

Unsere Stationen werden individuell für Ihr Unternehmen und nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt.

### Themenschwerpunkte im Überblick:

#### Individuelle Körperzusammensetzung

Ermittlung von Körpergröße und Körpergewicht mit Ableitung des Body-Mass-Index (BMI), Messung des Bauchumfangs sowie Körperzusammensetzungsanalyse mit Erhebung des Körperfettgehalts, der Skelettmuskelmasse und weiteren Parametern

→ **Überblick über den allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand sowie frühzeitige Erfassung möglicher kardiovaskulärer Risikofaktoren (etwa Adipositas)**

#### Relevante Herz-Kreislauf-Parameter

Blutdruckmessung, Blutanalyse, Herzstressanalyse (HRV), Ruhe-EKG (12-Kanal), Venenscreening, Pulswellengeschwindigkeitsmessung (PWV)

→ **Darstellung von kardiologischen Auffälligkeiten und kardiovaskulären Risikofaktoren sowie Hinweise auf stressbedingte Reaktionen des vegetativen Nervensystems**

#### Ultraschalluntersuchungen Organe

Ultraschalldiagnostik des Herzens (Echokardiografie), der Bauchaorta, der Halsschlagadern, der Schilddrüse

→ **Frühzeitige Erkennung von krankheitsbedingten Veränderungen**

#### Prüfung des Haltungs- und Bewegungsapparats

Computergestützte Rückenanalyse, Balance- und Koordinationstests, Muskelkraftanalysen, Fußdruck- und Ganganalyse

→ **Detaillierte Beurteilung des Bewegungsapparats, Analyse von Bewegungseinschränkungen sowie Fehlbelastungen**

#### Dermatologische Untersuchungen

Hautscreening mittels Auflichtmikroskopie

→ **Hautkrebsvorsorge sowie Identifizierung von Hauterkrankungen**

#### Weitere Untersuchungen

Lungenfunktionstest, Sehschärfe- und Farbsinnprüfung

→ **Frühzeitige Erkennung von Atemwegs- sowie Augen-erkrankungen**

Wir beraten Sie, wenn es darum geht, Ihre Unternehmens- zu einer Gesundheitskultur weiterzuentwickeln.

### Sprechen Sie uns jederzeit gerne an!

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Ambulanzzentrum des UKE GmbH  
Fachbereich Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

#### Prof. Dr. med. Rüdiger Reer

Ärztlicher Leiter

Telefon +49 (0) 40 42838 - 6339

E-Mail [r.reer@uke.de](mailto:r.reer@uke.de)

#### Dr. phil. Daniela Stein-Brüggemann

Projektleiterin

Telefon +49 (0) 152 2282 - 6451

E-Mail [d.stein-brueggemann@uke.de](mailto:d.stein-brueggemann@uke.de)

#### Julia Leitzke

Projektleiterin

Telefon +49 (0) 152 2282 - 7489

E-Mail [j.leitzke@uke.de](mailto:j.leitzke@uke.de)

[uke.de/mvz/bgm](http://uke.de/mvz/bgm)



Betriebliches  
Gesundheitsmanagement



Unser Angebot im Überblick

## Stationen der Gesundheits- screenings



Universitätsklinikum  
Hamburg-Eppendorf

# Unsere Stationen im Überblick

## 1 CHECK-IN

Zur optimalen Vorbereitung erhält jede(r) Mitarbeiter/in bereits im Vorwege unseren evidenzbasierten Anamnesebogen zur überblicksmäßigen Beurteilung des Gesundheits- und Fitnesszustands.

## Medizinische Stationen

### ANTHROPOMETRISCH

## 2 BODY-MASS-INDEX (BMI)

Der BMI ist eine Messzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

## 3 BAUCHUMFANG

Im Bauchfett produzierte Signalstoffe können Entzündungsreaktionen auslösen, die das Risiko von Diabetes, Herz-Kreislauf- und Gefäßleiden erhöhen.

## 4 KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Mit Hilfe der Körpergewichts- und Bioimpedanzmessung werden verschiedene Werte wie der Körperfettanteil, der Anteil der Muskelmasse sowie das Körperwasser bestimmt.

### INTERNISTISCH

## 5 BLUTDRUCKMESSUNG

Eine Blutdruckmessung ermittelt den Druck, den das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt und lässt die Beurteilung von Herz- und Kreislauffunktionen zu.

## 6 PULSWELLENGESCHWINDIGKEIT

Anhand der Pulswellengeschwindigkeit (PWV) lässt sich das biologische Alter der Arterien bzw. die Gefäßsteifigkeit ablesen. Hiermit lässt sich die Ausprägung von Arteriosklerose beurteilen, die verantwortlich für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein kann.

## 7 BLUTFETTE UND BLUTZUCKER

Gibt es Hinweise auf Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen? Die Messung der Blutfette und des Blutzuckerspiegels erfolgen mit Hilfe weniger Tropfen Blut aus dem Ohrfläppchen und lassen eine direkte Auswertung des Risikoprofils zu.

## 8 ELEKTROKARDIOGRAFIE

Eine Elektrokardiografie (EKG) bildet die elektrischen Vorgänge im Herzmuskel ab. Auffälligkeiten im EKG ermöglichen Rückschlüsse auf Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Unterversorgung des Herzmuskels bis zum Herzinfarkt.

## 9 HERZSTRESSANALYSE

Mit Hilfe der Herzfrequenzvariabilität (HRV) via EKG kann ein persönlicher Stress-Index (CSI) ermittelt werden, der Aufschluss über die allgemeine aktuelle Stressbelastung gibt.

## 10 ECHOKARDIOGRAFIE

Ein Herzultraschall ermöglicht eine Beurteilung der Struktur und Funktion des Herzens und dient der Erkennung krankhafter Veränderungen.

## 11 ULTRASCHALL DER HALSSCHLAGADERN

Ein Ultraschall der Halschlagadern lässt Aussagen über mögliche Gefäßwandablagerungen, Verkalkungen und Störungen des Blutflusses zu.

## 12 ULTRASCHALL DER SCHILDDRÜSE

Die Ultraschalluntersuchung ermittelt die Form und Größe der Schilddrüse, wodurch mögliche krankhafte Veränderungen rechtzeitig identifiziert und behandelt werden können.

## 13 BAUCHAORTA-ULTRASCHALL

Ein Ultraschall der Bauchaorta dient der Früherkennung eines möglichen Aneurysmas, und bietet so die Chance, dieses entsprechend zu behandeln.

## 14 VENENSCHREINING

Mit dem bewährten optischen Messverfahren Lichtreflexionsrheographie kann eine Aussage über die Funktion der Venenklappen wie auch der Muskelpumpe getroffen werden.

## 15 LUNGENFUNKTIONSTEST

Eine Lungenfunktionsuntersuchung gibt direkte Informationen über die Funktionsfähigkeit der Lunge. Die ermittelten Werte sagen etwas über das Lungenvolumen und den Atemfluss aus.

### ORTHOPÄDISCH UND WEITERE

## 16 FUSSDRUCK- UND GANGANALYSE

Die Darstellung der genauen Lastverteilung unter den Fußsohlen beim Stehen, Auftreten und bei der Abrollbewegung spiegelt die Situation der Gelenke, Sehnen und Weichteile im Fuß wider.

## 17 RÜCKENFORM UND -BEWEGLICHKEIT

Mit dem strahlenfreien, computergestützten Rückenanalyseverfahren lassen sich Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule darstellen und untersuchen.

## 18 VISUSTEST

Neben einer Sehschärfepfung testen wir im Rahmen der Farbsinnprüfung die Farbwahrnehmung und das räumliche Sehen (Binokulartest).

## 19 HAUTSCREENING

Dermatologische Untersuchung mit Schwerpunkt auf der Hautkrebsvorsorge mit zusätzlicher Befundung und Beratung weiterer dermatologischer Erkrankungen.

### Fitnessorientierte Stationen

## 20 BALANCE- UND KOORDINATIONSTESTS

Mit diesem Test kann die Gleichgewichtsfähigkeit getestet werden. Der Teilnehmer erhält Informationen, wie gut er Bewegungen ausgleicht und die Balance hält.

## 21 BEWEGLICHKEITSTESTS

Verschiedene Testverfahren (FMS, Y-Balance, Sit and Reach) dienen dazu, mögliche muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien zu identifizieren und hilfreiche Tipps zur Korrektur zu geben.

## 22 BACK-CHECK RÜCKENTEST

Die Kraftfähigkeit verschiedener Muskelgruppen, mögliche Muskelabschwächungen sowie Muskel-Dybalancen im Halte- und Bewegungsapparat werden analysiert.

## 23 MUSKELKRAFT- UND -KRAFTAUSDAUERTESTS

Mittels verschiedener Testverfahren (Handkraftmessung, Swiss Olympic Test, Step Test) können die Grundkraft und Kraftausdauer einzelner Muskelgruppen sowie ggf. muskuläre Dysbalancen ermittelt werden.

## 24 ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH

Was bedeuten die Ergebnisse der Tests für die Mitarbeiterin, den Mitarbeiter? Dies wird unter Berücksichtigung der individuellen Anamnese in vertraulicher Atmosphäre gemeinsam durchgesprochen.

## 25 FEEDBACK

Wie hat den Teilnehmerinnen und Teilnehmern das Event gefallen? Was wünschen sie sich anders? Wie kann es weitergehen? Antworten auf Fragen wie diese wird es abschließend geben.

## 26 AUSWERTUNG

Auf Basis einer wissenschaftlichen Evaluation der erhobenen Gesundheitsparameter erfolgt auf Wunsch die Entwicklung weiterführender Interventionsmaßnahmen.