehmen:  
Der Gesundheits-Check-up am ETHIANUM umfasst die wesentlichen Untersuchungen, um bestehende Erkrankungen auszuschließen und denkbare Risiken zu erkennen.

## DAS UNTERSUCHUNGSPROGRAMM IM EINZELNEN

### HERZ – KREISLAUF – LUNGE

Wir überprüfen nicht-invasiv das gesamte Herz-, Kreislauf- und Lungensystem:

- Farbdoppler-Ultraschalluntersuchung des Herzens
- EKG in Ruhe
- Lungenfunktionsprüfung in Ruhe (Spirometrie)
- EKG und Lungenfunktionsprüfung unter Belastung (Spiroergometrie)
- Sauerstoffsättigung im Blut (Pulsoxymetrie)



### MAGEN – DARM – INNERE ORGANE

Die folgenden Untersuchungen helfen uns, bestehende Krankheiten auszuschließen und eventuelle Risiken zu erkennen:

- Ultraschalldiagnostik (Sonografie) der Bauchorgane
- Ultraschalluntersuchung (Sonografie) der Schilddrüse
- Für Männer: Tastuntersuchung der Hoden, der Prostata und des Mastdarms



### BLUTGEFÄSSE

Die Untersuchung der Blutgefäße zeigt mögliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig und kann helfen, Herzinfarkten sowie Schlaganfällen vorzubeugen:

- Durchblutungsprüfung (Farbdoppler-Sonografie) der hirnversorgenden Arterien, der Bauch- und Beckenarterien
- Oszillometrische Messung des Knöchel-Arm-Indexes und der Pulswellengeschwindigkeit

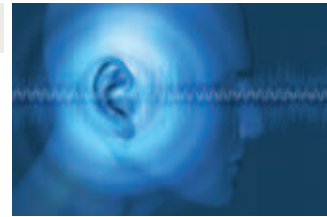


FORTSETZUNG SIEHE NÄCHSTE SEITE

## AUGEN – OHREN

Mit den folgenden Untersuchungen überprüfen wir, ob Hinweise auf Sehstörungen und chronische Augenerkrankungen wie Grüner Star (Glaukom) vorliegen, ob die Hörfunktion Ihrem Alter entspricht oder Symptome auf eine Erkrankung der Hörorgane hinweisen:

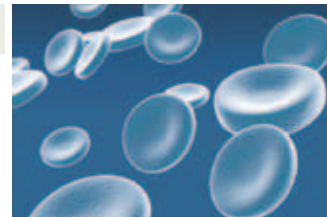
- Sehtest mit Prüfung unterschiedlicher Sehfunktionen wie Sehschärfe, Phorie (Augenmuskelgleichgewicht), Stereosehen, Fusion, Farbtüchtigkeit
- Augendruckmessung (Non Contact Tonometrie)
- Messung der Hornhautdicke
- Spiegelung des Augenhintergrundes
- Prüfung des Gesichtsfeldes (Computer-Perimetrie)
- Gehörprüfung (Audiometrie)



## LABOR

Laboruntersuchungen geben Auskunft über Ihre aktuelle Gesundheits- und Versorgungssituation und helfen, Hinweise auf Gesundheitsstörungen zu entdecken. Untersucht werden:

- Großes Blutbild, Blutsenkung, Elektrophorese (Eiweißuntersuchung im Blut), CRP (gibt Hinweise auf Entzündungen)
- Zuckerstoffwechsel: Nüchtern-Blutzucker, HbA1c, Basal-Insulin, HOMA-Index (Diabetes-Früherkennung)
- Blutfette: Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyceride
- Nierenwerte: Harnsäure, Kreatinin, Harnstoff
- Leberwerte: GOT, GPT, Gamma-GT und Bilirubin
- Gerinnung: Quick, INR
- Elektrolyte: Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium
- Schilddrüsen-Steuerungshormon TSH
- Eisenstoffwechsel: Ferritin
- Urinuntersuchung: pH-Wert, Leukozyten, Eiweiß, Glucose, Keton, Erythrozyten, Urobilinogen, Nitrit, Mikroalbumin
- Stuhluntersuchung (im Vorfeld): immunologischer Darmkrebs-Früherkennungstest



---

SPRECHEN SIE MIT UNS, WENN SIE SICH FÜR DEN GESUNDHEITS-CHECK-UP INTERESSIEREN:  
+49 6221 8723-159. ODER SENDEN SIE EINE E-MAIL AN [PRAEVENTION@ETHIANUM.DE](mailto:PRAEVENTION@ETHIANUM.DE)





Auf Ihren Wunsch hin oder nach Auswertung des Basis-Check-ups mag es sinnvoll sein, weitere Diagnostik zu bemühen.

Denn Wissen kann sehr beruhigend sein ...

## LEISTUNGEN AUF WUNSCH: OPTIONALE CHECK-UP-MODULE FÜR IHRE PERSÖNLICHE VORSORGE

**Die folgenden Elemente ergänzen unser Vorsorge-Grundprogramm. Vielleicht erfordert ein Resultat des Gesundheits-Check-ups erweiterte Diagnostik, vielleicht ist es Ihnen aber auch wichtig, aufgrund genetischer Faktoren ganz bestimmte Risiken im Detail abzuklären.**

In unserer technisierten Welt liegt der Gedanke nahe, dass bei einer Check-up-Untersuchung der Leistungsumfang möglichst groß sollte. Mehr Technik steigert jedoch nicht unbedingt auch die Effizienz einer Gesundheitsvorsorgeuntersuchung. Das ist für den medizinischen Laien meist schwer zu durchblicken, so dass er auf den Rat des betreuenden Arztes angewiesen ist.

Die Präventionsspezialisten am ETHIANUM bauen auf Erfahrungen aus tausenden von Check-ups und verstehen sich als Ihr persönlicher Gesundheitslotse. Unabhängig von wirtschaftlichen Erwägungen empfehlen sie Ihnen Zusatzuntersuchungen nur dann,

wenn diese auch sinnvoll sind. Grundsätzlich gilt: eine Untersuchung sollte nur dann durchgeführt werden, wenn eine nützliche Konsequenz für Ihre Gesundheit daraus entsteht. Ob eine Untersuchung sinnvoll ist, hängt von der medizinischen Vorgeschichte, dem Basis-Check-up sowie hieraus entstandenen Fragestellungen ab. Auch das Alter spielt bei der Auswahl der optimalen Untersuchungen eine wichtige Rolle.

Aufgrund der medizintechnischen Ausstattung des ETHIANUM können Röntgenaufnahmen und Kernspintuntersuchungen (MRT) i. d. R. am gleichen Tag bei uns im Haus entstehen. Die Labortests werden in der nahe gelegenen Universitätsklinik durchgeführt und können zusätzlich zum Basisprogramm auch noch am Untersuchungstag gezielt nachgefordert werden. Für weitere, extern durchzuführende Untersuchungen geben wir Ihnen gern Empfehlungen zu kompetenten Kooperationspartnern.

**Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche zusätzlichen Leistungen Sie wahrnehmen können.**

## ERWEITERUNGEN DES GESUNDHEITS-CHECK-UPS

Informieren Sie uns bitte schon bei Ihrer Anmeldung, wenn Sie Leistungsmodule aus dem optionalen Programm wahrnehmen möchten. Bei Laboruntersuchungen ist dies nicht erforderlich.

Einige Untersuchungen des erweiterten Programms erfolgen extern. Für detaillierte Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Wir beraten Unternehmen auch über die Möglichkeiten, das Grundprogramm zielführend zu ergänzen.

### ERWEITERTE HERZ-KREISLAUF-LUNGEN-DIAGNOSTIK

Mit den folgenden Untersuchungen können wir Durchblutungsstörungen sowie Risiken eines Bluthochdrucks abklären:

- Langzeit-Blutdruckmessung



### ERWEITERTE BILDGEBENDE DIAGNOSTIK

Hochmoderne Technik hilft, auffälligen Befunden auf den Grund zu gehen:

- Röntgen der Brustorgane und des Skelettsystems
- Computertomografie/Cardio-CT
- Magnetresonanztomografie
- Magnetresonanzangiografie



### ERWEITERTE KREBSVORSORGE

Gibt Gewissheit: Zur Früherkennung von Krebs und bei entsprechender Indikation, etwa einem Krebsvorfall in der Familie.

- Darmspiegelung (Koloskopie)
- Magenspiegelung (Gastro-Duodenoskopie)
- PSA-Test im Blut (Prostatakrebsvorsorge)
- Gynäkologische Krebsvorsorgeuntersuchungen
- Auflichtmikroskopie einschließlich fotografischer Dokumentation (Hautkrebsvorsorge)



## SPORTMEDIZIN

Wir bieten anerkannte sportwissenschaftliche Untersuchungsmethoden zur Beurteilung Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit und beraten Sie zu einem gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training.

- Leistungsdiagnostik auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer
- Bestimmung individueller Trainingsbereiche durch Spiroergometrie und Trainingsberatung



## REISEMEDIZIN

Beruflich oder privat: Wir beraten Sie zu Ihren Reisevorhaben, sinnvollen Vorkehrungen und führen die gängigen Impfungen durch.

- Reisemedizinische Untersuchung/Beratung
- Tropenmedizinische Untersuchung/Beratung
- Bestätigung beruflicher Tauglichkeit für Auslandsaufenthalte nach der berufsgenossenschaftlichen Richtlinie G 35



## FUNKTIONSANALYSE DES RÜCKENS

Gemeinsam mit unseren Orthopäden und Physiotherapeuten führen wir Untersuchungen des Rückens und der Gelenke durch:

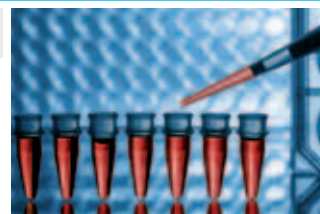
- Ermittlung der Kraft und Leistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur und Wirbelsäulenbeweglichkeit
- Überprüfung der Gelenkfunktionen
- Überprüfung muskulärer Dysbalancen



## ERWEITERTES LABORPROGRAMM

Bei Indikation oder auf Wunsch: Alle Laboruntersuchungen können an Ihrem Check-up-Tag in unserem Partnerlabor in Auftrag gegeben werden:

- HIV-Test, Tumorparameter, Vitaminspiegel, sämtliche Antikörperbestimmungen, Helicobacter-Atemtest, Schilddrüsenhormone, Hormonspiegel, Rheumadiagnostik, Impftiter



## WEITERE LEISTUNGEN AUF WUNSCH

- Fliegertauglichkeitsuntersuchungen für Berufs- und Privatpiloten (PPL, CPL, ATPL)
- Tauchmedizinische Untersuchung



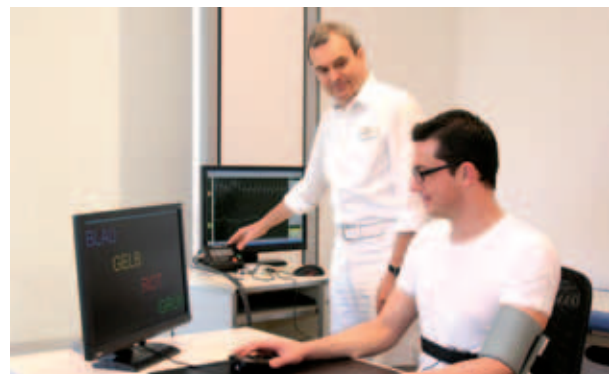


Wenn der Hemdkragen eng zu werden droht, die Deadline näher rückt, der Nachwuchs zahnt und der Flieger Verspätung hat, sind gute Strategien gegen Stress Gold wert.

## WIE GEHT IHR KÖRPER MIT STRESS UM?

Sind Körper und Geist gesund, können Sie in den stressigen Situationen auf Leistungsreserven zurückgreifen. Sind sie Dauerpower ausgesetzt und kommen psychische Belastungen oder Bewegungsmangel hinzu, kann Stress krank machen.

Lange vorher lassen sich bereits Störungen im vegetativen Nervensystem nachweisen. Sind sie identifiziert, kann gezielt gegengesteuert werden.



Während dort ein Computerprogramm durch unterschiedliche Aufgaben rund 30 Minuten lang alltägliche Belastungen simuliert – Zeit- und Entscheidungsdruck, Anspannung und Entspannung im Wechsel – misst ein zweiter Monitor Ihre Herzaktionen.

Im Anschluss erfolgt die Auswertung. In einem ausführlichen Abschlussgespräch wird der Arzt/die Ärztin erläutern, ob sich Ihr Herz schnell von hohen Belastungssituationen erholt oder ob Ihr Organismus nachhaltig gestresst reagiert.

**Zusätzlich kann der psychologische Leistungs-Check-up eine ergänzende Option sein.**

## STRESS-ANALYSE: DER ABLAUF

Auch in dieser Untersuchung gehen wir ganzheitlich vor: Nicht nur der körperliche Umgang mit Stress ist Gegenstand der Analyse. Deshalb wird im Vorfeld mit Hilfe eines psychologischen Fragebogens (AVEM-Test = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) der mentale Umgang mit Stress evaluiert.

Wie das Herz-Kreislauf-System auf starke Belastung reagiert, erkennen wir durch die Auswertungen an unserem speziellen Messplatz:

## DER PSYCHOLOGISCHE LEISTUNGS-CHECK-UP: TOP-STRATEGIEN AUS DEM SPITZENSSPORT

Wer konkrete Lösungen für den Alltag sucht und für langwierige Coachings keine Zeit hat, profitiert hier von wissenschaftlich fundierten und in der Leistungssportlichen Praxis etablierten Verfahren:

Der halbtägige psychologische Leistungs-Check-up adressiert den speziellen Bedarf von Leistungsträgern und Führungspersonen.

### PROGRAMMINHALT

- Ca. 90 Minuten leistungspsychologische Diagnostik und ausführliche Ergebnisbesprechung
- Anschließend zweistündiger Coaching-Termin zur Ergründung von sportpsychologischen Strategien, mit denen Sie Ihre psychische Leistungsfähigkeit längerfristig aufrecht erhalten können

PROF. DR. JAN MAYER



Als sportpsychologischer Betreuer begleitet Prof. Dr. Mayer seit 1999 Hochleistungssportler, darunter die Nationalmannschaften im Skispringen, Eishockey und die Mannschaften der TSG 1899 Hoffenheim.

Er ist Hochschullehrer an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, Fachbereich Psychologie & Pädagogik, Lehrgebiet Sportpsychologie.

Karriere-Weitsprung, Umsatzrekorde, Meeting-Marathon? Leistung, wenn es darauf ankommt! Mit Top-Strategien der Spitzensportler sichern Führungskräfte langfristig ihr hohes Leistungsniveau.

Terminvereinbarung unter 06221 8723-159

## BUSINESS AS UNUSUAL: INDIVIDUELLE CHECK-UP-PAKETE FÜR UNTERNEHMEN

Im Meer der Präventions-Angebote kann es nur die außerordentliche Kompetenz und Erfahrung aus weit über 50.000 Check-ups sein, die Ihre Wahl bestimmt.

Renommierte Unternehmen der Metropolregion Rhein-Neckar haben sich bereits für das ETHIANUM Heidelberg entschieden: Wir erstellen auch Ihnen gern ein individuelles Angebot.



### PRÄVENTION AM ETHIANUM BEDEUTET

- individuelle Vereinbarungen von Leistungen
- mögliche Integration von orthopädischen oder dermatologischen Präventionsuntersuchungen
- Stress-Analyse und psychologischer Leistungs-Check-up als Zusatzmodule
- nicht limitierter Zeitrahmen für Gespräche mit dem betreuenden Präventionsexperten
- Ergebnisauswertung aus ganzheitlicher Sicht
- kurzfristige Terminvergabe
- logistisch optimale Untersuchungsabläufe
- medizinisch-technische Ausstattung auf höchstem Niveau
- exklusives Ambiente, das Ihren leitenden Mitarbeitern die Wertschätzung Ihres Unternehmens widerspiegelt

»Verantwortung für die Kompetenzträger lohnt sich doppelt: Sie stärkt auch die Verbundenheit mit dem Unternehmen.«

Dietmar Hopp, Mitgründer der SAP AG und Investor des ETHIANUM, etablierte schon vor Jahren die Check-ups als Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in seinen Unternehmen.

TELEFON: +49 6221 8723-159  
(MO - FR, 08.00 UHR - 16.00 UHR)  
FAX: +49 6221 8723-153

E-MAIL: PRAEVENTION@ETHIANUM.DE  
INTERNET: WWW.ETHIANUM-PRAEVENTION.DE



## KOSTENINFORMATION

Das Honorar für den ETHIANUM Gesundheits-Check-up richtet sich nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Die im erweiterten Programm aufgeführten Untersuchungen und Beratungen werden gesondert berechnet: Sie erhalten eine detaillierte Spezifikation der durchgeführten Leistungen. Leistungen der Primärprävention sind umsatzsteuerpflichtig.

Die Frage einer möglichen Kostenerstattung durch Ihre Krankenversicherung oder durch Ihr Unternehmen sollte vor dem Check-up geklärt sein. Falls Sie unsere Liquidation bei Ihrer privaten Krankenversicherung einreichen möchten, beachten Sie bitte unser entsprechendes Merkblatt. Bedenken Sie auch, dass Firmenprogramme von diesem Leistungsumfang abweichen können.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir uns bei Terminabsagen ab 14 Tage vor dem Untersuchungstermin vorbehalten müssen, eine Ausfallpauschale zu berechnen.

## IMPRESSUM

ETHIANUM Betriebsgesellschaft mbH & Co. KG, Voßstraße 6, 69115 Heidelberg  
Telefon: +49 6221 8723-0, Telefax: +49 6221 8723-456, E-Mail: [info@ethianum.de](mailto:info@ethianum.de), Internet: [www.ethianum.de](http://www.ethianum.de)

[WWW.ETHIANUM-PRAEVENTION.DE](http://WWW.ETHIANUM-PRAEVENTION.DE)