

GAP
PREVENT
my place for health



GESUNDHEITSPROGRAMME



WARUM NICHT DAS SCHÖNE MIT DEM NÜTZLICHEN KOMBINIEREN?

Medizinische Vorsorgeuntersuchungen sollen Gesunden helfen, gesund zu bleiben. Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und zu eliminieren. Erkrankungen zu erkennen, solange sie noch gut behandelbar sind.

Wer sich gesund fühlt, hat oft nicht genug Motivation zu zeitaufwendigen Vorsorgeuntersuchungen zu gehen- genau hier setzt unser Vorsorgekonzept an. Sinnvolle Untersuchungen sind in eine Auszeit integriert, die Körper und Seele gleichzeitig gut tut.

Die medizinischen Untersuchungen werden allesamt von Fachärzten mit hoher Expertise und neuester Technik durchgeführt- und das ganz ohne Zeitdruck. Unsere beispielhaften medizinischen Checkup Programme dienen als Richtungsweisung und können in Absprache mit Ihnen individuell an die Dauer des Aufenthalts angepasst werden. Erforderliche Mehruntersuchungen, zusätzliche laborchemische Bestimmungen oder Zusatzleistungen auf Ihren Wunsch sind in den angegebenen Richtpreisen nicht enthalten und werden nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) nach Aufwand abgerechnet. Private Krankenkassen übernehmen je nach Tarif und Risikoprofil bis zu 100% der Kosten.

Denken Sie an Ihren jährlichen TÜV, gerne sind wir hierfür für Sie da.

*Ihre
Dr.Sylvia Weingart Dr.Vincens Weingart*





1

Herzensangelegenheiten

1. HERZENSANGELEGENHEITEN

Wie steht es um Ihr Herz und Ihr Gefäßsystem? Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung und lassen Sie uns Risikofaktoren identifizieren und behandeln, bevor sie zu manifesten Erkrankungen werden.

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Ruhe-EKG, Herzfrequenzvariabilitätsmessung („Stress-Test“)
- + Blutentnahme: Umfassende Blutanalyse mit großem Blutbild, Leber- und Nierenwerten, Entzündungsparametern, Schilddrüsenhormon, Vitamin D-Spiegel, Fettstoffwechsel, Elektrolyte (Blutsalze), Blutsenkung, Gerinnungswerte, Eisenstatus
- + Optional Covid 19 -Antikörper (Hinweis auf durchgemachte Infektion?) + € 18,-

Tag 2

- + Augenscreening auf Gefäßschäden (Aufnahme des Augenhintergrunds)
- + Glaukomvorsorge (Messung des Augeninnendrucks)
- + Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessung über 24 Stunden
- + Energetics Massage 70 min

Tag 3

- + Ultraschall des Herzens
- + Körperfettmessung (Bioimpedanz)
- + Ruhe-EKG
- + Blutdruckmessung mit Arm-Bein Index (Screening auf Durchblutungsstörungen)
- + Personal Training (60 min)

Tag 4

- + Ultraschall der Halsgefäße (Plaquestatus, Verengungen)
- + Belastungs-EKG

Tag 5

- + Ausführliches ärztliches Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

Optional: Sportlergesundheit

zusätzlicher Leistungstest mit Lactatmessung zur Bestimmung des Trainingsstatus und der individuellen anaeroben Schwelle

tägliches Personal Training mit leistungsorientiertem Sportprogramm

+ € 297,-

Optional: Blutdruckregulation

zusätzlich Langzeit-Blutdruckmessung über 24 Stunden

Überprüfung und ggf. Anpassung der Medikation

Schlafapnoescreening

Aldosteronspiegel

+ € 124,-



Gutes Bauchgefühl

2. GUTES BAUCHGEFÜHL

Unser schulmedizinisches Programm zum beliebten Thema „Entschlacken“ und „Detox“: Bereiten Sie Ihren Darm mit unseren leichten Menüs auf die Entleerung vor, die dann in nur wenigen Stunden mit speziellen Abführlösungen nach dem Frühstück durchgeführt wird. Während der Darmuntersuchung in Dämmer Schlafnarkose werden Darmkrebsvorstufen in gleicher Sitzung entfernt. Wenn das kein echtes „Detox“ ist!

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Blutentnahme: Umfassende Blutanalyse mit großem Blutbild, Leber- und Nierenwerten, Entzündungsparametern, Schilddrüsenhormon, Vitamin D-Spiegel, Fettstoffwechsel, Elektrolyte (Blutsalze), Blutsenkung, Gerinnungswerte, Eisenstatus
- + Optional Covid 19 -Antikörper (Hinweis auf durchgemachte Infektion?) + € 18,-

Tag 2

- + Kardiologische Besprechung und Untersuchung (Ruhe-EKG, Bioimpedanzmessung, körperliche Untersuchung) als Vorbereitung zur Dämmer Schlafnarkose
- + Blutdruckmessung

Tag 3

- + Leichtes Frühstück, anschließend Abführmaßnahmen
- + Nachmittags Darmspiegelung in Dämmer Schlafnarkose

Tag 4

- + Ultraschall der Bauchorgane
- + Moxibustion für den Bauch (Technik aus der TCM zur Reduktion des Bauchumfangs)

Tag 5

- + Ausführliches ärztliches Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

Optional

EAT plus Blutanalyse auf Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und ausführlicher individueller Ernährungsempfehlung.

+ € 203,-

Optional

Magenspiegelung in Dämmer Schlafnarkose (mit Darmspiegelung in einer Sitzung)

+ € 325,-

€ 1.130,-

Falls Vorstufen von Darmkrebs detektiert werden, können diese in gleicher Sitzung entfernt werden. Abrechnung nach zusätzlichem Aufwand nach GOÄ.

buchbar für 2-10 Übernachtungen, Terminverteilung exemplarisch

3

Managergesundheit & Stressprävention



3. MANAGERGESUNDHEIT & STRESSPRÄVENTION

Wo liegt Ihr Stresslevel und wie wirkt sich dieses auf Ihre Gesundheit aus?
Ausführlicher internistischer Checkup mit ergänzenden Anwendungen zur Stressreduktion.

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Blutentnahme: Umfassende Blutanalyse mit großem Blutbild, Leber- und Nierenwerten, Entzündungsparametern, Schilddrüsenhormon, Vitamin D-Spiegel, Fettstoffwechsel, Elektrolyte (Blutsalze), Blutsenkung, Gerinnungswerte, Eisenstatus
- + Herzfrequenzvariabilität („Stresstest Ausgangsstatus“)
- + Optional Covid 19 -Antikörper (Hinweis auf durchgemachte Infektion?) + € 18,-

Tag 2

- + Ultraschall der Bauchorgane
- + Personal Training (60 min)

Tag 3

- + Ultraschall des Herzens & der Halsgefäße
- + Körperfettmessung (Bioimpedanz)
- + Ruhe-EKG
- + Blutdruckmessung mit Arm-Bein Index (Screening auf Gefäßverengungen)

Tag 4

- + Leistungstest, Belastungs-EKG
- + Antistress-Massage (50 min)
- + Langzeit-EKG über 24 Stunden:
Herzrhythmus, Darstellung des vegetativen Systems und Schlafverhaltens

Tag 5

- + Ausführliches ärztliches Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

Optional: Bewegung statt Schreibtisch
zusätzlicher Leistungstest mit Lactatmessung zur Bestimmung des Trainingsstatus und der individuellen anaeroben Schwelle

tägliches Personal Training mit leistungsbasiertem Sportprogramm

+ € 297,-

Optional
Augenscreening auf Gefäßschäden (Aufnahme des Augenhintergrunds)

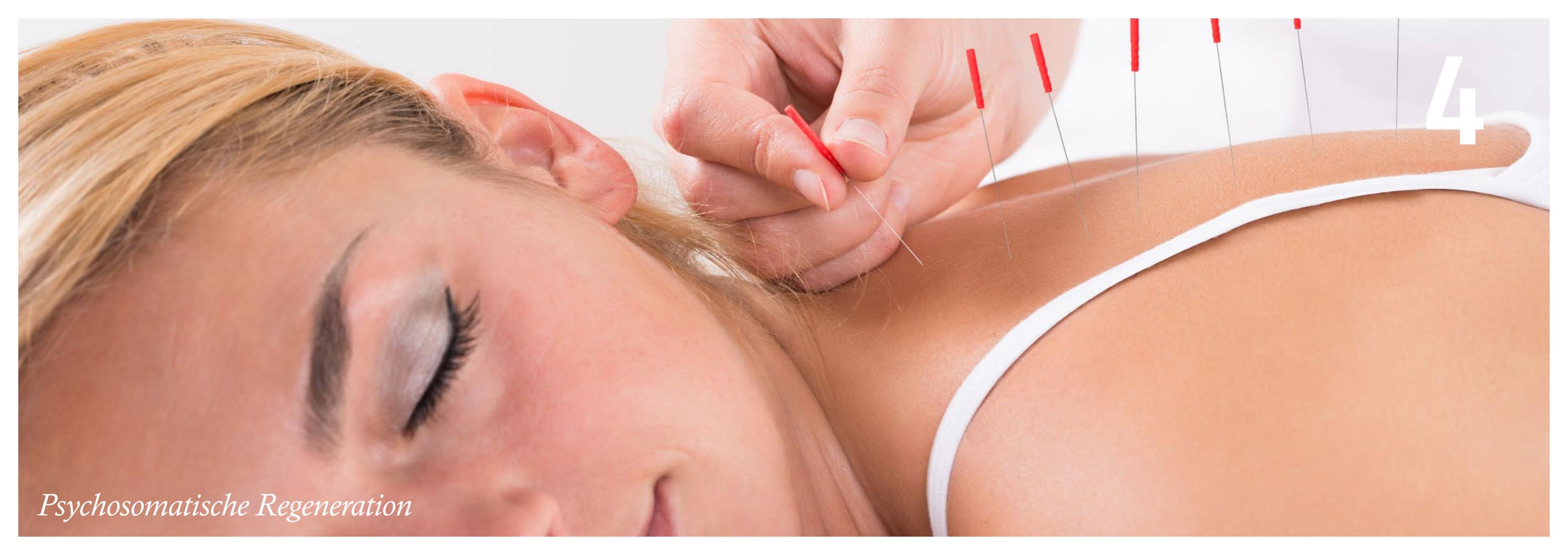
Glaukomvorsorge (Messung des Augeninnendrucks)

+ € 123,-

3

€ 1.130,-

buchbar für 2-10 Übernachtungen, Terminverteilung exemplarisch



4

Psychosomatische Regeneration

4. PSYCHOSOMATISCHE REGENERATION

Die soziale Isolation durch die lange andauernden Lockdownmaßnahmen führt nicht nur zu körperlicher, sondern auch zu psychischer Erschöpfung. Begeben Sie sich in die Hände unserer erfahrenen Therapeuten, um sich körperlich und seelisch wieder in Höchstform zu bringen.

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Herzfrequenzvariabilität („Stresstest“)
- + Ärztliche körperliche Untersuchung und Akupunktur geeigneter Punkte mit Fokus auf Stressreduktion & Muskelentspannung

Tag 2

- + Psychovegetative Diagnostik und therapeutisches Gespräch (60 min)
- + Personal Training (45 min)
- + Lymphdrainage Körper & Gesicht (60 min)

Tag 3

- + Personal Training (60 min)
- + Ayurveda-Ganzkörpermassage (75 min)

Tag 4

- + Akupunkturbehandlung
- + Detox Phytobehandlung mit Heilpflanzen (Face Treatment) 70 min
- + Fußreflexzonenmassage (20 min)

Tag 5

- + Ausführliches ärztliches Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

Optional: Umfassende Blutanalyse

mit großem Blutbild, Leber- und Nierenwerten, Entzündungsparametern, Schilddrüsenhormon, Vitamin D-Spiegel, Fettstoffwechsel, Elektrolyte (Blutsalze), Blutsenkung, Gerinnungswerte, Eisenstatus

+ € 228,74

5. GESUNDHEITSBOOSTER

buchbar für 2-4 Übernachtungen, Terminverteilung exemplarisch

5

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Augenscreening auf Gefäßschäden (Augenhintergrund)
- + Glaukomvorsorge (Augennendruck)

Tag 2

- + Ruhe-EKG
- + Messung der Herzfrequenzvariabilität („Stresstest“)
- + Blutdruckmessung mit Arm-Bein Index (Screening auf Durchblutungsstörungen)
- + Personal Training (60 min)
- + Hotstone Body Massage 60 min.
- + Bioimpedanzmessung (Körperfettanalyse)

Tag 3

- + Ausführliches ärztliche Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

€ 496,-



6. SPORTLERGESUNDHEIT

buchbar für 2-4 Übernachtungen, Terminverteilung exemplarisch

6

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Ultraschall des Herzens (Bestimmung der Herzleistung, Funktion Klappensysteme, Beurteilung Herzmuskel)
- + Umfangreiche Blutuntersuchung (gr. Blutbild, Elektrolyte, Zuckerstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Eisenstatus, Schilddrüse, Leber- und Nierenwerte, Vitamin D)

Tag 2

- + Ruhe-EKG
- + Bioimpedanzmessung (Körperfettanalyse)
- + Blutdruckmessung in Ruhe und unter Belastung
- + Belastungs-EKG auf dem Fahrrad- oder Laufbandergometer inkl. Lactatmessung

Tag 3

- + Ausführliches ärztliche Abschlussgespräch
- + Schriftlicher Befundbericht mit Trainingsbereichen fürs gesunde Trainieren und anaerober Schwelle

€ 496,-





7. RÜCKENGESUNDHEIT

buchbar ab 3 Übernachtungen, Terminverteilung exemplarisch

7

Tag 1

- + Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
- + Akupunktur mit Fokus auf Schmerzreduktion und Muskelentspannung

Tag 2

- + Personal Training (45 min)
- + Rückenmassage mit Wärmeanwendung (50 min)

Tag 3

- + Personal Training (45min)
- + Hot Stone Rückenmassage (40 min)

Tag 4

- + Zweite Akupunktursitzung

€ 496,-



COVID 19 BESONDERHEITEN WÄHREND LOCKDOWN

Auch die Unterbringung der Check-Up-Gäste sorgt für Entspannung und Erholung. DAS GRASECK, ein angeschlossenes Boutiquehotel, ist zu dieser Zeit ausschließlich für sie geöffnet und bietet Ruhe, Design und Individualität.

Alle erforderlichen Sicherheits- und Hygienestandards wurden implementiert und auf die gebotene Distanz wird geachtet. Dafür wurde die Belegkapazität deutlich eingeschränkt, Zeiten für die Nutzung der Pools und Wellness- sowie Fitnessbereiche so gestaltet, dass alle Vorsorgegäste die Einrichtungen quasi alleine nur für sich nutzen können.

Der Eingangstest auf Covid 19 ist für alle Gäste obligatorisch.

My Place for Health



IN KOOPERATION MIT:

DAS
GRASECK
my mountain hideaway



GAP PREVENT / Graseck 4 / 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: +49 (0) 8821 943 240 / www.gap-prevent.de / vorsorge@gap-prevent.de
Stand: Dezember 2021. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.