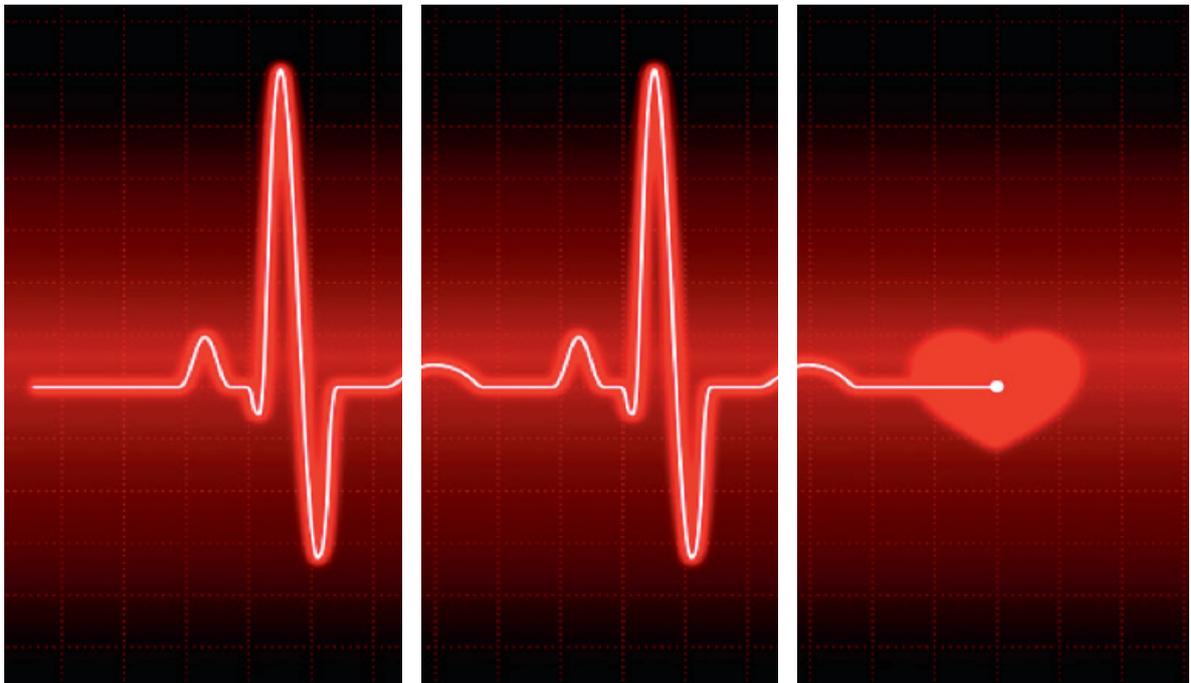


**„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

**CHECK UP PLUS@labasfitnesscoaching.com**

**INVEST IN YOUR HEALTH**



**CHECK UP PLUS KLEIN / GROSS**

**CHECK UP PLUS** ist ein Angebot das ich in Zusammenarbeit mit Frau Dr. med. Danja Kleinstück-Isler anbiete.

Er ist aufgeteilt in zwei Teile.

Der erste Teil findet bei Frau Dr. med. Danja Kleinstück-Isler in Ihrer Praxis in Thalwil statt und der zweite Teil bei mir in meinen Räumlichkeiten im Hotel Belvoir in Rüslikon.

Es gibt einen kleinen oder einen großen CHECK UP PLUS. Vielleicht zu vergleichen wie ein kleiner oder großer Service beim Auto.

Bei diesem CHECK UP PLUS wenden wir eine einzigartige und ganzheitliche Strategie an. Dazu kombinieren wir das wissen aus westlicher und fernöstlicher Gesundheits- Methoden. Um eine Standortbestimmung zu erhalten von ihrem Körper und ihrer Gesundheit. Mögliche gründe für einen CHECK UP PLUS.

- A) Sie wollen einfach wissen wo sie stehen mit Ihrer Gesundheit. Vorbeugen ist besser als heilen.
  
- B) Sie haben ein oder mehrere gesundheitliche Themen. Verspannungen. Schlaf. Energielos. Müdigkeit. Schmerzen. Etc.
  
- C) Sie haben ein spezielles Ziel. Wollen abnehmen. Wollen fitter werden. Wollen beweglicher werden. Etc.

Aus diesem CHECK UP PLUS erhalten wir die nötigen Informationen um ihnen zu helfen die richtigen Massnahmen zu planen dafür.

CHECK UP PLUS KLEIN & GROSS  
findet jeweils in zwei Terminen statt.

**Generelle Anmeldung unter labas fitnesscoaching:  
[info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)**

**Erster Termin:** Bei Dr.med. Danja-Kleinstück-Isler in der Praxis in Thalwil.

Rudishaldenstrasse 1, 8800 Thalwil

Telefon: 044 720 22 44 oder direkt unter <https://www.praxis-kleinstueck.ch/kontakt>

**Zweiter Termin:** mit Stefan Labas bei labas fitnesscoaching im Hotel Belvoir in Rüschiikon.

Säumerstrasse 37, 8803 Rüschiikon

Telefon: 079 643 14 02 oder [info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)

**Wichtig:** Bei der Anmeldung ist, dass sie uns kurz informieren weshalb sie diesen CHECK UP PLUS machen möchten und was Ihr Ziel daraus ist. Einfach kurz schriftlich unter [info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com) Oder per tel. 079 643 14 02

## **CHECK UP PLUS KLEIN - Beschreibung**

### **1. Kleine Blutanalyse:**

- A) Die Blutsenkung wird auch Blutkörperchensenkungsgeschwindigkeit (kurz: BSG oder BKS) genannt. Sie gibt an, wie schnell die roten Blutkörperchen einer Blutprobe innerhalb einer Stunde in einem speziellen Röhrchen absinken. Der BSG-Wert dient vor allem als Hinweis auf Entzündungen im Körper. Aber auch andere Erkrankungen beeinflussen die Blutsenkung.
  
- B) Das Hämoglobin (Hb) ist ein Protein der roten Blutkörperchen, der Erythrozyten. Da es dem Blut seine rote Farbe verleiht, wird es auch als Roter Blutfarbstoff bezeichnet. Die wichtigste Aufgabe des Hämoglobins ist der Transport von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid im Blut.
  
- C) Glukose: Die Blutzuckerwerte geben den Zuckergehalt des Blutes an. Er verändert sich im Laufe des Tages, abhängig von der Nahrungsaufnahme. Nach dem Essen steigen die Blutzuckerwerte an, am Morgen nach dem Aufstehen sind sie am niedrigsten. Bei manchen Erkrankungen ist die Regulation des Blutzuckerspiegels gestört.
  
- D) Cholesterin ist eine Art Blutfett aus der Gruppe der Sterine und ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen. Das Cholesterin wird außerdem zur Herstellung von Gallensäure, Sexualhormonen sowie Vitamin D benötigt.

- E) **Triglyceride** (auch Triglyzeride, Neutralfette) gehören zur Gruppe der Nahrungsfette. Sie dienen dem Körper als Energiereserve und werden bis zu ihrem Gebrauch im Fettgewebe gespeichert. Ist ihre Konzentration im Blut erhöht, nennt der Mediziner das Hypertriglyceridämie.
- F) Bei **Kreatinin** handelt es sich um ein Stoffwechselprodukt des Kreatins aus den Muskeln. Kreatin wiederum ist wichtig für Muskelkontraktionen. In der Medizin dient das Kreatinin vor allem als Laborparameter für die Nierenfunktion.
- G) Die **Harnsäure** ist ein Abbauprodukt von Purinen. Dabei handelt es sich um Bausteine der Nukleinsäuren, welche die genetische Information eines Organismus in sich tragen. Die Purinbasen heißen Adenin und Guanin.

## 2. Spirometrie – Lungenfunktionstest

Lungenfunktionstests prüfen, wie leistungsfähig die Lunge ist. Das heißt vor allem, wie viel Luft ein Mensch ein- und wieder ausatmet: Kann er etwa in einer Sekunde deutlich weniger ausatmen als normal oder befindet sich nach kräftigem Ausatmen immer noch zu viel Luft in seiner Lunge, kann das auf eine Lungenerkrankung hinweisen. Lungenfunktionstests helfen zudem, den Verlauf einer Lungenkrankheit zu beurteilen. Neben der Fähigkeit, effektiv ein- und auszuatmen, zeigt auch der Sauerstoffgehalt des Blutes an, wie gut die Lunge arbeitet.

### 3. Körper Segmentalmessung ( Tanita)

Ihr Körperfettanteil ist entscheidend für die Beurteilung Ihrer Gesundheit. Es unterteilt Ihr Gesamtgewicht in zwei Kategorien: Fettmasse und der Rest. Sie brauchen Fett, um sich warm zu halten und Ihre Organe und Gelenke zu schützen. Zu viel Fett ist jedoch ungesund, ebenso wie zu wenig Fett. Wenn Ihr Körperfettanteil zu niedrig ist, sind Sie anfälliger für Krankheiten und haben weniger Energie, was zu Gesundheitsproblemen führen kann. Wenn Ihr Körperfettanteil zu hoch ist, haben Sie ein höheres Risiko für Diabetes und andere Gesundheitsprobleme. Deshalb ist es wichtig, den Körperfettanteil zu messen und im gesunden Bereich zu bleiben.

### 4. Cardio Scan

Der Herz- und Stresscheck ist ein Vitalitätscheck auf EKG-Basis, der die relevanten Risikofaktoren des Herzens in Ruhe misst und bewertet. Cardio Scan zeichnet hierbei ein EKG-genaues dreidimensionales Herzportrait, bestimmt den individuellen Stress-Index (CSI), zeigt den Fit-Level (V02Max.) an und gibt eine gute Grundlage für ein sicheres und gesundes Leben oder Training.

## **CHECK UP PLUS GROSS (zusätzlich zum kleinen CHECK UP)**

### **1. Ergometrie – Belastungs- EKG**

Bei einem **Belastungs-EKG** leitet der Arzt über Elektroden die elektrischen Herzaktionen ab, während der Patient sich körperlich betätigt. Dadurch lassen sich bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie etwa die koronare Herzkrankheit feststellen und Aussagen über die individuelle körperliche Fitness des Patienten treffen.

### **2. Grosse Blutanalyse**

A) Leberfunktionswerte. Der **GOT**-Wert ist ein wichtiger diagnostischer Laborwert. GOT ist die Abkürzung für Glutamat-Oxalacetat-Transaminase. Dieses Enzym kommt vor allem in Zellen der Leber und der Herz- und Skelettmuskulatur vor. Sterben die Zellen durch eine Gewebeschädigung ab, wird die GOT freigesetzt und gelangt ins Blut. Ist im Blut das Enzym **GPT** erhöht, spricht dies meist für einen Leberschaden. Das gilt besonders dann, wenn noch andere Leberenzyme (wie GOT) zu hoch sind. Die alkalische Phosphatase (**AP**, ALP, knochenspezifische Ostase) ist ein Enzym, das an vielen Stoffwechselgeschehen des Körpers beteiligt ist. Es gibt verschiedene Gruppen von alkalischen Phosphatasen. Sie befindet sich unter anderem in den Knochenzellen und im Lebergewebe. Bei einem erhöhten Stoffwechsel, zum Beispiel im Knochen, ist die knochenspezifische AP vermehrt im Blut nachweisbar.

- B) Das Eiweiß **CRP** ist bei Entzündungen im Körper vermehrt im Blut nachweisbar. Es ist Teil des Immunsystems und hilft dabei, abgestorbene Immunabwehrzellen und körperfremde Substanzen aus dem entzündeten Gewebe zu entfernen. Die Konzentration des CRP im Blut kann auch Hinweise auf die Art und den Verlauf der Entzündung geben.
- C) Das sogenannte **HbA1c** ist eine Unterform des Hämoglobins von Erwachsenen (HbA). HbA1c-Werte werden verwendet, um den durchschnittlichen Zuckergehalt im Blut von Diabetikern zu ermitteln. Da er Rückschluss auf die Blutzuckerkonzentrationen eines längeren Zeitraums zulässt, nennt man HbA1c umgangssprachlich auch Blutzuckergedächtnis.

### 3. HRV Messung

#### ***Herzratenvariabilität (HRV) Definition***

Als Herzratenvariabilität (Englisch „heart rate variability“ = HRV) oder auch Herzfrequenzvariabilität wird die Fähigkeit eines Organismus bezeichnet, die Frequenz (Häufigkeit) des Herzrhythmus zu verändern. Auch im Ruhezustand treten spontan Veränderungen des zeitlichen Abstandes zwischen den Herzschlägen auf. Der Körper passt die Frequenz des Herzschlags in Bruchteilen von Sekunden an, um so den Veränderungen der Bedürfnisse gerecht zu werden. Unser Körper verfügt über eine Vielzahl an Regulationsmechanismen, um den Herzrhythmus zu verändern. Zwei wesentliche Bestandteile sind der Sympathikus, welcher für eine Aktivierung und Beschleunigung des Herzschlages sorgt und der Parasympathikus, welcher als Bremse für eine Verlangsamung des Herzschlages sorgt.

Ein gesunder Mensch passt den Herzrhythmus beständig den momentanen Erfordernissen an. Die Anzahl an Herzschlägen pro Minute ändert sich also stetig, dies ist ein gutes Zeichen für die Anpassungsfähigkeit des Organismus. Neben einer körperlichen Belastung wie Sport oder körperliche Arbeit, haben auch psychische Belastungen wie Stress eine Erhöhung des Herzschlages zur Folge.

Bei Entlastung und Entspannung sinkt die Herzfrequenz wieder. Bei uns Menschen bewegt sich die Herzratenvariabilität zwischen 10 (niedrig, ein Zeichen für (chronischen) Stress) und 30 (hoch, ein Zeichen für Entspannung).

Je mehr unser Organismus in der Lage ist, die Frequenz des Herzschlages zu regulieren (je größer die Herzratenvariabilität ist), desto gesünder sind wir.

## 4. TCM Analyse

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche Heilkunde, die sich auch außerhalb Chinas zunehmender Beliebtheit erfreut. Die chinesische Heilkunst besteht aus einer klassisch chinesischen Diagnostik, sowie unterschiedlichen Behandlungsmethoden. Diese werden oft einzeln, besser aber in Kombination angewendet. Ziel jeder TCM-Behandlung ist dabei die Erhaltung oder Wiederherstellung eines **inneren Gleichgewichts**, so dass Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten verhindert oder beseitigt werden können. Die TCM hat über die Jahrtausende eine ganzheitliche Diagnostik entwickelt, bei der technische Hilfsmittel kaum eine Rolle spielen. Am Anfang einer TCM-Behandlung steht, ähnlich wie in der westlichen Medizin, ein ausführliches Patientengespräch sowie eine körperliche Untersuchung. Allerdings unterscheiden sich sowohl Krankenbefragung als auch Untersuchung in Ablauf und Umfang wesentlich von der Schulmedizin.

**Bei beiden CHEK UP Varianten gibt es eine schriftliche Auswertung und Besprechung danach mit Stefan Labas.**

**Wichtig, bei der Anmeldung ist das sie uns kurz informieren weshalb sie dieses CHECK UP PLUS machen möchten und was Ihr Ziel daraus ist. Einfach kurz schriftlich unter [info@labascoaching.com](mailto:info@labascoaching.com)**