

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 6

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## GESUNDHEITS CHECK Labor, Medizin, Ernährung, Life Balance, Fitness, Selfness

Gesundheit beginnt mit Prävention. Ein umfassender und individueller Gesundheits Check dient der persönlichen Standortbestimmung. Ziel ist es, eine Änderung des Lebensstils anzuregen sowie die Lebensqualität zu verbessern. Das Swiss Prevention Center arbeitet mit den Ärzten der Sportmedizin/Swiss Olympic Medical Center und den Fachpersonen des Schweizer Paraplegiker-Zentrums Nottwil zusammen.

### Gesundheits Check (1 Tag)

**Vorbereitung** | Gesundheitsfragebogen, Ernährungstagebuch und Life Balance Themen.

#### Check

**Labor/Medizin:** Medizinische Untersuchung, über 30 Laborwerte, Ruhe-EKG, Lungenfunktionsprüfung, Blutdruck/Puls, Muskelstatus, Hörtest.

**Ernährung:** Analyse des persönlichen Essverhaltens und der Essgewohnheiten. Empfehlungen zur optimalen individuellen Ernährung.

**Life Balance:** Besprechen der wesentlichen Aspekte zur Gestaltung der persönlichen Gegenwart und Zukunft.

**Fitness/Bewegung:** Belastungs-EKG, Trainingsempfehlungen.

**Selfness:** Ganzkörpermassage.

Check inklusive Frühstück, Zwischenverpflegungen, Mittagessen, Parking. Übernachtung kann zusätzlich gebucht werden.

Teilweise übernehmen Krankenversicherer die Kosten der medizinischen Leistungen und Laboranalysen.

Alle persönlichen Daten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden mit absoluter Diskretion behandelt.