Gesundheitsanalysen und Beratung

In der heutigen Zeit wirken täglich mehr **schädliche Einflüsse** auf uns Menschen ein als je zuvor. Mit der Zeit schädigen **Lärm, Umweltgifte** und andere **Stressfaktoren** unsere Gesundheit und Beeinträchtigen unsere Lebensqualität

Wer dieses vermeiden will kann sich u.a durch eine **ausgewogene Ernährung**, **ausreichend Bewegung an der frischen Luft** und **genügend Schlaf und Entspannung schützen** und seinen **Gesundheitszustand auf einfache Weise aktiv verbessern und erhalten.**

Doch nur wer seinen aktuellen Gesundheitszustand mit seinen genetischen und erworbenen Risikofaktoren kennt, kann gezielt und systematisch seine Gesundheit in die eigene Hand nahmen.

Der Gesundheitscheck beinhaltet eine computergestützte Ermittlung Ihres aktuellen **Gesundheitszustandes** unter Berücksichtigung von:

- Familiengeschichte
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum
- Beruflicher und sportlicher Aktivität
- Vorerkrankungen, Operationen, Beschwerden, Dauermedikation
- Körpermaße, Blutdruck, Ruhepuls, Taille-Hüft-Verhältnis
- Körperzusammensetzung (Fett-, Muskel und Organmasse, Blut-, Gewebs- und Körperwasser)
- Medizingerätediagnostik (auf Wunsch)
- Labordiagnostik (auf Wunsch)
- Psycho-Mental-Tests (auf Wunsch)

Sie erhalten in Form einer schriftlichen Expertise sinnvolle Gesundheits- und Vorsorge-Empfehlungen inklusive Ernährungs-, Vitalstoff- und Fitness-Empfehlungen. Des Weiteren erhalten Sie **–** soweit erforderlich **–** einen **persönlichen Behandlungsplan.**

Regelmäßige Gesundheitschecks helfen Ihnen dabei:

- Einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und erhalten
- in jedem Alter vital und leistungsfähig zu bleiben

Die allgemeinmedizinische Gesundheitsberatung benötigt etwas Vorbereitung. Deshalb bitten wir Sie, rechtzeitig vor dem vereinbarten Termin den entsprechenden Bogen mit den benötigten Informationen auszufüllen und bei uns abzugeben.

Karl-Marx-Str. 78 Telefon: +49(30)6234739 info@arztpraxis-asafu-adjaye.de
12043 Berlin Telefax: +49(30)613076841 www.arztpraxis-asafu-adjaye.de