



Bonn Petersberg



Hamburg Treudelberg

Gesundheits-Check-ups





Ihre Gesundheit ist unser Ziel

Gesundheit nimmt in der Arbeits- und Lebenswelt einen immer größeren Stellenwert ein. Sie ist die Grundvoraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft und damit für eine ausgewogene Work-Life-Balance. Um Sie hierbei zu unterstützen und zu begleiten, hat SKOLAMED spezielle Gesundheits-Check-ups entwickelt. Sie dienen allein dem Zweck, für Ihre Gesundheit nicht nur den größtmöglichen, sondern auch einen möglichst nachhaltigen Nutzen durch systematische Gesundheitsförderung zu erzielen.

Um dieses Ziel gemeinsam mit Ihnen zu erreichen, bieten wir in unseren Check-up-Programmen Kombinationsmöglichkeiten aus medizinischen Untersuchungen und Beratungen sowie Gesundheitscoachingmaßnahmen an. Ganz gleich für welches der SKOLAMED-Programme Sie sich entscheiden, Sie können sicher sein, auf der Basis klassischer internistischer Diagnostik und orthopädischen, ernährungs- und sportwissenschaftlichen sowie verhaltenorientierten Komponenten effektive Gesundheitsberatungen und Empfehlungen zu erhalten. Sie werden Ihren Gesundheitszustand nachhaltig positiv beeinflussen. So haben Follow-up-Studien bei SKOLAMED-Teilnehmern ergeben, dass zum Beispiel das Herzinfarktrisiko im Durchschnitt nachweislich um rund 20 Prozent gesenkt werden konnte. Dauerhaft positive Auswirkungen sind unter anderem auch auf Muskel- und Skeletterkrankungen, Stress und Übergewicht sowie weitere Risikofaktoren zu verzeichnen. – Sie werden individuell und kompetent betreut. Jeder SKOLAMED-Arzt widmet sich maximal zwei bis drei Präventionsteilnehmern pro Tag.

Die SKOLAMED Check-up-Zentren auf dem Petersberg Bonn/Königswinter und in Hamburg Treudenberg

Für Unternehmen und Führungskräfte bieten die SKOLAMED Check-up-Zentren die Möglichkeit, in angenehmem Ambiente, exklusiver Lage und über alle Verkehrswege schnell erreichbar, Gesundheitsprävention zu betreiben.

Der Petersberg und das Hotel Treudenberg schaffen für die SKOLAMED Check-ups durch ihre Atmosphäre, ihren Service und ihre flankierenden Angebote optimale Rahmenbedingungen.

Die SKOLAMED Check-up-Zentren sind unmittelbar in den Hotels untergebracht. In beiden Zentren finden Sie, auf historischem Boden und landschaftlich einmalig gelegen, Diagnostik-, Untersuchungs- und Aufenthaltsbereiche, die in nichts an klassische Praxis- oder Klinikatmosphäre erinnern. Moderne Medizintechnik und ein kompetentes Arztteam stehen für die medizinische Seite. Eine zeitgemäße Einrichtung, interessante Kunstobjekte und eine Umgebung mit Flair sorgen allein schon für eine entspannende Atmosphäre.

SKOLAMED unterstützt Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Ihre Gesundheit ist unser Ziel.

Unser freundliches Check-up-Team wird Ihnen Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten.



Inhalt der Check-ups

Die SKOLAMED Check-ups dauern je nach gewähltem Programm ein bis anderthalb Tage. Sie gehen weit über das herkömmliche Maß der bekannten gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen hinaus. Alle SKOLAMED-Ärzte sind Fachärzte und besitzen in der Regel noch weitere Zusatzqualifikationen. Zur Gewährleistung einer hohen persönlichen Zuwendungszeit widmet sich jeder Arzt pro Untersuchungstag höchstens zwei bis drei Teilnehmern.

Alle wichtigen ermittelten Untersuchungsergebnisse und Laborwerte liegen noch am Untersuchungstag vor und gehen in das ärztliche Abschlussgespräch ein. Ein ausführlicher und allgemeinverständlicher Arztbericht, der noch einmal alle Untersuchungsergebnisse und Empfehlungen zusammenfasst, folgt zeitnah an Ihre Privatadresse.

Die SKOLAMED Check-ups

Die SKOLAMED-Diagnostik widmet sich im Wesentlichen folgenden Schwerpunktbereichen:

- **Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch**
auf Grundlage des von Ihnen ausgefüllten Gesundheitsfragebogens
- **Umfassende körperliche Untersuchung**
einschließlich des Bewegungsapparates und des neurologischen Status sowie Enddarm- und Prostatauntersuchung
- **Ultraschalldiagnostik**
des Bauchraumes, der Schilddrüse, des Herzens und der Halsgefäße



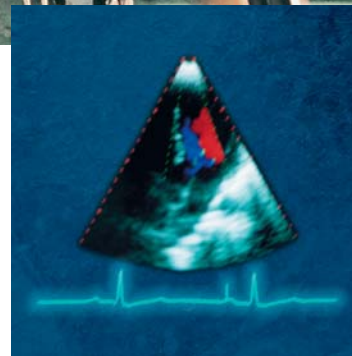
- **Weitere Funktionsuntersuchungen des Herz-Kreislaufsystems und der Lunge**
EKG in Ruhe und unter Belastung, Spiroergometrie, Lungenfunktion, Berechnung des Herzinfarkttrisikos
- **Weitere medizinische Screenings**
Sehtest, Hörtest, Körperzusammensetzung, Ernährungsanalyse und -beratung, Back-Check-Rückendiagnostik, Stressdiagnostik
- **Laboruntersuchungen**
Grundlegende Information zur Gesundheitssituation durch erhobene Laborwerte z.B. komplettes Blutbild, Blutzucker- und Fettwerte, Leber-, Nieren-, Schilddrüsen-Parameter, Elektrolyte, PSA (Mann), HIV, Urin- und Stuhluntersuchung
- **Ausführliches Arztgespräch**
Alle wesentlichen Untersuchungsergebnisse und Laborwerte liegen noch am gleichen Tag vor und gehen in das Arztgespräch zum Abschluss des Untersuchungstages ein.
- **Abschlussbericht**
Zeitnah zu Ihrem Check-up Tag erhalten Sie einen detaillierten, allgemein verständlichen Arztbrief.



Wenn Sie sich zum Check-up bei SKOLAMED anmelden möchten, erreichen Sie uns zentral unter Telefon (02223) 2983-0. Oder Sie teilen uns Ihren Wunschtermin unter **www.skolamed.de** in der Rubrik Check-ups über das Internet bzw. über E-Mail an skola@skolamed.de mit.



Und natürlich stehen wir Ihnen über diese Kommunikationswege auch gerne für Ihre Fragen zur Verfügung.



Weitere diagnostische Untersuchungen können natürlich nach ärztlicher Empfehlung oder auf Ihren Wunsch hin durchgeführt werden. Die genaue Darstellung des Untersuchungsprofils entnehmen Sie bitte den beiliegenden Unterlagen für das jeweilige Check-up-Programm.

Aus medizinischer Sicht empfehlen wir ab einem Lebensalter von 35 Jahren Wiederholungs-Check-ups im Rhythmus von zwei Jahren.

Gesundheitscoaching und -beratung

Das Gesundheitscoaching in Kombination mit dem Check-up-Programm CheckFit besteht je nach gewähltem Programm aus theoretischen und praktischen Modulen. Im Beratungsteil erläutern Ihnen unsere Gesundheitscoaches, warum Sie welche Präventionsmaßnahme durchführen oder welches Training Sie anwenden sollten. Im praktischen Teil erfolgt die konkrete Umsetzung der Maßnahmen auf der Grundlage Ihrer Gesundheitswerte.

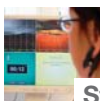
Themen sind:



HerzKreislauf – Bewegung – Fitness



Ernährung – Stoffwechsel



Stress – Entspannung – mentale Fitness



Rückendiagnostik – Rückencoaching



AFK²-Check:
Ausdauer – Flexibilität – Kraft – Koordination

Partner-Programme

Die SKOLAMED Check-up-Programme sind grundsätzlich auch immer zusammen mit Ihrem Ehe- oder Lebenspartner durchführbar. Denn, aus Erfahrung wissen wir, dass der Partner für gesundheitsfördernde Maßnahmen im alltäglichen Leben eine wichtige Stütze ist. Deshalb bieten wir Partner-Check-ups an.

Der Partner kann entweder komplett an allen Maßnahmen, ausschließlich am medizinischen Teil oder nur am Gesundheitscoaching teilnehmen. Für die Partner-Programme gelten gesonderte Konditionen. Sprechen Sie uns daraufhin an.





Bonn Petersberg

Gesundheits-Check-ups



Hamburg Treudelberg

- **CheckMed**
Rein medizinischer Check-up
- **CheckFit**
Medizinischer Check-up mit Gesundheitscoaching
- **Partner-Check-up**
CheckMed oder CheckFit als Partner-Check-up zusammen mit Ihrem Ehe- bzw. Lebenspartner (Komplettprogramm oder Teilbereiche)
- **Partner-Begleitprogramm**
Für Ehe- bzw. Lebenspartner, die selber nicht auch die Check-up-Programme in Anspruch nehmen wollen



Informationen zu SKOLAMED

SKOLAMED ist eine Expertenorganisation auf dem Gebiet der betrieblichen und individuellen Gesundheitsförderung. Mit seinem interdisziplinären Team aus Medizinern, Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern, Bewegungstherapeuten, Kommunikationsfachleuten, Psychologen, Consultants und Pädagogen arbeitet SKOLAMED seit 1987 für Unternehmen aller Branchen und Betriebsgrößen und hat sich mit der Betreuung von inzwischen

weit über 10.000 Teilnehmern zu einem Qualitätsbegriff auf dem Gebiet der Gesundheitsprävention entwickelt. Ziel aller SKOLAMED-Maßnahmen und -Dienstleistungen für Unternehmen und Menschen ist eine ausgewogene Work-Life-Balance auf der Grundlage einer nachhaltig wirkenden, systematischen betrieblichen und individuellen Gesundheitsförderung. Das Dienstleistungsportfolio von SKOLAMED umfasst die Bereiche:



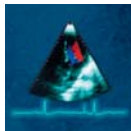
Gesundheitsconsulting

Unternehmensberatung, Projekt- und Prozessbegleitung, Moderation



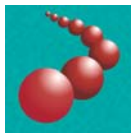
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Durchführung und Koordinierung von Gesundheitsmanagement- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Unternehmen



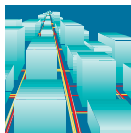
Gesundheits-Check-ups

Präventionsprogramme und Gesundheitscoachingmaßnahmen für Führungskräfte und ihre Lebenspartner



SKOLAMED-Akademie

Gesundheitsseminare, Gesundheitstage und -wochen, Gesundheitsevents, Workshops, Fort- und Weiterbildung



Gesundheitsportal / Intranetservice

Inter- und Intranetlösungen für firmeninterne Netzwerke, datengestützte Gesundheitsinformationen, Telemedizin, Medien, Transferhilfen

Weiterführende Informationen zu allen SKOLAMED-Dienstleistungen finden Sie im Internet unter www.skolamed.de.



SKOLAMED Check-up-Zentren in Bonn/Königswinter und Hamburg

SKOLAMED
Petersberg ■ 53639 Königswinter
Telefon (02223) 29 83-0 ■ Fax (02223) 29 83-20
E-Mail: bonn@skolamed.de ■ www.skolamed.de

SKOLAMED im Hotel Treudelberg
Lemsahler Landstraße 45 ■ 22397 Hamburg
Telefon (040) 39 99 907 30 ■ Fax (040) 39 99 907 35
E-Mail: hamburg@skolamed.de ■ www.skolamed.de

Zentrale Anmeldung für Check-up-Termine unter (02223) 2983-0