

HERZ-KREISLAUF-CHECK

Körpergewicht, Körperfett, Blutdruck, Blutzucker, Blutfettwerte, etc. – diese Werte sagen viel über unsere Gesundheit aus. Zu den Checks und deren Ergebnissen beraten wir Sie gerne.

Blutdruckmessung

Die Blutdruckmessung ist eine einfache und schnelle Untersuchung, mit der man Informationen über die Funktion von Herz und Kreislauf bekommt.

Der Blutdruck ist der Druck in den Schlagadern (Arterien). Bei jedem Herzschlag schwankt er zwischen einem Maximal- (systolischer Wert) und einem Minimalwert (diastolischer Wert).

Pulsfrequenzmessung

Körperliche Aktivität bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an. Kennen Sie Ihren optimalen Ruhe- und Maximalpuls? Die Messung hilft Ihnen dabei.

BMI (Body Mass Index)

Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des eigenen Gewichts in Relation zur Körpergröße. Er bezieht die Masse auf das Quadrat der Körpergröße – das hat nichts mit der Körperoberfläche zu tun.

Wichtig: Der BMI ist nur ein grober Richtwert. Er berücksichtigt nicht die Statur, das Geschlecht oder die Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe.

Diabetes-Check

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung. Der im Blut vorhandene Traubenzucker kann nicht in die Körperzellen eindringen und diese mit Energie versorgen. Diabetikern fehlt der Stoff vollständig oder teilweise, der dem Traubenzucker den Weg in die Zellen ermöglicht: Insulin.

Ob und wie viel Zucker im Blut zurückbleibt, kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden – denn Diabetes tut nicht weh.

Cholesterinwert-Messung

Cholesterin nehmen wir zum einen über die Nahrung auf, zum anderen stellen wir es in Leber und Darm selbst her. Erhöhte Cholesterinwerte merken wir erstmal nicht. Langfristig können sie aber zu einer Arterienverengung (Arteriosklerose) führen. Sie sind eine der Hauptursachen für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen.

Körperfett-Messung

Erhöhte Körperfettwerte können Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Training und eine gesunde Ernährung sind der beste Weg, um gegen das Fett und für die Muskeln zu arbeiten.

Der Körperfettanteil lässt sich ganz einfach mit einer speziellen Waage messen.

Lungenfunktions-Messung

Das Messen des Lungenvolumens und der Atmung geben Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Lunge. Ein einfaches Testverfahren ist die Spirometrie. Hierbei atmet man mehrfach durch ein Mundstück ein und aus. Das Gerät zeichnet die Kraft und das Volumen der Atemstöße auf und gibt dann den gemessenen Wert aus.

Wichtig: Die Lungenfunktion ist von Geschlecht, Körpergröße und Alter abhängig.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Der Herz-Kreislauf-Check ist kostenlos
- Wir kommen zu Ihnen in den Betrieb
- Wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit von unseren Experten
- Jeder kann teilnehmen (keine gesundheitlichen Risiken)

Hinweis

Der Herz-Kreislauf-Check berührt nicht die arbeitsmedizinische Betreuung der Betriebe durch die Berufsgenossenschaften oder andere Anbieter.



Sie haben Interesse oder Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die IKK classic – wir beraten Sie gern!