

Infoblatt VITALITÄTS-TESTUNG

Ausgebrannt – chronisch erschöpft – Schlafstörungen Bin ich vorgealtert?

Zunehmend machen gerade hoch motivierte Leistungsträger in Beruf und Haushalt die Erfahrung, die Grenzen ihrer seelischen und körperlichen Kraft erreicht zu haben. Manch einer fühlt sich chronisch erschöpft, zunehmend ausgehöhlt – manch einer kann aktuell den Anforderungen der Umgebung und des Berufes nicht mehr nachkommen. Schlafstörungen, gehäufte Infekte, Nachlassen der Konzentration, Unlust an allem - auch an der körperlichen Bewegung – sind dann einige der typischen Folgen.

Zu unseren Aufgaben in dieser Praxis gehört nun die Abklärung, ob organische Erkrankungen vorliegen. Dieses wird in einem umfassenden, schulmedizinisch gesicherten Kompaktprogramm („1 day check“ – oder Manager-Check) kompakt und falls gewünscht an einem Tag unternommen. Ein gesondertes Info-Blatt kann Ihnen, falls gewünscht, hier speziell Auskunft geben.

Eine für uns zunehmend wichtig gewordene, ergänzende Diagnostik ist ein neu entwickelter Vitalitäts-Check. Es vereint unterschiedliche Elemente bewährter medizinischer Diagnostikverfahren in einem einzigen Gerät – in einem kombinierten Testablauf, welcher von Ihnen selbst mit Unterstützung des Praxispersonals ausgeführt werden kann. Eine informative Animation führt Sie Schritt für Schritt durch den Testablauf, welcher ca. 45 – 60 Minuten dauert. Diese Tests sind kurzweilig und anspornend gestaltet. Nachdem Sie sich mit dem System ein wenig vertraut gemacht haben, können diese Tests richtig Spaß machen!

Objektivierung des Vitalitätsstatus

Gerade in den oben skizzierten Situationen wollen Sie und wir wissen, wo Sie stehen, wo Ihre geistige und körperliche Leistung im Vergleich liegt. Nach dieser kompakten Testserie erhalten Sie ein übersichtliches und leicht verständliches Protokoll, welches wir dann besprechen werden.

Konsequenzen

Ohne die einzelnen Tests als absolut anzusehen und über zu bewerten erhalten wir jedoch einen relativ deutlichen, wissenschaftlich gesicherten Eindruck über Ihre geistigen Leistungsfähigkeiten und körperlichen Kraft- und Reaktionsmuster. In Ergänzung zu einer umfassenden körperlichen Untersuchung (natürlich inkl. der Vorsorge, des umfassenden Labor-Profiles und des Belastungs-EKGs) können wir so einen soliden Ausgangswert erhalten.

Basierend auf dieser Untersuchung sind dann Konsequenzen im Lebensstil, im Sportverhalten, evtl. auch unterstützt durch Pharmaka und eine Lebensberatung sinnvoll oder möglich.

Viele Faktoren beeinflussen Alterungsprozesse.

Natürlich steht die genetische Veranlagung weiter im Vordergrund – wichtig sind aber auch Einflüsse von Ernährung, Bewegung, Stress, Zufriedenheit mit anderen Aspekten unseres Lebensstils. Wir bemühen uns, umfassende Informationen und Beratungen auf diesem Gebiet anzubieten – die ageon-Testung ist ein wertvoller Mosaikstein in diesem Zusammenhang.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Ihr Team

aus den Praxen am Theater

