



**Marien
Aktiv**

Marien Präventionszentrum

Ein starker Partner für ein gesundes Unternehmen



Marien
Präventionszentrum



Ein starker Partner für ein gesundes Unternehmen

Alle Mitarbeiter eines Unternehmens, nicht nur Führungskräfte, stehen heute hohen Anforderungen gegenüber. Das Leben wird schneller, Flexibilität ist selbstverständlich, die Trennung von Beruf und Privatleben löst sich auf – und schon bald werden wir länger arbeiten müssen.

Viele stark eingespannte Menschen, ob Schichtarbeiter oder Vorstand, stoßen unerwartet an ihre Grenzen. Die Betriebe haben es in der Hand, ihre Mitarbeiter bei der Bewältigung dieser Belastungen zu unterstützen – gemeinsam mit einem starken Partner.

Das **Marien Präventionszentrum** versteht sich als Partner von Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern möchten. Unser modular aufgebautes Programm verbindet die medizinische Qualität des **Marien Präventionszentrums** mit den Möglichkeiten unserer hochmodernen Einrichtungen.



Mein Termin im Marien Präventionszentrum

Mit den Check-ups im **Marien Präventionszentrum** wenden wir uns an Leistungsträger und Führungskräfte in den Unternehmen.



1 Selbstauskunft

Der Teilnehmer erhält zunächst von uns einen Selbstauskunftsbogen, der uns bei der Vorbereitung seines Aufenthalts unterstützt. Dieser sollte möglichst sorgfältig ausgefüllt werden. Alle Angaben werden natürlich streng vertraulich behandelt.

2 Aufnahmegespräch

Viele Probleme und Risiken offenbaren sich erst im persönlichen Gespräch. Deshalb wird jeder Check-up-Teilnehmer vom Facharzt empfangen. Er hört ihm genau zu, führt die Eingangsuntersuchung durch, koordiniert den weiteren Ablauf und bleibt auch nach dem Check-up Ansprechpartner.



Cardio Check-up



Complete Check-up



Stoffwechsel Check-up



Sportmed Check-up und
andere Schwerpunkte
auf Anfrage



3 Untersuchungen

Der Facharzt koordiniert die Untersuchungen für die Fachabteilungen des **Marien Präventionszentrums**. Es gibt keine unnötigen Wege oder Wartezeiten.

Die Fachärzte sind immer vor Ort – so kann das Programm auch kurzfristig an die Bedürfnisse jedes Teilnehmers angepasst werden.

4 Abschlussgespräch

Der Facharzt nimmt sich noch einmal Zeit für eine ausführliche Beratung. In einer gründlichen Gesamtschau werden Befunde und Laborwerte zusammengeführt, das Risikoprofil eingeschätzt. Abschließend entwickelt der Arzt gemeinsam mit dem Teilnehmer ein individuelles Programm für präventive Maßnahmen, Ernährung und Sport – neue Impulse für eine bewusste Lebensführung.

Unsere Check-up-Angebote

Auf Wunsch individuelle Zusammenstellung sowie gezieltes Coaching für einen gesundheitsbewussten Lebensstil auf der Basis des erhobenen medizinischen Profils.

Cardio Check-up



Complete Check-up



Ausführliche Anamnese	✓	✓
Körperliche Untersuchung	✓	✓
Umfangreiches Labor	✓	✓
zusätzliche Stoffwechsel-Parameter		✓
Lungenfunktionsuntersuchung		✓
Ruhe-EKG	✓	✓
Belastungs-EKG	✓	✓
Intima-Media-Dicke der Halsschlagader	✓	
Duplexsonografie der hirnversorgenden Arterien	✓	✓
Pulswellengeschwindigkeit (Steifigkeit der Hauptschlagader)	✓	✓
Echokardiografie (Ultraschall des Herzens)	✓	✓
Stoffwechsel-Check		✓
Knöchel-Arm-Druckmessung	✓	✓
Sportmedizinische Untersuchung (inkl. Spiroergometrie)		✓
Messung des Grundumsatzes/Ruheumsatzes		✓
Psychologisches Testverfahren	✓	✓
Ausführliches Abschlussgespräch: Zusammenführung aller Befunde, evidenzbasierte Einschätzung des kardiovaskulären Risikoprofils, ärztliche Beratung zu präventiven Maßnahmen, Ernährung und Sport	✓	✓
Ausführlicher schriftlicher Befund in patientenverständlicher Sprache	✓	✓

Stoffwechsel Check-up



Ausführliche Anamnese	✓
Körperliche Untersuchung	✓
Umfangreiches Labor	
zusätzliche Stoffwechsel-Parameter	✓
Lungenfunktionsuntersuchung	
Ruhe-EKG	✓
Belastungs-EKG	
Intima-Media-Dicke der Halsschlagader	
Duplexsonografie der hirnversorgenden Arterien	
Pulswellengeschwindigkeit (Steifigkeit der Hauptschlagader)	✓
Echokardiografie (Ultraschall des Herzens)	
Stoffwechsel-Check	✓
Knöchel-Arm-Druckmessung	✓
Sportmedizinische Untersuchung (inkl. Spiroergometrie)	
Messung des Grundumsatzes/Ruheumsatzes	✓
Psychologisches Testverfahren	
Ausführliches Abschlussgespräch: Zusammenführung aller Befunde, evidenzbasierte Einschätzung des kardiovaskulären Risikoprofils, ärztliche Beratung zu präventiven Maßnahmen, Ernährung und Sport	✓
Ausführlicher schriftlicher Befund in patientenverständlicher Sprache	✓

Weltweit werden Körpergröße und Körpergewicht genutzt, um den Ernährungszustand von Menschen einzuschätzen. Diese grobe Orientierung reicht nicht aus. Wichtig ist die Kenntnis der Körper-Zusammensetzung, um den gesundheitlichen Status einordnen zu können. Eine besondere Bedeutung besitzt das Eingeweidefett (so genanntes viszerales Fettgewebe). Ist dieser Wert erhöht, werden Entzündungsprozesse im Herz-Kreislaufsystem begünstigt, aber auch an anderen Stellen im Körper (zum Beispiel in den Gelenken). Darüber hinaus ist die Kenntnis von Veränderungen in der Körper-Muskulatur sowie im Fettgewebe und Wasserhaushalt wichtig, um ein sinnvolles Training zu begleiten und krankhafte Entwicklungen frühzeitig erkennen zu können.

Neben der Möglichkeit einer Bestandsaufnahme im Rahmen der Check-up-Untersuchung bieten wir auch Pakete für ein regelmäßiges Training und Coaching im Einzel- oder Gruppensetting an. So haben wir Angebote für eine Kombination aus Ernährungsberatung, Bewegungstherapie und Gruppentraining, die eine nachhaltige Gewichtsregulation unterstützen. In Zusammenarbeit mit den Rentenversicherungen bieten wir auch Konzepte zur berufsbegleitenden Prävention mit dem Ziel an, die Gesundheit aktiv Beschäftigter in Beruf und Alltag dauerhaft zu stärken.



Die seca®-Waage

Die präzise Analyse der Körper-Zusammensetzung hilft bei ganz unterschiedlichen Fragestellungen. Die alleinige Messung von Körpergröße und Körpergewicht lässt viele Fragen unbeantwortet, die wichtig für Gesundheit, Wohlbefinden und auch die Gestaltung von Bewegung und Training sind. Hier zeigen wir einige Beispiele:

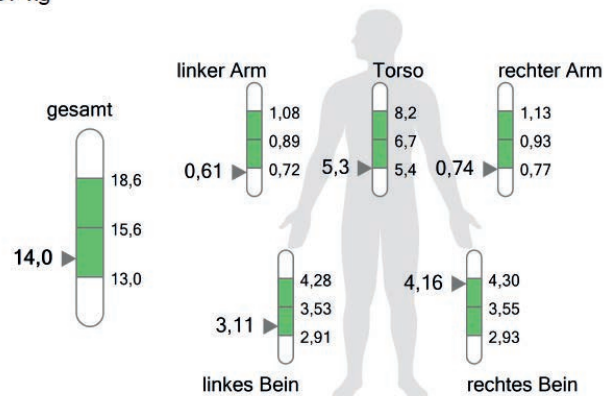
Messung von Muskelmasse

Bei körperlicher Schonung, zum Beispiel aufgrund von Schmerzen oder Verletzungen, baut der Körper Muskulatur ab. Diesen Verlust an Muskelmasse können wir messen, und dann das Training gezielt steuern. Dies kann bei einer optimalen OP-Vorbereitung ebenso wie beim Reha-Training im Anschluss helfen.

Skelettmuskelmasse

Skelettmuskelmasse (SMM):

13,97 kg

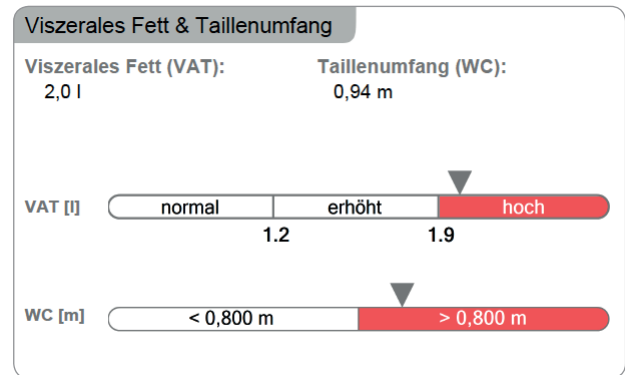
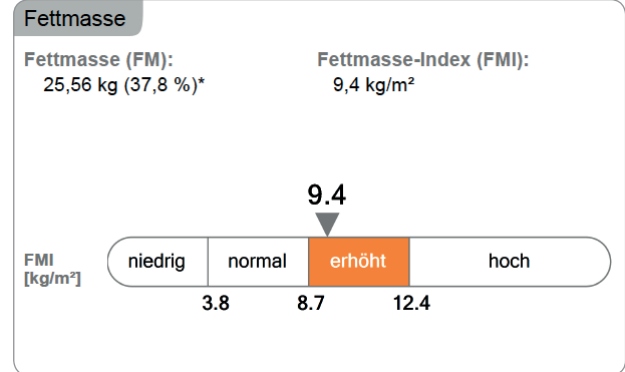
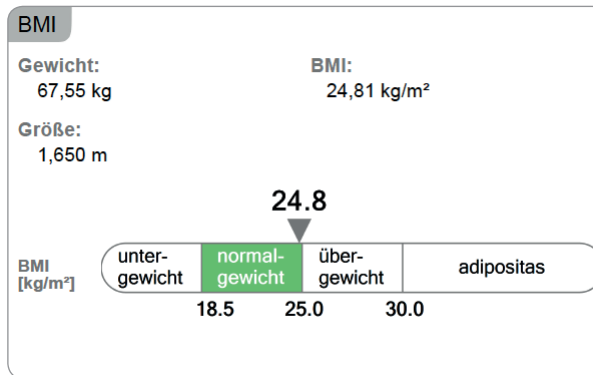


Beispiel für einen Muskelverlust bei entzündlichen Knieschmerzen

Messung von viszeralem Fettgewebe

Wichtig für die Senkung des Herzinfarktrisikos und der Schlaganfall-Wahrscheinlichkeit ist das Eingeweidefett, das sogenannte "viszerale Fettgewebe". Ist es vermehrt, laufen Entzündungsprozesse im Körper schneller ab. Dies begünstigt Herzinfarkte, Gefäßablagerungen und Gelenkschmerzen!

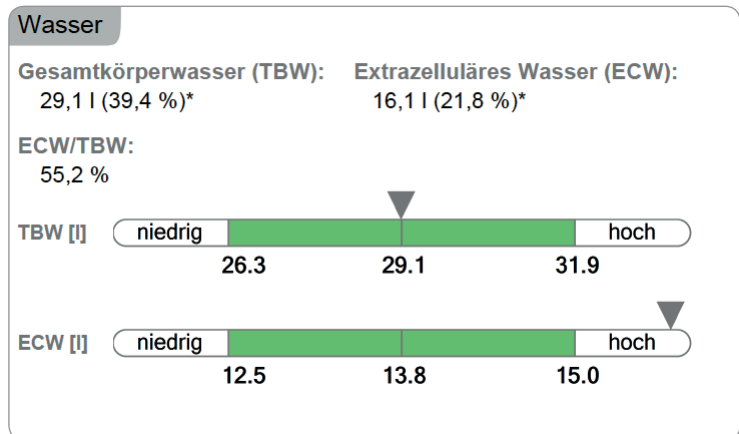
Eine Erhöhung tritt nicht nur bei starkem Übergewicht auf, sondern sogar normalgewichtige Menschen können betroffen sein. Daher ist die Messung so wichtig.



Beispiele für einen normalgewichtigen Menschen mit krankhaft erhöhtem Viszeralfett-Volumen

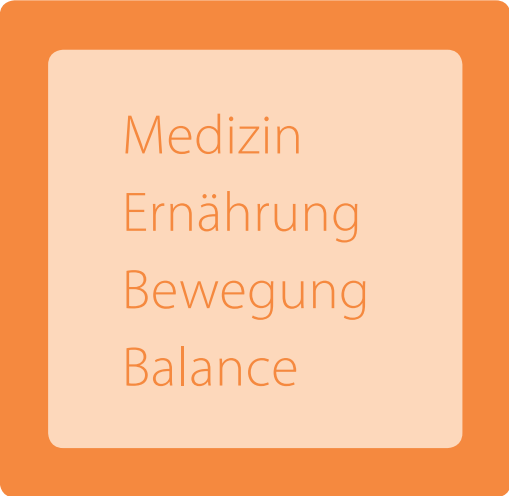
Messung von Wassereinlagerungen

Erkrankungen wie eine Herzmuskelschwäche oder Krampfadern aber auch Medikamenten-nebenwirkungen können zu Wassereinlagerungen in den Beinen und Verschiebungen im Flüssigkeitshaushalt führen.



Beispiel für eine krankhafte Wassereinlagerung in den Unterschenkeln

Gesundheitsprogramme im Marien Präventionszentrum



Medizin
Ernährung
Bewegung
Balance

Gesundheit und Erholung

Im **Marien Präventionszentrum** können neben den Check-ups auch schwerpunktbezogene Präventionsprogramme angeboten werden.

Zum einen gibt es feste Programangebote, zum anderen können Unternehmen auf ihre Mitarbeiter zugeschnittene Module zusammenstellen, die beispielsweise das eigene betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützen.

Die inhaltlichen Schwerpunkte liegen hier auf den Bereichen Medizin, Ernährung und Bewegung, mit dem Ziel, die Teilnehmer langfristig zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren. Auch diese Bausteine werden ärztlich begleitet.

Drei gute Gründe



Ganzheitliche Vorsorge unter einem Dach

Der Check-up im **Marien Präventionszentrum** beinhaltet eine umfassende medizinische Untersuchung. Jeder Teilnehmer wird individuell von einem Facharzt betreut.

Ein wesentlicher Bestandteil des Check-ups ist das persönliche Gespräch. Wir hören genau zu – und geben individuelle Impulse für eine bewusste Lebensführung. Das kombinierte Programm in unserem Ambulanten Zentrum Albertus Magnus bietet hier ideale Voraussetzungen.



Gesundheits- programm für eine gesunde Lebensführung

In unserem Gesundheitsprogramm erlangen die Teilnehmer nach und nach Gesundheitskompetenz: Fachärzte, Sport- oder Physiotherapeuten sowie Ernährungsberater entwickeln gemeinsam mit dem Teilnehmer ein individuelles und alltagstaugliches Programm, dass sie auch fit für den Arbeitsalltag macht.



Mehrwert auch für Ihr Unternehmen

Studien zeigen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs & Co. haben eine Ausfalldauer, die durchschnittlich um 50 Prozent oberhalb anderer Erkrankungen liegt. Unsere Angebote helfen krankheitsbedingte Kosten und Fehlzeiten zu reduzieren. Sie sind zudem auch ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern und fördern die Mitarbeiterbindung.

Gewissenhaftigkeit und Konsequenz



Die Qualität der medizinischen und pflegerischen Versorgung hat in der Marien Gesellschaft Siegen Priorität. Wohl wissend, dass die Fähigkeit zu Innovationen und Investitionen Erfolgsfaktoren der Zukunft sind – und auch im Wissen darum, dass sich diagnostische und therapeutische Verfahren mit rasantem Tempo weiterentwickeln –, konzentriert sich die Sparte Marien Kliniken mit dem St. Marien-Krankenhaus in der Siegerner Kampfenstraße auf den Versorgungsauftrag eines Akutkrankenhauses und verfolgt den konsequenten Ausbau seiner medizinischen Kompetenzen. Dabei gewährleistet ein zertifiziertes Qualitätssicherungssystem die kontinuierliche Verbesserung der Leistungen. Allein zehn Kliniken und Institute, die in den vergangenen Jahren vor allem in den Bereichen Herz-Kreislauf-, Skelett- sowie Tumorerkrankungen wesentlich weiterentwickelt wurden, belegen die Gewissenhaftigkeit, mit der das Gesundheitsunternehmen seinen fachlichen Auftrag verfolgt. Das gilt auch für die Zentrenbildung, die es sowohl im stationären wie ambulanten Bereich betreibt, und ihren Ausdruck auch im Bereich Prävention findet.

Insgesamt beschäftigt das Gesundheitsunternehmen in seinen Einrichtungen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz circa 2.000 Menschen und zählt damit zu den größten Arbeitgebern der Region.

Individuelle Impulse für eine gesunde Lebensführung

Herr Dr. Walter, was ist das Besondere an den Angeboten des Marien Präventionszentrums?

Mit unserer Konzeption bieten wir Ihnen ein Maßnahmenpaket an, das das Risiko Ihres Mitarbeiters, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder einen Krebs zu erleiden, senkt. Die Teilnehmer lernen, nachhaltig Einfluss auf ihre körperlichen und geistigen Funktionen zu nehmen. Durch die Nutzung einer standardisierten Methodik erfassen wir zahlreiche Risikoparameter. Davon ausgehend führt der Weg von den Problemen hin zu einer individuellen Lösungsstrategie. Das Ergebnis ist eine langfristige Verbesserung der Gesundheitsprognose.

Was habe ich davon, wenn ein Check-up unter dem Dach eines Gesundheitsunternehmens stattfindet?

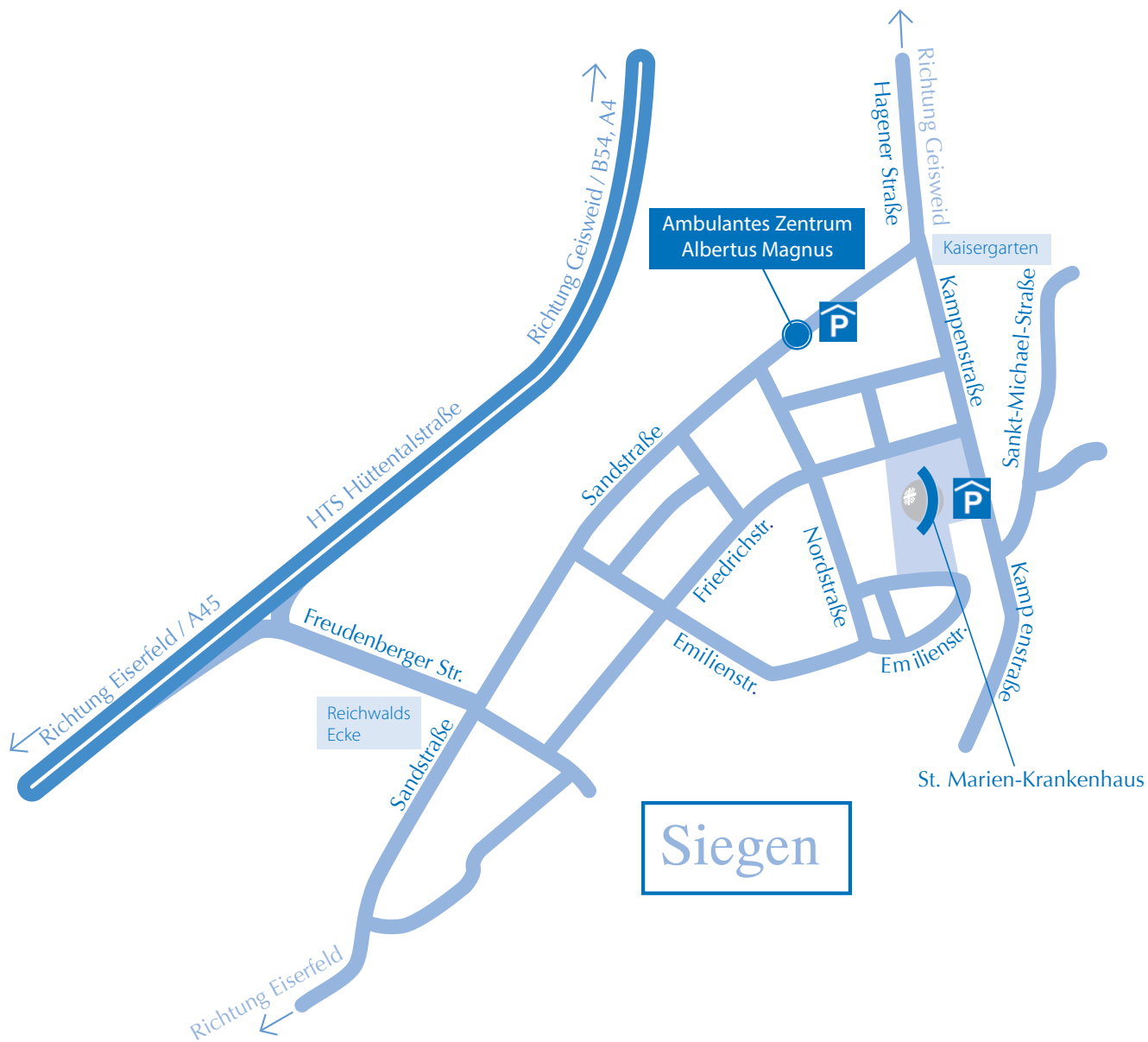
Die zehn Kliniken und Institute, die in den vergangenen Jahren vor allem in den Bereichen Herz-Kreislauf-, Skelett- sowie Tumorerkrankungen wesentlich weiterentwickelt wurden, belegen die Gewissenhaftigkeit, mit der das St. Marien-Krankenhaus seinen fachlichen Auftrag verfolgt. Von dem aufgebauten Erfahrungsschatz profitieren Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter.

Lohnt es sich überhaupt, in die Gesundheit eines Mitarbeiters zu investieren?

Eindeutig ja! Herzinfarkt, Krebs & Co. haben eine Ausfalldauer, die um 50 Prozent oberhalb des Durchschnitts anderer Erkrankungen liegt. Für Ihr Unternehmen erhöht sich mit unserem Angebot die Wertschöpfung durch die mögliche Reduzierung der Krankentage, die Minderung interner Reibungsverluste sowie die Steigerung der Motivation ihrer Mitarbeiter.

Wer darf sich von dem Angebot angesprochen fühlen?

Wir adressieren die Unternehmen in unserer Region, die aus unternehmerischer Verantwortung heraus etwas in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren möchten. Das Programm selbst ist für Menschen jeden Alters geeignet. In besonderer Weise profitieren Menschen mit Verantwortung und den damit verbundenen Belastungen im Beruf von den Maßnahmen. Diesen vermitteln wir – basierend auf unserer Konzeption –, wie sie eine wirksame Strategie für ihre Gesundheit entwickeln und die eigene Konstitution insgesamt verbessern können.



Ausreichend Parkmöglichkeiten finden Sie im Parkhaus des Ambulanten Zentrums Albertus Magnus.

Ihre Ansprechpartner im Marien Präventionszentrum



Dipl.-Sportl. Michael Wörster

Geschäftsführer

Telefon 0271 231 2282

Fax 0271 231 2289

E-Mail m.woerster@mariengesellschaft.de



Dr. med. Till Walter

Ärztlicher Direktor

Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin,
Ernährungsmedizin, Gesundheitsförderung und Prävention,
Tauchmedizin (GTÜM), Naturheilverfahren

Telefon 0271 231 4050

Fax 0271 231 4059

E-Mail t.walter@mariengesellschaft.de



**Marien
Aktiv**



**Marien
Präventionszentrum**

**Marien Präventionszentrum
im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus**

Sandstraße 140–144
57072 Siegen
Telefon 0271 231 4050

www.praeventions-zentrum.de
www.mariengesellschaft.de



**Marien Aktiv ist pCC-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015 & pCC Reha**

Marien Aktiv gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen
Geschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann, Michael Wörster

