

## Eintägiger Gesundheits- und Fitness- Check

Begrüßung und Erörterung des Tagesablaufes

Umfangreiche Laboranalyse (Nüchternblutentnahme, Abgabe Urinprobe)  
Lungenfunktionsprüfung

Ruhe-EKG, Dopplerdruckmessung der Beinarterien,  
Bioimpedanzmessung (Körperkomposition),  
Größe, Gewicht, Bauchumfang

Abdomensonographie

leichtes Frühstück

---

Internistisches Aufnahmegespräch

Ultraschalldiagnostik: Farbdoppler-Echokardiographie,  
Duplex-Sonographie der Halsgefäße, Schilddrüsenultraschall

Belastungs-EKG

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik: Spiroergometrie  
(Atemgasanalyse) und Laktatkinetikanalyse

Mittagessen

Koordinationstest

Funktionsanalyse der Wirbelsäule (Beweglichkeit/Kraft)

Orthopädische Untersuchung

Individuelle Ernährungsanalyse und -beratung

Befundbesprechung, ausführlicher Bericht

---

### **Regeneration:**

Massage

Sauna