

Dr. Rüdiger Fiehn

# Beyond Medical Check-Up

Sieben auf einen Streich

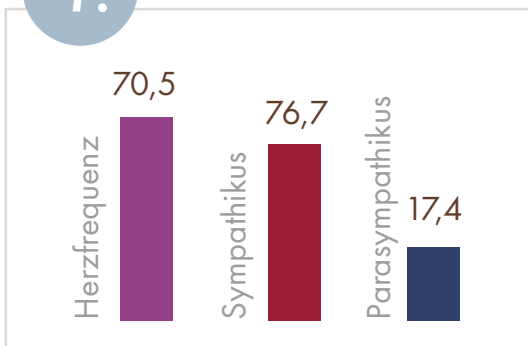


# Beyond Medical Check-Up

## Sieben auf einen Streich

Nur wer seinen Körper kennt, kann auf ihn hören. Daher ist der erste Schritt immer: Messen, was ist! „Sieben auf einen Streich“. Die Basis, um anschließend dem eigenen und neu kalibrierten Körpergefühl wieder voll vertrauen zu können.

1.



### Regulationsfähigkeit Stress

Stressoren wirken im Alltag ständig auf uns ein, oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Das entscheidende Problem ist jedoch nicht der Stress an sich, sondern die Tatsache, dass das vegetative Nervensystem (VNS) diesen Stress mit einer realen Bedrohung gleichsetzt. Die Folge: Der Sympathikotonus („fight or flight“) wird erhöht und der Parasympathikotonus („rest and digest“) gesenkt. Das frühzeitige Erkennen einer Dysregulation bzw. die Fähigkeit zur Regulation und Stressbewältigung wird durch die VNS-Analyse ermittelt.

2.



### Stoffwechselanalyse

Bei der Stoffwechselanalyse überwachen wir die Atmung und messen die Atemgase. So bestimmen wir auf intelligente Weise den Grundumsatz, den Leistungsumsatz und die Energiequellen, aus denen der Körper seine Energie für die Aktivität bezieht.

3.



### Beweglichkeitsanalyse

Mit der Beweglichkeitsanalyse messen wir genau, welches Gelenkspiel möglich ist, wo eventuell zu viel oder zu wenig Beweglichkeit vorhanden ist. Wir untersuchen sieben Bereiche und beurteilen dann die Gesamtbeweglichkeit sowie Symmetrie und Harmonie.

4.



## Koordination und Gleichgewicht

Das harmonische, der jeweiligen Anforderungssituation angepasste Zusammenspiel der Skelettmuskulatur wird als Koordination bezeichnet. Mit der Gleichgewichtsanalyse erfahren und beurteilen wir, wie der Körper in der Lage ist, die gestellten Anforderungen durch das Zusammenspiel der Muskulatur zu koordinieren und auszugleichen.

5.



## Körperzusammensetzung

Wir analysieren mittels der Nahinfrarotspektroskopie die Körperzusammensetzung. In Kombination mit anderen Messwerten ergänzt sie das Spektrum auf interessante Weise; gerade in einer Gesellschaft, in der sich die nichtalkoholische Fettlebererkrankung [NAFLD] schleichend ausbreitet.

6.



## Biomechanische Funktionsanalyse

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett Ihrer Wirbelsäule lassen sich exakt mit einer „Biomechanischen Funktionsanalyse“ (FPZ-System) bestimmen.

7.



## Spiroergometrie

Die Spiroergometrie ermöglicht die Beurteilung des Energiestoffwechsels, der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskulatur unter kontinuierlich steigender körperlicher Belastung. So ermitteln wir den  $VO_{2max}$  Wert, den Schlüssel zum individuellen Fitnessniveau und können auf einfache Weise das biologische Alter in Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit beurteilen.

# Beyond Medical Check-Up

## Sieben auf einen Streich

### Wie bleibe ich lange gesund?

Unsere Lebenserwartung steigt. Damit geht einher, dass altersbedingte Krankheiten zunehmen, denn viele von uns sind körperlich chronisch unterbelastet, was zu defizitären Strukturreizen führt und in Dekonditionierung, Atrophie, Fettinfiltration, Degeneration und Schmerzen endet.

Wenn wir länger gesund bleiben wollen, müssen wir die biologischen Grundlagen unseres Körpers besser verstehen und genau wissen, in welchen Bereichen [motorische Hauptbeanspruchungsformen, Ernährung, Stressregulation] eine Dekonditionierung vorliegt, um effektive Maßnahmen zur Regulierung einleiten zu können.

### Andersherum ausgedrückt:

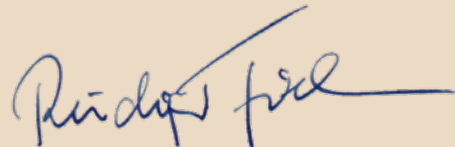
Statt abzuwarten ob uns eine Krankheit ereilt, sollten wir lieber vorbeugen und uns Klarheit über unseren körperlichen Zustand verschaffen, um dann sinnvoll dosierte Änderungen vorzunehmen.

„Der Wille zum Sport ist da. Eigentlich. Wäre da nicht der Alltag, Unvorhergesehenes, Stress und hätte ich erst den einen Schlüssel bei dem ich wüsste, wo ich ansetzen soll.“

Das ist eine der typischen Aussagen, mit denen wir immer wieder konfrontiert werden und gleichzeitig unsere Motivation, diesen Beyond Medical Check-Up als Antwort darauf zu entwickeln.

Eine Abfolge von Analysen, die dezidiert die Dekonditionierung in jedem einzelnen Bereich aufdecken. Dafür nutzen wir wissenschaftlich evaluierte Tests und Screeningmethoden aus Sportwissenschaft und Medizin. So ist ein schneller und tiefgehender Blick auf die Ausgangssituation möglich und damit bekommt jeder seinen persönlichen Schlüssel zur Körperklarheit an die Hand.

Jetzt gilt es: Anfangen, dranbleiben und mehr gesunde Lebensjahre genießen!



## Jetzt starten

„Sieben auf einen Streich Paket“ – Einführungspreis: 1200 Euro  
(Zeitraumen: 5 bis 6 Stunden)

**Bonus:** Neben den oben erwähnten 7 Tests enthält der Beyond Medical Check-Up weitere Analysen zum Thema Ernährung, Beweglichkeit und Functional Fitness.

### **MRT Rückenzentrum**

Dr. Rüdiger Fiehn  
Luisenstraße 16  
53604 Bad Honnef

### **Kontakt**

Telefon: 02224.96 70 63  
[Dr.Fiehn@rueckentraining-honnef.de](mailto:Dr.Fiehn@rueckentraining-honnef.de)

