

## EPC-Produktportfolio für EPC - Check-Ups

	Atherosklerose Check-Up	Basic Check-Up	BasicPLUS Check-Up	Standard Check-Up	Executive Check-Up
<b>Schnittbilddiagnostik:</b>	-	Ultraschall Bauch	MRT Abdomen	Ganzkörper- MRT	Ganzkörper- MRT
<b>Dauer (ca.):</b>	1,5 Stunden	4 Stunden	5 Stunden	6 Stunden	1 Tag
PreCheck					
Vorgeschichte	●	●	●	●	Wie Standard- Check-Up + Ergänzungs- leistungen
Anthropometrie inkl. Bioimpedanzanalyse - Messungen und Berechnungen des <i>body mass index (BMI)</i> , des <i>Tailen- und Hüftumfangs [whaist-to-hip-ratio (WHR), whaist-to-height ratio (WHtR)]</i> sowie der Körperzusammensetzung (Fett, Wasser, Biomasse). - Sauerstoffsättigung (Pulsoxymetrie)	MBI und Tanita- Waage	●	●	●	
Risikofaktoren-Analyse (PROCAM-Score)	●	●	●	●	
Bei Nikotinabhängigkeit: Frageinventar zur körperlichen Nikotinabhängigkeit als Grundlage zur Raucherentwöhnung (Fagerström-Test)	-	●	●	●	
Standardisiertes Frageinventar zum Wohlbefinden nach WHO als Grundlage für Lebensstilberatung	-	-	-	●	
Eingehende körperliche Untersuchung	●	●	●	●	
Screening-Labor					
- Differentialblutbild (großes Blutbild) inkl. Differenzierung des weißen Blutbildes	-	●	●	●	
- Blutzuckerwerte: - Nüchtern-Blutzucker, HbA1c - Basalinsulin (inkl. HOMA-Index) - Proinsulin intakt	- - -	● ● -	● ● -	● - ●	
- Cholesterinstatus: Gesamtcholesterin, HDL-, LDL-Cholesterin und Triglyceride	●	●	●	●	
- Leber-/Gallewerte-/Bauchspeicheldrüsenwerte: Gamma-GT, GOT, GPT, LDH, Cholinesterase, Bilirubin, Lipase, Amylase	-	●	●	●	
- Nierenwerte: Kreatinin, Harnstoff, Harnsäure	-	●	●	●	
- Muskulatur: Creatinkinase	-	●	●	●	
- Elektrolyte/Stoffwechsel: Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Ferritin, Phosphat, Chlorid, alkalische Phosphatase	-	●	●	●	
- Gerinnungswerte: - INR (Quick), PTT, Fibrinogen - APC-Resistenz	- -	● -	● -	● ●	
- Eiweißanalyse: - Eiweiß gesamt - Eiweißelektrophorese	- -	● ●	● ●	● ●	
- PSA (bei Männern ab dem 40. Lebensjahr) [ggf. plus freies PSA]	-	●	●	●	
- Testosteron, Sexualhormon-bindendes Globulin (SHBG) mit Errechnung des Androgenindex ( <i>aging male syndrom?</i> ) (bei Männern ab dem 40. Lebensjahr)	-	-	-	●	
- Urinstatus: pH-Wert, Leukozyten, Eiweiß, Glucose, Keton, Erythrozyten, Urobilinogen, Nitrit, Dichte, Bilirubin; - inklusive Micraltest (Mikroalbumin)	-	●	●	●	
- Schilddrüsenhormonstatus: - TSH basal (LIA) - fT3, fT4	- -	● -	● -	● ●	

	Atherosklerose Check-Up	Basic Check-Up	BasicPLUS Check-Up	Standard Check-Up	Executive Check-Up
- Stuhluntersuchung: - Hämoecult-Test - Tumor M2-PK-Test (immunologischer Stuhltest)	-	● -	● -	●	Wie Standard-Check-Up + Ergänzungsleistungen
- <i>emerging risk factors</i> : - <i>high sensitive</i> CRP - Lipoprotein(a) - Apolipoprotein B - Apolipoprotein A1 - Homocystein	-	-	-	●	
- Kardialer Marker: NT-proBNP	-	-	-	●	
- Spezielle Labor-Parameter : - Omega-3-Index - Vitamin D (25-Hydrox-Vitamin D)	-	-	-	●	
- Immunoglobuline: IgA, IgG, IgM, IgE		-	-		
<b>Instrumentelle Untersuchung der Organe und Gefäße</b>					
- Ultraschall der Bauchorgane	-	●	-	● (Ganzkörper)	
- MRT Nativ (Organe)	-	-	● (Abdomen)	● (Ganzkörper)	
- MRT Angiographie (Gefäße)	-	-	● (Abdomen)	●	
- Duplex-Sonographie der Halsschlagadern inkl. alters- und geschlechtsadjustierter Intima-Media-Dickenmessung	●	●	●	●	
- Sonographie der Schilddrüse	-	●	●		
<b>Fitness-Assessment (Herz-Kreislauf-Check)</b>					
- Ergospirometrie mit EKG inkl. Lungenfunktion	-	●	●	●	
- Herzratenvariabilität zur Erfassung des psychosomatischen Stressniveaus	-	-	●	●	
- Doppler- Echokardiographie	●	●	●	●	
- Gewebe-Doppler- Echokardiographie - Real-time 3D-Echokardiographie (bei Herzvitium)	-	-	-	●	
- ABI-Index (Knöchel-Arm-Index)	-	●	●	●	
- Pulswellenanalyse	●	-	-		
<b>Weitere Untersuchungen</b>					
- Gehörprüfung (Audiometrie)	-	●	●	●	
- Augenhintergrund-Untersuchung (TalkingEye) (fachärztlich ophthalmologisch)	●	●	●	●	
- Haut-Screening (fachärztlich dermatologisch)	-	-	-	●	
- Orientierende Funktionsmessung von Kraft, Bewegung und Gleichgewicht	-	-	-	●	
- Nach Indikation - Langzeit-EKG (bei Rhythmusstörungen) - Langzeit-Blutdruck (bei Bluthochdruck) - Somnocheck (Schlaf-Screening)		-	-		
<b>Abschlussgespräch / Befundmappe</b>					
- Abschlussgespräch, Illustration und Interpretation sämtlicher bildgebender Befunde	●	●	●	●	
- Lebensstilberatung, auf individuellen Befund abgestellt	●	●	●	●	
- schriftlicher allgemein verständlicher Abschlussbericht mit CD-ROM	●	●	●		

## EXECUTIVE-CHECK-UP

Dauer: 1 Tag

**Dieser Check-Up beinhaltet sämtliche Leistungen des Standard-Check-Ups und zusätzlich**

- **“MyLifestyle”**

Lifestyle-Coaching: Auf der Grundlage der Check-Up-Diagnostik ausführliche, sequentielle Beratung und Zielvereinbarung zur nachhaltigen Lebensstilmodifikation (Bewegung, Ernährung, Entspannung) und deren Kontrolle (Anthropometrie, Labordiagnostik und Fitness-Assessment) durch interdisziplinäres Team (Physiotherapeut, Dipl.-Ökotrophologe, Dipl.-Psychologe unter Leitung des Check-Up-durchführenden Arztes) / ggf. präventive Pharmakotherapie // 3 Termine

### ODER

- **Burn-out-Prophylaxe und Stressmanagement**

Die Konzeption beruht auf verhaltenstherapeutischen Grundlagen und orientiert sich an der salutogenetischen Gesundheitsförderung. Vorhandene Kompetenzen werden gestärkt, neue aufgebaut sowie instrumentelle, kognitive und palliativ-regenerative Strategien vermittelt.

Hauptinhalte :

- Trainingsmodul 1: Entspannen und Loslassen – das Entspannungstraining.
- Trainingsmodul 2: Persönlich Stressverstärker erkennen und verändern – das Kognitionstraining.
- Trainingsmodul 3: Belastungssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining.
- Trainingsmodul 4: Erholen und Genießen.

Durchführung: Dipl.-Psychologe, lizenziert für das oben genannte Programm zur Gesundheitsförderung. Einzelcoaching nach Vereinbarung (Je nach individueller Stress-Belastung 2 bis 6 Termine, je 1,5 Stunden.)  
[Details zum Programm auf Nachfrage]

**ODER bis zu zwei der nachstehenden Check-Up-Ergänzungsleistungen.**

---

### CHECK-UP-ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

---

- **Herz-Kreislauf**

Mehrschicht-Computertomographie (MSCT) des Herzens (Calcium-Scoring (CAC) oder nichtinvasive Koronarangiographie (CCTA), je nach Indikation). Integration dieser Befunde in die der kardiologischen Funktionsuntersuchung und daraus erwachsende Beratung \*)

*Die Auswahl dieser Ergänzungsleistung ergibt sich auf algorithmischer Grundlage aus der Standard-Diagnostik, d.h. durch die individuelle Risikokonstellation entsprechend den Leitlinien der Fachgesellschaften.*

- **Bewegungsapparat**

Klinisch-orthopädische Anamnese, Funktionsuntersuchung unter Berücksichtigung des MRT-Befundes von Wirbelsäule und Gelenken i.R. der Ganzkörper-MRT und daraus erwachsende Beratung

- **Frauenvorsorge (Gynäkologie)**

Gynäkologische Anamnese und körperliche Untersuchung

Hormonstatus: FSH ECLIA, Östradiol E2

Ultraschall-Untersuchung

- Intravaginale Sonographie
- 3D-Mamma-Sonographie

Mammographie (ab 50 Jahren)

Hieraus erwachsende Beratung

- **Männervorsorge (Urologie / Andrologie)**

Urologische Anamnese und körperliche Untersuchung

Hormonstatus: SHBG, Prolaktin, LH, FSH ECLIA, (Testosteron wird bereits beim Standard-Check-Up erfasst)

Urologische Ultraschall-Untersuchung

- Sonographie der Nieren und Harnblase
- Transrektale Sonographie der Prostata und Samenblasen
- Sonographie der äußeren Geschlechtsteile

ggf. Abklärung erektile Dysfunktion (in konsiliarischer Kooperation mit Kardiologie)

Hieraus erwachsende Beratung

- **Darm-Check-Up „Virtuell“**

Ab 50 Jahren

Internistisch-gastroenterologische Anamnese und körperliche Untersuchung

Virtuelle Coloskopie (vorzugsweise mit low-dose CT, ggf. MRT): Nichtinvasive anstelle konventioneller Endoskopie zur Darmkrebsvorsorge \*)

Hieraus erwachsende Beratung

- **Darm-Check-Up „Konventionell“**

Ab 50 Jahren bzw. bei bestehender Symptomatik / nach Indikation

Internistisch-gastroenterologische Anamnese und körperliche Untersuchung

Optische Koloskopie: konventionelle Endoskopie zur Darmkrebsvorsorge

Hieraus erwachsende Beratung

- **Gastroduodenoskopie (Magen-/Zwölffingerdarmspiegelung)**

Bei Miss- oder Empfindlichkeitsstörungen

Internistisch-gastroenterologische Anamnese und körperliche Untersuchung

Optische Gastroskopie: konventionelle Endoskopie

Hieraus erwachsende Beratung

- **HNO-Check-Up**

HNO-spezifische Anamnese und körperliche Untersuchung

Ohrmikroskopie

Messung Trommelfellschwingung

Endoskopie der Nase

Untersuchung Kehlkopf

Seitengetrennte Audiometrie (Hörtest)

Hieraus erwachsende Beratung

- **Dental-Check-Up**

Professionelle Zahnreinigung, um harmlose Verfärbungen sicher von Karies unterscheiden zu können  
Zahn- und Kariesdiagnostik, Vitalitätscheck, Beurteilung evtl. vorhandener Restaurationen  
Schleimhautuntersuchung  
Parodontaldiagnostik, PSI  
Funktionscheck, Beurteilung von Kaumuskulatur und Kiefergelenk, Press- und Knirschgewohnheiten  
Röntgendiagnostik  
Mundhygienecheck  
Hieraus erwachsende Beratung

- **Rheuma-Check-Up**

Bei Miss- oder Empfindlichkeitsstörungen  
Gezielte rheumatologische Anamnese und körperliche Untersuchung  
Erfassung zurückliegender Infekte, kollagenose-assoziierte Symptomatik (Beschwerden seitens des Bindegewebes), weichteilrheumatische Begleitsymptomatik, gezielte Erhebung des Gelenk- und Wirbelsäulenstatus

Spezifisches Rheumalabor:

- Citrullin-Ak
- Antinukleäre Antikörper, wenn positiv / ab einem Titer von 1:160:
- Profil Extrahierbarer Antikörper / ENA plus Bestimmung der ds DNS-Ak
- Komplementfaktoren C3 C4
- HLA B27 Typisierung
- Fakultativ: TRAK / Anti TPO

Hieraus erwachsende Beratung

- **Lungen-Check-Up (für Raucher)**

Internistisch-pneumologische Anamnese und körperliche Untersuchung  
*Low-dose* Mehrschicht-Computertomographie (MSCT) der Lunge \*)  
Sputum-Zytologie  
Hieraus erwachsende Beratung

*Die Auswahl dieser Ergänzungsleistung ergibt sich durch die individuelle Risikokonstellation und den individuellen Wünschen entsprechend den Leitlinien der Fachgesellschaften. Es findet zur Check-Up-Planung ein beratendes telefonisches oder Vorort Vorabgespräch mit dem EPC-Präventionsmediziner statt.*

- **Raucherentwöhnung**

Raucheranamnese inkl. Fagerström-Test zur Erfassung des Suchtpotentials (siehe Standard-Check-up).  
Erfolgsorientiertes, individuelles Coaching/Follow-Up durch Diplom-Psychologin (2 bis 4 Termine, ggf. Nachbetreuung auch telefonisch) inklusive Rückfallsprophylaxe durch Reflexion der kritischen Situationen und Erarbeitung von Verhaltensalternativen.  
(ausschließlich individuelles Programm mit Einzelcoaching)  
Flankierende Pharmakotherapie (vorzugsweise mit Vareniclin, Champix®)  
[Details zum Programm auf Nachfrage]

**\*) CT-UNTERSUCHUNGEN ERFOLGEN NUR NACH SORGFÄLTIGER PRÜFUNG DER INDIKATION DURCH DEN ARZT (RECHTFERTIGENDE INDIKATION).**

**WIR BERATEN SIE GERNE AUSFÜHRLICH. BITTE SPRECHEN SIE UNS AN!**

### Ganzkörper-Check-Up mit Ultraschall-Diagnostik:

---

- **BASIC:** Ganzkörper-Check-Up mit Ultraschalluntersuchung des Bauchraumes

### Ganzkörper-Check-Up mit MRT-Diagnostik

---

- **BASIC PLUS:** Ganzkörper-Check-Up mit MRT-Untersuchung des Bauchraumes (Organe und Gefäße).
- **STANDARD:** Umfassender Ganzkörper-Check-Up, den wir bei normalem oder unbekanntem Risikoprofil empfehlen. Mit Ganzkörper-MRT (Organe und Gefäße), weiterführender Labordiagnostik, Hautscreening durch Facharzt Dermatologie, Lifestyle-Coaching, u.a.
- **EXECUTIVE:** Dieser umfassende Ganzkörper-Check-Up beinhaltet sämtliche Leistungen des Standard-Check-Ups und ausgewählte Check-Up-Ergänzungsleistungen. Wir empfehlen diesen Check-Up bei erhöhtem Risikoprofil.

### Unterschiede in der Schnittbilddiagnostik:

- **Ultraschall:** Bei Ultraschall-Untersuchung des Bauchraumes werden Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nieren, Prostata, Gebärmutter, Eierstöcke, Lymphknoten und Gefäße dargestellt. Erkrankungen dieser Strukturen wie beispielsweise Tumore, Zysten oder Steine lassen sich so sichtbar machen. Das Ultraschall-Bildergebnis wird beeinträchtigt, wenn die Person übergewichtig ist oder nicht ausreichend nüchtern. Auch Luft im Körper (z.B. im Magen oder Darm) vermindert die Bildqualität. Das EPC verwendet ein High-End-Sonographiegerät.
- **Magnetresonanztomographie - MRT:** Bei der Magnetresonanztomographie (MRT) handelt sich um ein ausgezeichnetes bildgebendes Verfahren zur Darstellung von Struktur und Funktion der Gewebe und Organe im Körper. Die Qualität und insbesondere die örtliche Auflösung der mit Hilfe der MRT-Großgeräte erzeugten Bilder übertreffen die Ergebnisse der Ultraschall-Untersuchung. Die Methode funktioniert ohne Röntgenstrahlen-Exposition und ist mit keinerlei Gesundheitsgefahren verbunden. Bei der MRT-Untersuchung sind die o.g. Hinderungsgründe und Schwierigkeiten der Organdarstellung, wie sie häufig der Ultraschalluntersuchung entgegen stehen, nicht gegeben. Mit dem MRT ist im Gegensatz zur Ultraschalldiagnostik die gesamte Körperanatomie untersuchbar (auch das Zentrale Nervensystem, die Knochenstruktur und mittels angiographischer Technik auch das Gefäßsystem). Daher ist mittels MRT-Technik im Gegensatz zum US-Verfahren eine Ganzkörper-Untersuchung möglich.
- **Mehrschicht-Computertomographie (MSCT):** Im Fall der rechtfertigenden Indikation (in der Früherkennungsmedizin des EPCs i.R. der Risikostratifikation) ist eine *low-dose* MSCT der Koronararterien sinnvoll, die Verkalkungen als Ausdruck der Atherosklerose feststellen kann. International haben sich die Fachgesellschaften geeinigt, dass ein Wert über der 75. Perzentile (in anderen Worten einem Wert, der den 25% „schlechtesten“ geschlechts- und altersreferenzierten Werten entspricht) neben aggressiven Lebensstil-modifikationen eine präventive Medikation (i.d.R. Aspirin und sogenannte Statine) sinnvoll macht. Die genannten Medikamente können jeweils das Risiko eines Herzinfarktes um ca. 30% reduzieren. In klinisch „auffordernderen“ Fällen wird im EPC auch eine nicht-invasive Koronarangiographie mittels MSCT durchgeführt, die in der Aussage einer üblichen Herzkatheteruntersuchung entspricht.