



Healthy Aging Check BASIC

Für wen geeignet? Der Healthy Aging Check BASIC von ST Med ist der erste Schritt, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand medizinisch umfassend zu bewerten, persönliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und die Weichen für ein gesünderes Leben zu stellen. Dieser Check-up eignet sich für Personen jeden Alters.

Was bringt dieser Check? Sie erfahren, welche (einfachen) Lebensstil-Veränderungen für Sie persönlich massgebend sind, um Ihre Gesundheit per sofort zu optimieren.

Ablauf Programm BASIC:

- Sie erscheinen nüchtern zum Morgentermin (KEIN Frühstück! Auch kein Saft oder Kaffee. Zum Trinken ist nur Wasser erlaubt.)
- Klinische **Ganzkörperuntersuchung**
- **Ruhe-EKG**
- **InBody-Messung** (bioelektrische Impedanz-Analyse zur Bestimmung von prozentua-lem Körperfett, ungesundem Viszeralfett, Muskelmasse, intra- und extrazellulärem Wasser usw.)
- Kleine **Lungenfunktion**
- Umfassende **Blutanalyse** (Hämatogramm, Leber-, Nieren-, Blutfett- und Blutzuckerwerte, Langzeitblutzuckerwert, Eisenwert, Harnstoff, Harnsäure, Bilirubin, Bauchspeicheldrüsenwert, Schilddrüsenwert, Elektrolyte, Vitamin D, CRP, PSA-Wert bei Männern über 45 Jahre)
- Zwischendurch offerieren wir Ihnen ein **vitales Frühstück** im vegetarischen Restaurant tibits Oerlikon – gleich unterhalb der ST Med-Praxis am Sternen Oerlikon.
- **Medizinische Healthy-Aging-Sprechstunde:** Bericht und Besprechung der Untersuchungsergebnisse mit Dr. Tatjana Somborski. Aufgrund Ihrer persönlichen Analyse werden individuell passende Healthy-Aging-Vorsorgemassnahmen aufgezeigt – wie Gewichtsregulierung, Ernährungsumstellung, typgerechte Bewegung/Sport, Festlegen von Zielen, Supplementierung von Mikronährstoffen usw. Falls nötig, Empfehlungen für weitere Vorsorge-Untersuchungen.

Dauer der Untersuchung:

rund 3 Stunden an einem Vor-
mittag. Termine am Samstag sind
möglich.

Sind Sie interessiert an einem Healthy Aging Check up?

Bitte vereinbaren Sie
einen Sprechstunden-
Termin bei Dr. med.
Tatjana Somborski, um
unverbindlich herauszu-
finden, welches der 3
Healthy-Aging-
Programme von ST Med
für Sie passt.

Tel. 044—261 00 97

www.st-med.ch

Kosten BASIC: CHF 890.-*

* Hinweis: Präventionsleistungen werden von den Krankenkassen bisher noch selten übernommen. Da sie keine kas-
senpflichtigen Leistungen sind, empfehlen wir Ihnen, sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse zu erkundigen, welche
Kosten durch Ihre (Zusatz-)Versicherung übernommen werden.