

Patienten-Merkblatt: CHECK-UP

Was ist ein Check-up?

Der Check-up ist eine **medizinische Vorsorgeuntersuchung zur Früherfassung von Erkrankungen oder Gesundheitsrisiken**. Er umfasst mindestens eine genaue Anamneseerhebung (ärztliche Befragung in Bezug auf familiäre Krankheiten, die persönliche Krankengeschichte und organbezogene Beschwerden), eine gründliche körperliche Untersuchung (einschliesslich Körpermasse und Blutdruckmessung) und die Untersuchung von Blut und Urin (Blutzucker, Blutfette (Cholesterin), Eiweiss im Urin). Nach Abschluss der Untersuchung und dem Vorliegen der Resultate sollte immer ein Abschlussgespräch stattfinden, in dem der Arzt den Patienten über die Befunde unterrichtet und allfällige Empfehlungen für weitergehende Untersuchungen oder Massnahmen abgibt. Der Check-up dient der Früherkennung häufig auftretender (Zivilisations-)Krankheiten, wie vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtes Cholesterin und Zuckerkrankheit, deren frühes Stadium durch diagnostische Massnahmen erfasst und wirksam behandelt werden kann, bevor schlimmere gesundheitliche Schäden auftreten. Je nach Alter, persönlicher Krankengeschichte, gesundheitsschädigendes Lebensstil (Rauchen, Inaktivität, Stress) und möglichen Risiken, können im Check-up zusätzliche Abklärungen technischer Art (z. B. Belastungs-EKG) oder als Laboruntersuchung (Prostata, Schilddrüse) durchgeführt werden.

Es ist zu empfehlen, dass (vermeintlich) gesunde Personen ohne regelmässigen Arztkontakt im Alter zwischen 35 bis 40 Jahren eine erste Check-up-Vorsorgeuntersuchung machen sollten, bei der die möglichen Gesundheitsrisiken (durch die genaue Befragung), körperlichen Kenngrössen (Körperlänge, Gewicht, Blutdruck, Puls) und die wichtigsten technischen Untersuchungen (Ruhe-EKG, Lungenfunktion) und Laborwerte (Blutzucker, Blutfette, Urinstatus) als Ausgangswert für spätere Veränderungen erfasst werden. Dies kann auch beim Hausarzt gemacht werden (falls ein solcher vorhanden ist und alle Abklärungen durchführen kann) oder in spezialisierten Check-up Zentren mit entsprechender Erfahrung.

Für wen ist welcher Checkup geeignet?

- **Basis-Checkup:** Alter unter 40 Jahre, vermeintlich gesund und leistungsfähig, sportlich regelmässig aktiv, keine bestehenden Erkrankungen oder konstante Beschwerden, keine Medikation. Bisher wurden keine Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt, der Basis-Checkup dient der vorsorglichen Standortbestimmung des Gesundheitszustandes.
- **Präventions-Checkup** Alter über 40 Jahre, vermeintlich gesund, unsportlich und/oder übergewichtig, mögliche familiäre Belastung für Herz-Kreislaufkrankungen, vereinzelte Beschwerden aber keine Medikation.
- **Business- Checkup** Alter über 40 Jahre, unsportlich und/oder mit möglichen Life-Style-Risiken (Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und mehr), mögliche familiäre Belastung für Herz-Kreislaufkrankungen, vereinzelte Beschwerden aber keine bekannte Erkrankung oder feste Medikation. Möchte grundsätzliche Auskunft über seine körperliche Leistungsfähigkeit (Ausdauer).
- **Executive Checkup** Alter über 40 Jahre, unsportlich und/oder übergewichtig, zusätzliche Life-Style-Risiken (Bewegungsmangel, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes und mehr), mögliche familiäre Belastung für Herz-Kreislaufkrankungen, vereinzelte Beschwerden aber keine bekannten Erkrankung oder feste Medikation. Möchte zusätzlich Auskunft über seine körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft und Ausdauer und Aussage in Bezug auf Bauchorgane und mögliche Prostatavergrösserung (Männer).

Auf Wunsch kann ein Check-up auch **individuell zusammengestellt** werden.

Leistungen der diversen Checkup-Varianten und Preise					
Untersuchungen und Leistungen	Einzelpreis	BASIS Checkup	PRÄVENTIONS Checkup	BUSINESS Checkup	EXECUTIVE Checkup
Blockpreise (exklusiv Labor)	in CHF	500.-	1'000.-	1'300.-	1'500.-
Statt Summe der Einzelpreise (in CHF)		560.-	1'090.-	1'450.-	1'710.-
Ärztliche Leistungen					
✓ Risikobefragung, Anamnese	100.-	●	●	●	●
✓ Persönliche Krankengeschichte	Inkl.	●	●	●	●
✓ Systemanamnese	Inkl.	●	●	●	●
✓ Komplette Internistische Untersuchung	150.-	●	●	●	●
✓ Orthopädische Untersuchung	100.-	●	●	●	●
✓ Impfkontrolle (Impfausweis mitnehmen)	Inkl.	●	●	●	●
✓ Ernährungsbefragung (mod. nach Block)	80.-	○	●	●	●
✓ Trainingsberatung, pro 30 Minuten	80.-			○	○
✓ Schlussbesprechung und Empfehlungen	Inkl.	●	●	●	●
Technische Leistungen					
✓ Ruhe-EKG	50.-	●	●	●	●
✓ Lungenfunktion	80.-	●	●	●	●
✓ BIA-Messung (Wasser, Fett, Muskelmasse)	50.-	○			
✓ Hautfaltenmessung	50.-	●			
✓ Kombination BIA plus Hautfaltenmessung	100.-		●	●	●
✓ Belastungs-EKG	250.-	○	●		●
✓ Belastungs-EKG mit Laktat	350.-		○	●	
✓ Laktatstufentest auf Laufband, Fahrrad (SO)	210.-		○	○	●
✓ Auswertung/Trainingsberatung zum Test	50.-		○	○	●
✓ Rumpfkraft-Test nach SO	100.-				
✓ Rumpfkrafttest „Wolff Back-Check“	80.-		○	●	●
✓ Sprungkrafttest Quattro-Jump, einfach	150.-				
✓ Sprungkrafttest Quattro-Jump, beidseitig	200.-				
✓ Isokinetischer Krafttest (Cybex-Test)	200.-				○
Ultraschalluntersuchungen					
✓ Ultraschall Bauchorgane (Screening)	200.-	○	○	○	●
✓ Ultraschall Blase/Prostata (Männer)	100.-	○	○	●	○
Laboruntersuchungen					
Achtung: Werden zusätzlich separat durch das Labor verrechnet!					
✓ Blutuntersuchung (Blutzellen) und Blutchemie, Urinstatus		Ja	Ja	Ja	ja
✓ Speziallabor (individuell definiert)		○	○	○	○
✓ Darmkrebs-Screening	80.-		○	●	●
✓ Okkultes Blut im Stuhl (drei Proben)	30.-	●	●	●	●
Schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse und Empfehlungen (Gesundheitsdossier)					
✓ Komplettes Dossier mit Kopien der Befunde, Zusammenfassung der Resultate und Empfehlungen	150.-	○	●	●	●
✓ Kurzbericht ohne Befundkopien	80.-	○			

- Legende:**
- = im Untersuchungspaket inbegriffen
 - = auf Wunsch zusätzlich durchführbar (entsprechender Aufpreis gemäss Einzelpreis)
 - SO = gemäss Vorgaben von Swissolympic (speziell für Leistungssportler)

Bemerkung: die Einzelpreise der einzelnen Leistungen entsprechen nicht dem KVG-Tarif (TarMed, soweit vorhanden) und sind im Zusammenhang mit einer Vorsorgeuntersuchung grundsätzlich nicht kassenpflichtig. Eine Checkup Untersuchung kann aber im Namen der Zusatzversicherung (zumindest partiell) übernommen werden. Hierfür bitte die entsprechende Zusatzversicherung zu konsultieren. Untersuchungen und Abklärungen im Zusammenhang mit bestehenden Beschwerden/Erkrankungen sind hingegen kassenpflichtige Leistungen und werden nach KVG-Tarif (TarMed) abgerechnet.