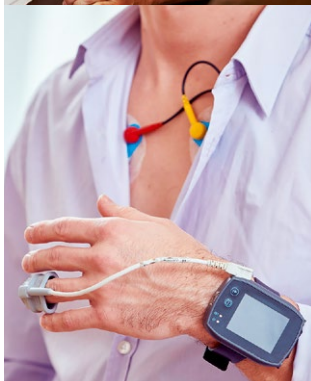




Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf



Ganzheitlicher Gesundheits-Check

Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf

Dr. med. Gerrit Sütfels & Kollegen
Wildenbruchstraße 115 • 40545 Düsseldorf-Oberkassel
Fon: 02 11 / 89 09 99 99 • Fax: 02 11 / 89 09 99 98
mail@praganzmed.de • www.praganzmed.de



Warum soll ich einen Check-up machen?

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Sie ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Bei gezielter Früherkennung durch eine Vorsorgeuntersuchung (Gesundheits-Check) können wir Auffälligkeiten schon im Frühstadium behandeln, den Ausbruch von Erkrankungen durch rechtzeitige Therapie verhindern oder deren Verlauf bremsen.

Ein Gesundheits-Check kann vor allem bei Menschen mit vermehrter Stressbelastung und mit individuellen oder familiären Risikofaktoren (z. B. Cholesterinerhöhung, Bluthochdruck, Übergewicht und Bewegungsmangel) wertvolle Hinweise zur Prävention und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit geben.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind in der Regel ab dem 35. Lebensjahr zu empfehlen. Sie dienen besonders der Früherkennung und Prävention von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den beiden häufigsten Todesursachen. Durch unsere Ärzte werden darüber hinaus andere Organerkrankungen,

Stoffwechselstörungen, Stressbelastungen und Fehlhaltungen erfasst. Auch ungünstige Lebensgewohnheiten stehen im Fokus der therapeutischen Gespräche.

Die Ganzheitlichkeit unseres Checkups liegt in der Berücksichtigung von Vitalstoffdefiziten, manualtherapeutischen und naturheilkundlichen Ansätzen sowie von Körper, Geist, Seele und Lebensweise. Im Fokus steht die Stabilisierung des „Tempels der Gesundheit“, der aus den Säulen Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Gesprächen, Naturheilkunde und Vitalstoffen besteht.

Tempel der Gesundheit



Bausteine für eine gesunde Lebensweise





Wie ist ein ganzheitlicher Check-up aufgebaut?

Der Gesundheitscheck besteht in der Regel aus drei Untersuchungsterminen.

Check-1-Termin (Nüchtern-Termin)

Bitte kommen Sie nüchtern und nehmen Sie sich ca. 1,5 Stunden Zeit. Bringen Sie bitte – wenn vorhanden – Ihren Medikationsplan, Ihre medizinischen Befunde, häuslichen Blutdruckmesswerte und Ihren Impfpass mit.

- **Ausführliche Anamnese:** Beim ersten Termin nehmen wir uns Zeit für ein ausführliches Gespräch über Gesundheits- und Befindlichkeitsstörungen sowie persönliche Risikofaktoren. Der genaue Check-Ablauf wird mit Ihnen individuell besprochen.
- Gründliche **Ganzkörperuntersuchung** mit muskuloskeletalem Status und Hautkrebsvorsorge.
- **Ultraschall der Bauchorgane** zum Ausschluss einer Organerkrankung, z.B. einer Leberverfettung, einer Nierenkrankheit, einer Verkalkung der Hauptschlagader oder eines Tumors.
- **EKG und Blutdruckmessung** zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- **Blutabnahme** auf alle wesentlichen Organparameter, Tumormarker und wichtige Vitalstoffe (v.a. Vitamin B und D und Eisen) sowie nach individueller Entscheidung:
 - Freie Radikale als Marker für oxidativen Stress (chronische Entzündung) bzw. für einen Antioxidanzienmangel
 - Säure-Basen-Haushalt
 - Vollblut-Mineralstoffanalyse
 - Weitere Vitalstoffwerte
 - Hormonstatus
 - Stresshormonanalyse
 - Toxikologische Analyse
 - Immunstatus
 - Mitochondriale Funktion
- **Urinuntersuchung** zum Ausschluss einer Harnwegs- oder Nierenerkrankung
- **Stuhluntersuchung** zur Darmkrebsvorsorge, ggf. auch Abklärung von Verdauungsstörungen (z.B. **Darmflora-Analyse** und Nahrungsmittelintoleranz-Test)

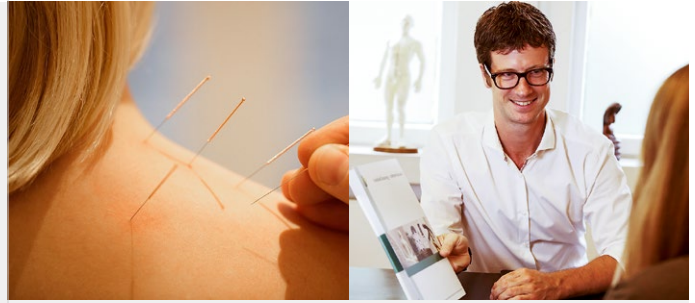
Check-2-Termin (Herz-Kreislauf-Check)

Bitte bringen Sie sportliche Wechselkleidung mit und haben Sie bitte etwas gegessen. Nehmen Sie sich bitte ca. 1 Stunde Zeit.



- **Belastungs-EKG** auf dem Fahrradergometer zum Ausschluss eines Belastungsbluthochdrucks oder einer koronaren Herzkrankung (Vorstufe für Herzinfarkt)
- **Untersuchung der Schlagadern** mit Doppler und Ultraschall an den Beinen und am Hals. Bei Verdickungen der Blutgefäßinnenwand können durch bestimmte Vorsorgemaßnahmen spätere Verkalkungen und Durchblutungsstörungen (Schlaganfall und „Schaufensterkrankheit“) verhindert werden.

- **Lungenfunktionstest** zum Ausschluss von Asthma oder chronischer Bronchitis
- **BIA-Körperfettmessung** zur Optimierung von Ernährung und Training.
- **Ultraschall der Schilddrüse** und des Halses zur Abklärung von Schilddrüsenerkrankungen (z.B. Knoten oder Hashimoto) bzw. Lymphknotenschwellungen, ggf. inklusive Elastografie zur Abgrenzung von bösartigen zu gutartigen Schilddrüsenknoten.
- **Echokardiografie:** Ultraschall des Herzens zur Messung der Herzpumpfunktion und der Herzklappen.
- **Weitere Laborparameter** (Nicht-Nüchtern-Labor)
- **CardioCheck-Langzeitmessung:** Eine spezielle Uhr, 4 EKG-Elektroden und ein Fingerclip messen in Ihrer natürlichen Umgebung (Beruf, Zuhause und im Schlaf) mittels modernster Technik alle relevanten Kreislauffunktionen über 18-20 Stunden, v.a. kontinuierliche EKG-, Blutdruck- und Sauerstoffsättigungs-Aufzeichnung, Aktivität und Stressbelastung sowie in der Nacht Schlaftiefe oder Atemaussetzer. Damit können ohne lästige Blutdruckmanschette Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Lungen- und Schlafkrankungen ausgeschlossen werden.
- Ggf. **Stoffwechselmessung** bei Übergewicht, Kraftlosigkeit, Erschöpfung oder Muskelschmerzen. Wir messen über Ihre Atmung, wieviel Energie Ihre Zellen produzieren, ob sie ausreichend Sauerstoff erhalten, ob Sie genug Fette verbrennen und ob Sie übersäuern. Für die Stoffwechselmessung ist es wichtig, dass Sie 2-4 Stunden vor dem Termin etwas gegessen haben. Außerdem sollten Sie vorher keinen Sport getrieben haben.



Check-3-Termin (Abschlusstermin)

Für den letzten Termin nehmen Sie sich ca. 1 Stunde Zeit. Als Mann kommen Sie bitte mit gefüllter Blase.

- **Krebsvorsorge beim Mann** mit Ultraschall der Blase, der Prostata und der Hoden.
- Frauen sollten sich bei ihrem Gynäkologen vorstellen.
- **Stresstest mit Herzfrequenzvariabilität (HRV):** Mit einer speziellen EKG-Messung werden die Aktivität des Stress- und des Entspannungsnervensystems gemessen, wichtige Marker für eine gesundheitsschädigende Stressbelastung.
- Ggf. **Gelenk- und Weichteilsonografie** bei Schmerzen oder Gelenkbeschwerden.
- **Ausführliches Befundgespräch:** Dies stellt den wichtigsten Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung dar. Anhand der erhobenen Befunde wird der Gesundheitsstatus ermittelt. Mögliche Risikofaktoren, Belastungen oder Defizite werden erörtert und ggf. ein Vorsorge- oder Behandlungsplan erstellt. Dieser kann Lebensstilfaktoren (z.B. Ernährungs- und Bewegungsprogramme), Vitalstoffergänzungen und naturheilkundliche bzw. – falls unvermeidbar – konventionelle Medikamente sowie ggf. bio-identische Hormone enthalten. In bestimmten Fällen sind hochdosierte Vitalstoffinfusionen empfehlenswert. Wo immer möglich versuchen wir, mit natürlichen Methoden zu behandeln. Bei entsprechender Symptomatik werden spezifische Behandlungen eingeleitet, z.B. Akupunktur, Darmsanierung, Neuraltherapie oder Schröpfen.



**Ihre Gesundheit –
bei uns in guten Händen.**

Wir empfehlen die regelmäßige Durchführung
des Gesundheits-Checks. Bei Fragen zu
diesem Thema wenden Sie sich bitte an
unser Praxisteam oder direkt an unsere Ärzte.
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!



**Praxis für
Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**

Wildenbruchstraße 115
40545 Düsseldorf-Oberkassel

Fon: 02 11 / 89 09 99 99

Fax: 02 11 / 89 09 99 98

mail@praganzmed.de

www.praganzmed.de
www.schmerztherapie-ganzheitlich.de

Sie finden uns auch bei Facebook:



praganzmed