check-up day

Persönliche Auswertung

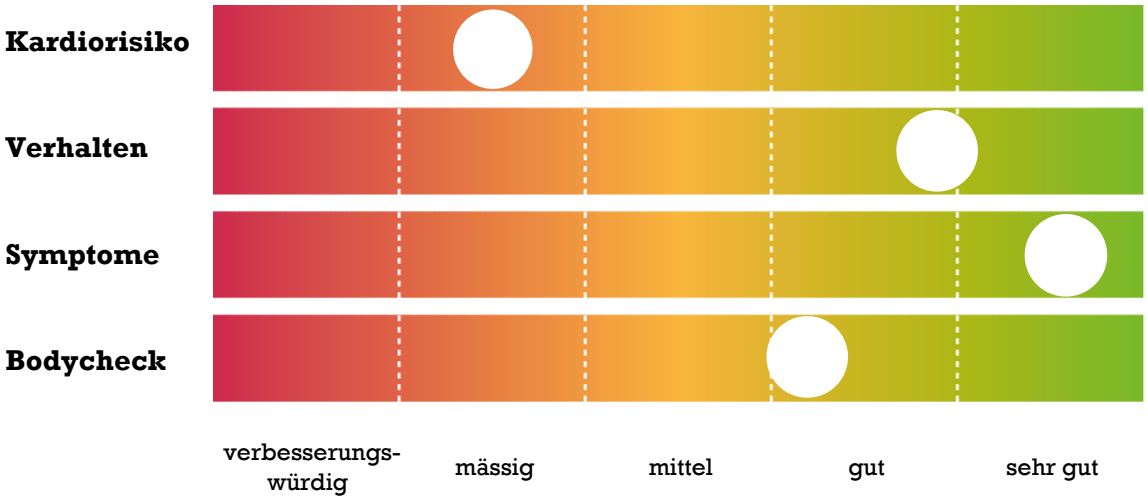
Hans Muster

vom 26. April 2024

2024 Medbase Fit im Job

Zusammenfassung

Hans Muster



Kardio
Ihr individuelles Herz-Kreislauf-Profil - Checks zu gesundheitlicher Fitness medizinische Tests Körperzusammensetzung, Cholesterin- und Blutzuckerwerte, Blutdruck- und Körperfettmessung (Infrarot-Methode), Ruhe-EKG (Option).

Verhalten
Online-Befragung zum Gesundheitsverhalten Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten.

Symptome
Körperliche und psychische Symptome

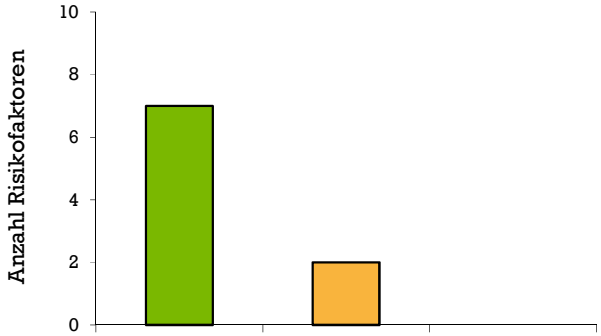
Jeder der getesteten Bereiche ist in der Grafik sichtbar in Bezug auf mögliche gesundheitliche Risiken - ist dies gering, so stellt der jeweilige Bereich kein Problem dar. Weisen ein oder mehrere Bereiche in hohes Risiko auf, lohnt es sich diese im Detail zu betrachten. Wertvolle Hinweise dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Herz-Kreislauf Risiko - Zusammenfassung

Hans Muster

Ihr Risiko für eine Herzkreislauf-Erkrankung ist mässig erhöht.

Verteilung der 9 getesteten Risikofaktoren:



Risikokategorien, Stresskategorien

- Alles in Ordnung.
- Eine Überprüfung des Messresultates und/oder Verhaltensänderung in den nächsten 12 Monaten ist empfehlenswert.
- Der Wert sollte möglichst bald nachkontrolliert und/oder das Verhalten geändert werden.

Die gemessenen Werte sind Momentanaufnahmen.
Ist ein Wert in Ordnung, kann davon ausgegangen werden, dass kein Problem vorliegt. Anderseits darf ein auffälliger Wert nicht zu voreiligen Schlüssen führen und eine Überreaktion provozieren. Eine Nachkontrolle des Wertes ist notwendig.

Detailauswertungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Im **Infoteil** haben wir für Sie Wissenswertes zu allen untersuchten Werten zusammengestellt.

Herz-Kreislauf Risiko - Detail

Hans Muster

Ihr Risiko für eine Herzkreislauf-Erkrankung ist mässig erhöht.

		Einheiten	Ihre Werte	gering / mässig / hoch	Zielwerte
	Blutdruck	(mm Hg)	**135/80**		max 140/90
	Nikotin	(Päckli/Tag x Jahre)	**1**		Nichtraucher
	Bewegungsmangel		**nein**		keinen ("2 x /Woche")
Stoffwechsel	**Blutzucker** (HbA1c)	(%)	**5.2**		max. 6.1 %
Stoffwechsel	**Cholesterin**				
Fett-	Cholesterin total	(mmol/l)	**5.9**		max. 5.0 mmol/l
Fett-	**LDL-Cholesterin** ("im Fokus")	(mmol/l)	**3.8**		max. 4.0 mmol/l
Fett-	HDL-Cholesterin	(mmol/l)	**1.0**		über 1.0 mmol/l
Fett-	Quotient Cholesterin total/HDL		**6.2**		unter 5.0
Körpermasse im Detail	**Körpermasse**				
Körpermasse im Detail	Grösse	(cm)	**172**		
Körpermasse im Detail	Gewicht	(kg)	**82**		für BMI 25: max. 74 kg
Körpermasse im Detail	Body Mass Index (BMI)	(kg/m2)	**27.7**		max. 25.0
Körpermasse im Detail	Übergewicht	(kg zuviel)	**8**		keines
Körpermasse im Detail	Körperfett	(% des Gewichtes)	**23.0**		max. 25.6 %
Körpermasse im Detail	Bauchumfang	(cm)	**99**		unter 103 cm
Körpermasse im Detail	Bauch-/Grösse-Verhältnis		**0.58**		
	erbliche familiäre Belastung		**Hirnschlag**		keine
	eigene Erkrankungen		**keine**		keine
	1-Kanal-EKG (Herzrhythmus)		**normal**		normal

Risikokategorien

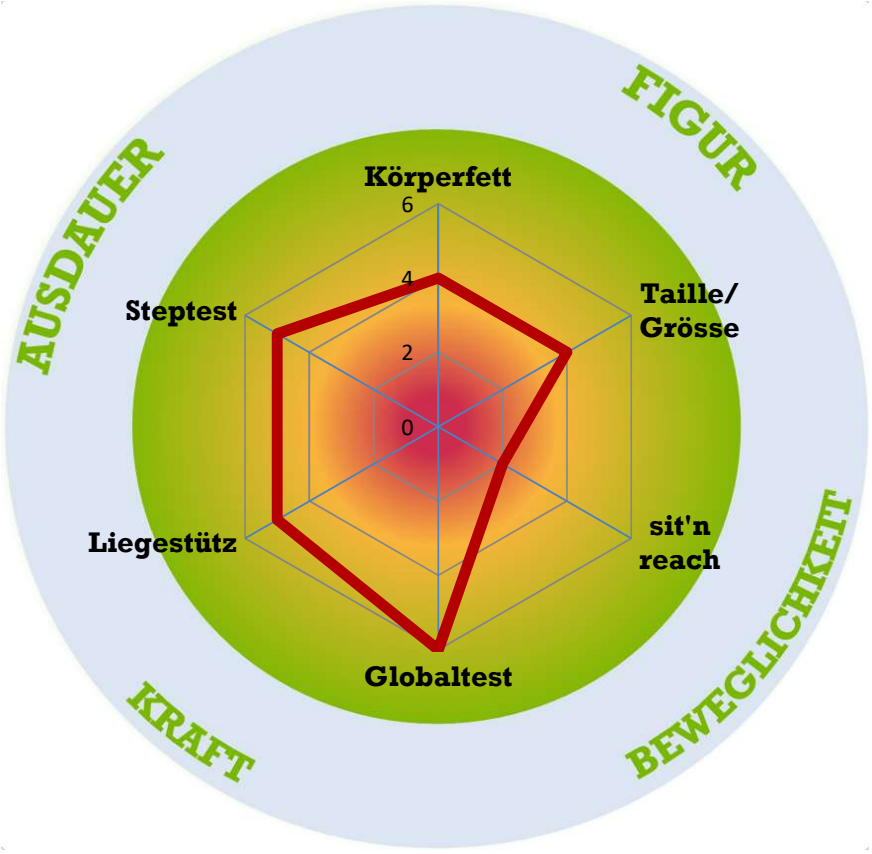
- Alles in Ordnung.
- Eine Überprüfung des Messresultates und/oder Verhaltensänderung in den nächsten 12 Monaten ist empfehlenswert.
- Der Wert sollte möglichst bald nachkontrolliert und/oder das Verhalten geändert werden.

Allgemein gelten als wesentlichste Risikofaktoren: Blutdruck, Rauchen, Blutzucker, Bewegungsmangel

Body-Check®Profil

Hans Muster

Body-Check® Profil



Test vom	26.08.21
Jahrgang	1964
Geschlecht	männlich
Grösse	172
Gewicht	82
BMI	27.7
Taille	99
Körperfett	23.0
Taille/Grösse	0.6
sit'n reach	15
Globaltest	100
Liegestütz	12
Ruhepuls	60
MaxPuls	137
Erholungspuls	100
Score	**4.3**

Bewertung: 6 = exzellent, 5 = sehr gut, 4 = gut, 3 = mittel, 2 = mässig, 1 = unbedingt ändern

Das Body-Check®-Profil
Von den einzelnen Tests werden Ihre Punkte in ein Diagramm übertragen und Sie haben einen ersten Überblick zu Ihrer Fitness. Dabei repräsentieren "Körperfett" und "Taille/Grösse" den Faktor Figur, "Globaltest" und "Liegestütz" den Faktor Kraft, die "sit'n reach" den Faktor Beweglichkeit und der "Steptest" den Faktor Ausdauer.

Je kleiner Ihre Fläche, um so grösser ist Ihr Verbesserungspotential und um so einfacher können Sie Fortschritte realisieren. Fitness ist in der Tat sehr einfach, denn in dem Moment wo Sie auch nur einige, aber gezielte Massnahmen ergreifen, machen Sie enorme Fortschritte.

Hinweis: Die Bewertung beruht auf standardisierten Referenzwerten für Ihr Geschlecht und Altersklasse (nach ASCM und SWI) und kann, gegenüber den eigenen Einschätzungen, Abweichungen aufweisen. Weitere Informationen finden Sie im Dokument "Interpretation Body-Check®" sowie im rororo-Taschenbuch "Der Body-Check®".

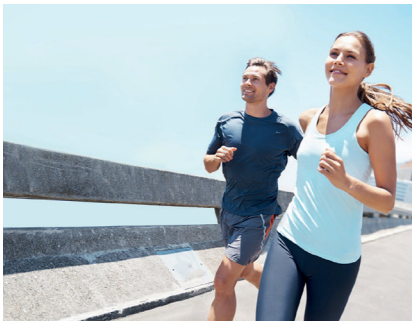
Der Body-Check® ist eingetragenes Warenzeichen der fit im job AG, Winterthur - alle Elemente

medBASE
FIT IM JOB

energieBarometer

Persönliche Auswertung

Hans Muster



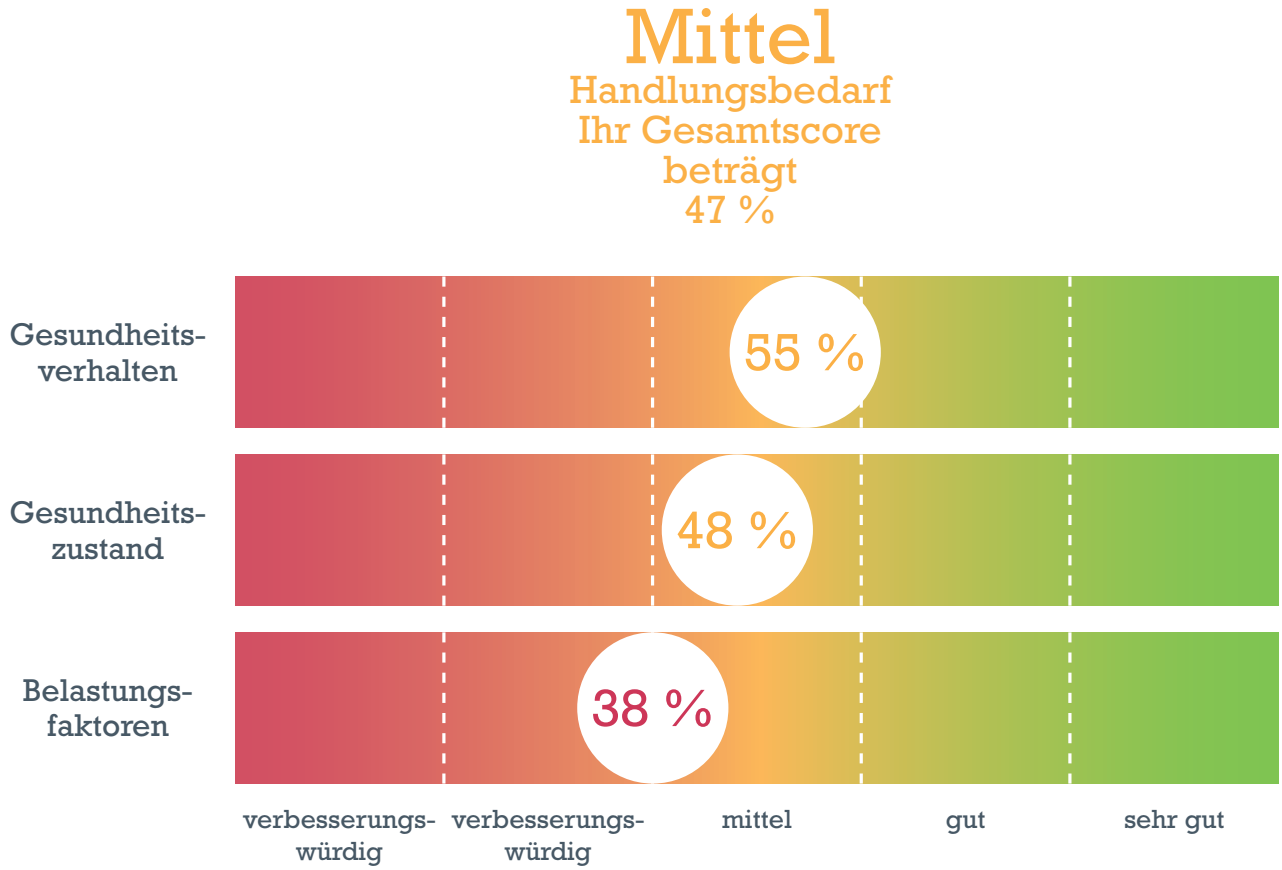
health Report®

Gesamtauswertung

Hans Muster

Ihre persönliche Gesundheitsauswertung basiert ausschliesslich auf Ihren Angaben zu der online-Befragung. Zu jeder Angabe wurden Punkte vergeben, die später addiert, die erreichte Gesamtpunktzahl in % ergeben. Auf der ersten Seite ist die Übersicht der Hauptgruppen dargestellt und auf den Folgeseiten die Detailauswertung zu den jeweiligen Fragegruppen. Zu Antworten mit starken «Ausprägungen» (positiv wie negativ) erhalten Sie zusätzlich einige spezifische Hinweise zu Ressourcen und möglichen Potenzialen.

Wir wünschen Ihnen allzeit Gesundheit & Wohlbefinden!

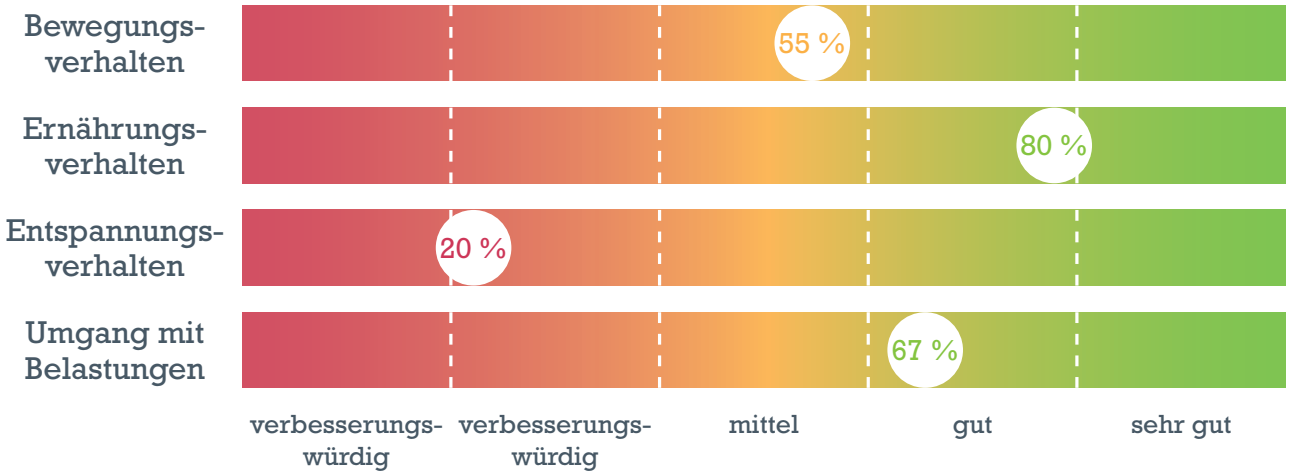


© www.fitimjob.ch

Gesundheitsverhalten

Das heutige Gesundheitsverhalten bestimmt die Entwicklung der Gesundheit und deren Zustand in der Zukunft. Es setzt sich zusammen aus dem Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten sowie dem Umgang mit Belastungen.

Ihr Score zu Gesundheitsverhalten beträgt 55 %



Das machen Sie gut

+ Sie haben Ihren Konsum von koffeinhaltigen Getränken sehr gut unter Kontrolle. Weiter so..
+ Sie genießen meist ein leichtes Mittagessen (z.B. Salat, Gemüse). Diese einfache Maßnahme hilft Ihnen, Energie und Konzentration am Nachmittag aufrecht zu erhalten. Führen Sie diese Gewohnheit weiter!
+ Sehr gut, Sie können auch in stressigen Zeiten auf Ihre Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.
+ Auch wenn Sie einmal nichts zu tun haben, scheint Sie das nicht zu belasten. Das ist gut und wichtig, denn dadurch können Sie Ihre Ressourcen wieder aufladen.

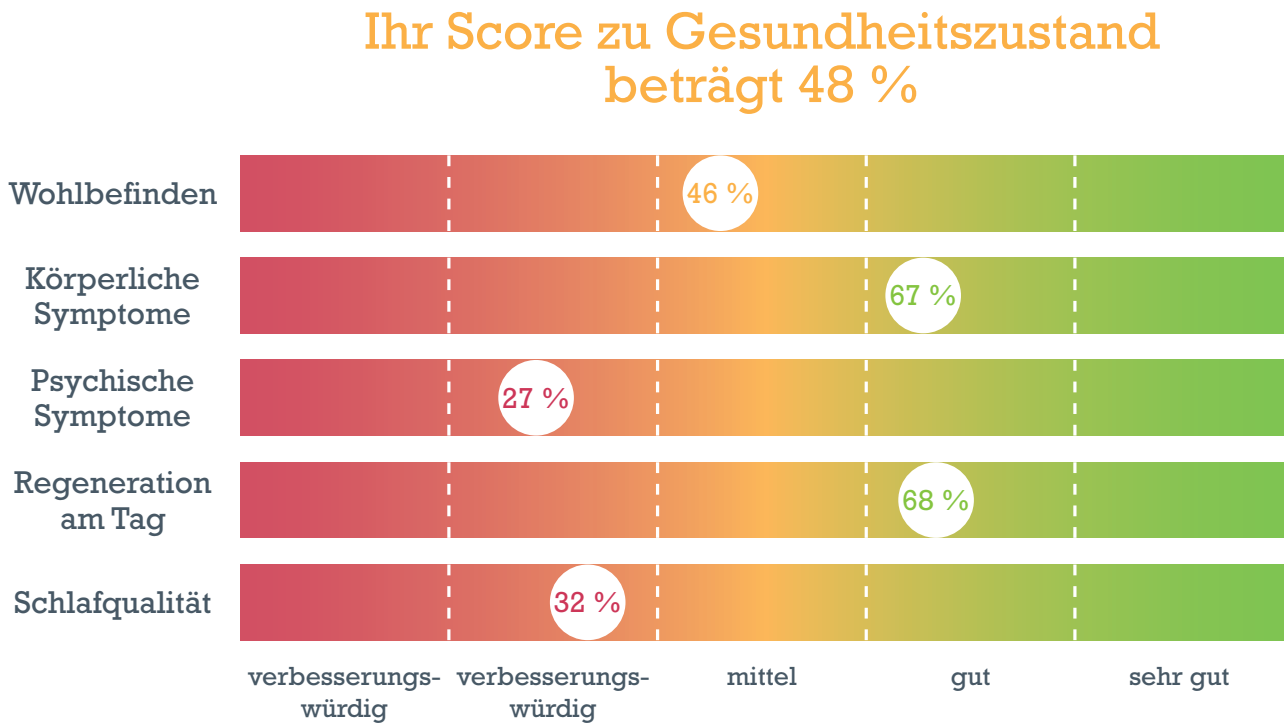
Hier liegt Ihr Potenzial

- In stressigen Zeiten kommt ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu kurz. Gerade dann ist es wichtig, bewusst für genügend Ausgleich zu sorgen. Mit etwas mehr Bewegung und Entspannung tun Sie sich etwas Gutes.
- Persönliche Entspannungstechniken nutzen Sie zur Zeit nicht. Sie könnten Ihnen helfen besser "abzuschalten". Nutzen Sie Angebote wie Autogenes Training oder Meditation.

© www.fitimjob.ch

Gesundheitszustand

Der Gesundheitszustand (hier mit den Dimensionen Wohlbefinden, körperliche Symptome, psychische Symptome, Regeneration, Schlafqualität) zeigt die persönliche Befindlichkeit und Vitalität auf. Die Höhe des Gesundheitzustands ist entscheidend für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Es gilt als sehr guter Indikator für den momentanen Zustand und zeigt auf, wo ungenutzte Potentiale liegen.



Hier liegt Ihr Potenzial

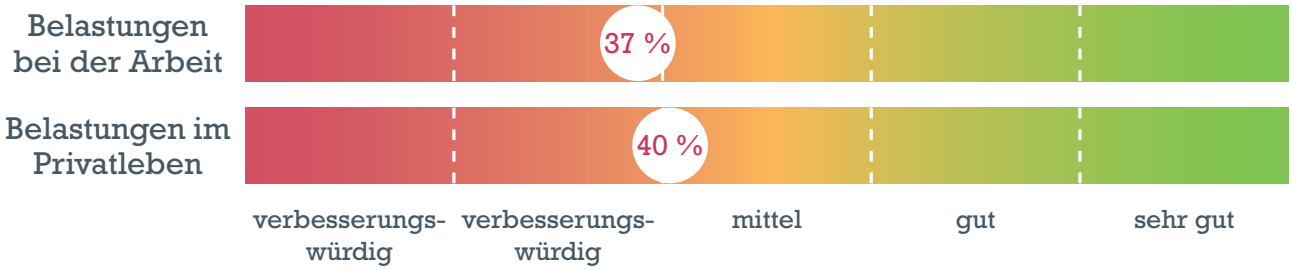
- Es ist Ihnen ein großes Anliegen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Machen Sie schon heute einen Schritt in diese Richtung, indem Sie einen lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen.
- Im letzten Monat litten Sie unter Nackenverspannungen/-schmerzen. Achten Sie darauf, dass Sie täglich ein paar kurze Bewegungs- oder Dehnungsübungen machen, um einseitige Belastungen zu vermeiden. Stärken Sie gezielt Ihre Nackenmuskulatur mit Kraftübungen und entlasten Sie den Bereich allenfalls durch Massagen.
- Sie haben immer wieder Probleme mit dem Einschlafen. Oft liegt es nicht an mangelnder Müdigkeit, sondern an fehlender mentaler Entspannung - die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Entwickeln Sie ein Einschlafritual, ein kurzer Spaziergang ca. 1 Stunde vor dem zu Bett gehen oder ein Tee in Ruhe genossen, können helfen.
- Sie fühlen sich tagsüber häufig müde. Versuchen Sie, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Überprüfen Sie Ihre Schlaf-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Führen Sie ein Tagebuch, um über einen längeren Zeitraum aufzuzeichnen, wann Sie müde sind.

© www.fitimjob.ch

Belastungsfaktoren

Belastungsfaktoren beziehen sich auf Anforderungen im Beruf sowie im Privatleben. Denn weder eine Unter- noch eine Überforderung sind gesundheitsfördernd. Die Schwellen dazu sind aber sehr individuell und können deshalb nur subjektiv ermittelt werden.

Ihr Score zu Belastungsfaktoren beträgt 38 %



Hier liegt Ihr Potenzial

- Sie werden bei Ihrer Arbeit häufig unterbrochen. Das kann unnötigen Stress verursachen und Ihre Arbeitsleistung beeinträchtigen. Identifizieren Sie die grössten Störquellen und suchen Sie mit Kollegen und/oder Vorgesetzten nach Wegen, wie diese vermindert werden könnten.
- Sie stehen häufig unter Zeitdruck. Versuchen Sie die Ursachen (z.B. hohe Arbeitslast, eigenes Verhalten) herauszufinden und sorgen Sie für Entlastung bzw. Entschleunigung.

© www.fitimjob.ch