

## 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, gesundheitsschädigendem 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-Kreislaferkrankungen, 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-Kreislaferkrankungen, 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-Kreislaferkrankungen, 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	Einzel- preis in CHF	Basis- Checkup	Präventions- Checkup	Business- Checkup	Executive- Checkup
<b>Blockpreise (exkl. Labor)</b>		<b>500.-</b>	<b>1'000.-</b>	<b>1'300.-</b>	<b>1'400.-</b>
statt Summe Einzelpreise		560.-	1'140.-	1'520.-	1'720.-
<b>Ärztliche Leistungen</b>					
Risikobefragung, Anamnese	<b>100.-</b>	●	●	●	●
Persönliche Krankengeschichte	<b>inkl.</b>	●	●	●	●
Internistische Untersuchung	<b>150.-</b>	●	●	●	●
Orthopädische Untersuchung	<b>100.-</b>	●	●	●	●
Impfkontrolle (Ausweis mitnehmen)	<b>inkl.</b>	●	●	●	●
Ernährungsprotokoll (mod. n. Block)	<b>80.-</b>	○	●	●	●
Trainingsberatung, pro 45 Min.	<b>100.-</b>	○	○	○	○
Schlussbesprechung/Empfehlungen	<b>inkl.</b>	●	●	●	●
<b>Technische Leistungen</b>					
Ruhe-EKG	<b>50.-</b>	●	●	●	●
Lungenfunktion	<b>80.-</b>	●	●	●	●
Körperfettmessung BIA , einzeln	<b>50.-</b>	-	-	-	-
Hautfaltenmessung, einzeln	<b>50.-</b>	●	-	-	-
BIA-Messung & Hautfaltenmessung	<b>100.-</b>	○	●	●	●
Belastungs-EKG	<b>300.-</b>	○	●	●	●
Laktat-Stufentest auf Laufband, Velo	<b>210.-</b>		○	●	●
Auswertung/Trainingsberatung zum Test	<b>50.-</b>		●	●	●
Spiroergometrie mit VO <sub>2</sub> max	<b>350.-</b>			○	○
Spiroergometrie mit Belastungs-EKG	<b>450.-</b>				○
Rumpfkraft-Test nach SO	<b>100.-</b>			○	○
Rumpfkraft-Test „Wolff Back-Check“	<b>80.-</b>	○	○	●	●
Sprungtest Quattro-Jump, einfach	<b>150.-</b>				
Sprungtest-Quattro-Jump, doppelt	<b>200.-</b>				
Cybox-Test, isokinetischer Krafttest	<b>180.-</b>			○	○
<b>Ultraschall- Untersuchungen</b>					
Ultraschall Bauchorgane (Screening)	<b>200.-</b>	○	○	○	●
Ultraschall Blase/Prostata (Männer)	<b>100.-</b>	○	○	○	○
<b>Laboruntersuchungen (werden immer durch das Labor separat abgerechnet)</b>					
Labor (Blutzellen und Blutchemie, Urinstatus)		●	●	●	●
Spezial-Labor (individuell definiert)		○	○	○	○
Darmkrebs-Screening	<b>80.-</b>			●	●
Okkultes Blut im Stuhl (3 Proben)	<b>30.-</b>	●	●	●	●
<b>Schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse und der Empfehlungen ( Gesundheits-Dossier)</b>					
Dossier mit Kopien der Befunde und Zusammenfassung/Empfehlungen (je nach Umfang 100.- bis 150.- CHF)	<b>100.- Bis 150.-</b>	○ (100.-)	●	●	●

### Legende:

- = in der Blockuntersuchung inbegriffen
- = auf Wunschzusätzlich durchführbar (entsprechender Preisaufschlag Einzelpreis)
- SO = nach Vorgaben von Swiss Olympic (für Leistungssportler)

**BEMERKUNG:** Die Einzelpreise entsprechen nicht dem KVG-Tarif (TarMed, soweit vorhanden) und sind im Zusammenhang mit einem Vorsorge-Checkup nicht grundsätzlich kassenpflichtig, können aber im Rahmen einer Zusatzversicherung (partiell) übernommen werden. Bei bestehenden Beschwerden und Krankheitssymptomen sind die notwendigen Untersuchungen und Abklärungen hingegen kassenpflichtige Leistungen und werden nach KVG-Tarif verrechnet.

