

---

# Gesundheits-Check Herz & Bewegung

Klinik für Unfall-, Hand- und Wirbelsäulenchirurgie  
Medizinische Klinik I, Schwerpunkt Kardiologie



Ein Unternehmen der Stadt und des Landkreises Rosenheim

Den eigenen Gesundheitsstatus erfassen,  
Risikofaktoren frühzeitig erkennen.

## Wie fit bin ich eigentlich?

Dies ist eine Frage, die viele Menschen sich immer häufiger stellen.

Wir geben Ihnen jetzt darauf eine Antwort – mit einer „Rundum“-Untersuchung, die Ihnen Auskunft über Herz-Kreislaufparameter und den Bewegungsstatus gibt.

**Wir bieten Ihnen ein Komplett-Paket an, welches alle wichtigen Untersuchungen zu Ihrer Fitness beinhaltet –**

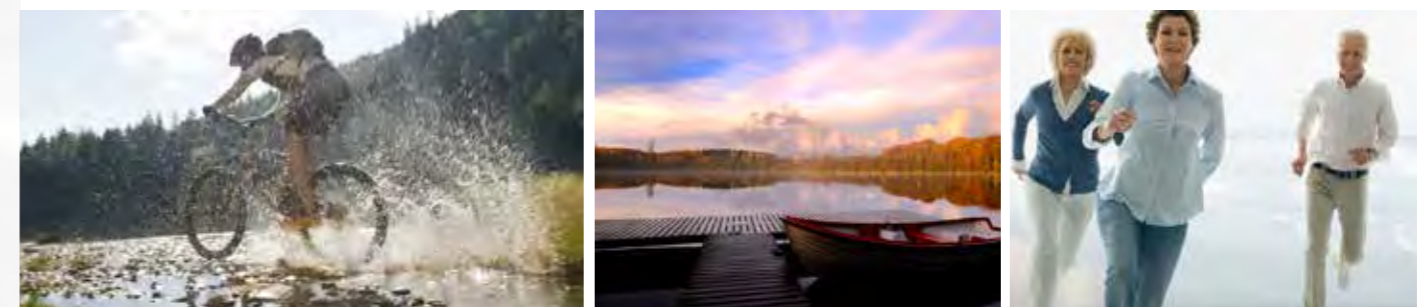
**und Sie brauchen dafür nur ein freies Wochenende und Lust auf das Voralpenland!**



Dr. med. Martin Morgenstern  
Chefarzt  
Medizinische Klinik I  
Schwerpunkte: Kardiologie,  
Internistische Intensivmedizin  
und Angiologie



Prof. Dr. med. Gerd Regel  
Chefarzt  
Klinik für Unfall-, Hand-  
und Wirbelsäulenchirurgie  
Bewegungsanalyse-Labor  
(MLab)



## Ihr Aufenthalt - genießen Sie die Aufmerksamkeit um Ihre Person

Der Schlüssel zur Gesundheit ist neben einer gesunden Lebensweise die Prävention.

Viele Erkrankungen können durch Früherkennung besser geheilt werden.

Während Ihres Aufenthaltes sind Sie in einem komfortablen Einbettzimmer oder in einer großzügigen Suite auf der Premiumstation untergebracht. Leisten Sie sich Gesellschaft – selbstverständlich kann Ihre Begleitung bei Ihnen mit übernachten.

Es ist uns ein Anliegen, für Sie und Ihre Wünsche Sorge zu tragen.

Es soll Ihnen an nichts fehlen und Sie sollen sich in unserem Haus rundum wohlfühlen.

Das tägliche Angebot an Speisen und Getränken ist besonders vielfältig. Natürlich werden alle Komponenten entsprechend den ernährungsphysiologischen Grundsätzen frisch in der Küche des Klinikums zubereitet.

### ZUSÄTZLICHER SERVICE - AUSSTATTUNG

- Komfortbett
- Bademantel
- täglicher Hand- und Badetuchwechsel
- Kosmetik-Etui
- Safe (Schließfach)
- Kühlschrank
- aktuelle Tageszeitung (Freitag, Samstag)
- TV-Flatscreen inkl. verschiedener Sky-Programme
- Telefon, Internet, WLAN



# Ablauf

## AN- UND ABREISE

Anreise:  
Donnerstag Abend oder Freitag Morgen

Abreise:  
Sonntag

Ein Transfer bei An- und Abreise zum Bahnhof/Flughafen wird auf Wunsch organisiert.

Für Parkmöglichkeiten im Parkhaus am Klinikum (P 9) wird gesorgt.

## ANKUNFT

Notwendige Formalitäten werden nach Ihrer Ankunft bei Ihrer Aufnahme erledigt.

## ZEITPLAN

Der angegebene Plan soll Ihnen eine erste Orientierung zum Programmablauf geben.

Sie erhalten bei Ihrer Ankunft einen individuell erstellten Plan.

Änderungen können jederzeit abgesprochen werden.

## INDIVIDUALPROGRAMM

Außerhalb der festen Programmbestandteile haben Sie die Möglichkeit die historische Altstadt Rosenheim zu erleben oder die schöne Alpenregion zu genießen.

Nähere Informationen lassen wir Ihnen gerne zukommen oder erhalten Sie direkt beim Chiemsee-Alpenland Tourismusverband unter [www.chiemsee-alpenland.de](http://www.chiemsee-alpenland.de)

## Freitag

9.00 – 10.00 Uhr  
Untersuchungen zur Bewegung (MLab)

10.00 – 10.30 Uhr  
Kardiologische Untersuchung (+ Echo)

10.30 – 11.00 Uhr  
Belastungs-EKG  
Individuelle Beratung Kardiologie

Pause

11.30 – 12.00 Uhr  
Anlage Langzeit-EKG / Blutdruck (BP)

Mittagessen

13.00 – 13.30 Uhr  
Ernährungsberatung

13.30 – 14.00 Uhr  
Individuelle Beratung Physiotherapie (KG)

14.00 – 14.30 Uhr  
Ausdauertraining mit Monitoring  
LZ-EKG / BP

14.30 – 15.00 Uhr  
Individuelle Beratung Bewegung

Entspannung

15.30 Uhr  
Resümee 1. Tag durch MLab Team

16.00 – 18.00  
Beratung Mountainbike/Rennrad

18.00 Uhr  
Abendessen

## Samstag

9.00 – 10.00 Uhr  
Biofeedback-Training (MLab)

10.00 – 10.30 Uhr  
Ausdauertraining mit Monitoring  
Langzeit-EKG / BP

10.30 Uhr  
Abnahme Langzeit-EKG / BP

10.30 – 11.15 Uhr  
Sportmedizinische Untersuchung

12.00 – 13.00 Uhr  
Mittagessen

13.00 – 13.30 Uhr  
Beratung Gerätetraining (KG)

13.30 – 14.00 Uhr  
Biofeedback-Training (KG)

14.00 – 14.30 Uhr  
Variabel (Personaltrainer)

Entspannung

15.00 – 15.30 Uhr  
Crosstrainer / Ergometer

16.00 Uhr  
Resümee 2. Tag durch MLab Team

16.00 – 18.00 Uhr  
Beratung Laufsport / Klettern

18.00 Uhr  
Abendessen

## Sonntag

Individuelles Programm nach Vereinbarung



# Vertrauen Sie auf erstklassige Versorgung durch ein engagiertes Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.  
(Sebastian Kneipp)

Ihre Gesundheit steht im Zentrum unseres Handelns. Die Mitarbeiter des RoMed Klinikums Rosenheim legen Wert darauf, dass Sie ärztlich auf das Beste versorgt werden. Moderne Geräte verdeutlichen den hohen medizinischen Standard. Sie ermöglichen den Ärzten die umfassende Versorgung auf nahezu allen Fachgebieten.

Unterschiedliche Wege einer Behandlung werden zunächst im Expertenteam und dann persönlich mit Ihnen diskutiert. Ganz gezielt wird dabei auf einen verständnisvollen Dialog mit Ihnen gesetzt. Damit Sie sich im RoMed Klinikum Rosenheim als Mensch ganzheitlich angenommen fühlen.

Dazu leisten auch examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und -pfleger ihren täglichen Beitrag. Sie ergänzen die ärztliche Versorgung und kümmern sich um Ihr persönliches Wohlbefinden.

Sie, als Patient, wissen sich damit stets in besten Händen. Selbstverständlich gewährleistet das RoMed Klinikum Rosenheim allen seinen Patienten diesen hohen medizinischen und pflegerischen Standard.

Das Zusatzangebot des Fitness-Checks ermöglicht es Ihnen darüber hinaus, eine gehobene Unterbringung und einen besonderen Service in Anspruch zu nehmen.

## AUSWERTUNG / ERGEBNISBERICHT

Ihre individuellen Daten werden auf das Genaueste ausgewertet, das ist unser Qualitätsanspruch. Sie erhalten nach Ihrem Aufenthalt einen schriftlichen Abzug mit Anmerkungen und gegebenenfalls Empfehlungen.



### Ihr Behandlungsteam

v. l. n. r.:

- Oberarzt Dr. Jan Nikolas Rieken,
- Fachärztin Dr. Gabriele Harms,
- Chefarzt Dr. Martin Morgenstern,
- Funktionsleitung Gesundheits- und Krankenpflegerin Rosemarie Derfuß,
- Chefarzt Prof. Dr. Gerd Regel,
- Stv. Pflegedirektorin Andrea Rosner,
- Diätassistentin Heike Kind,
- Leiter Zentrum Physiotherapie Michael Foros.

# Kontakt

## ENTGELT

Bei dem angebotenen Gesundheits-Check Herz & Bewegung handelt es sich um ein Leistungspaket, das grundsätzlich **nicht** von der Krankenkasse übernommen wird.

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen jedoch immer mehr Arbeitgeber Maßnahmen der Gesundheitsförderung.

Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse und ggf. Zusatzversicherung oder Ihrem Arbeitgeber ab, ob die Leistungen übernommen werden.

Gerne unterstützen wir Sie dabei und unterbreiten Ihnen ein detailliertes Angebot. Vorzugsweise verwenden Sie dazu bitte unser entsprechendes Kontaktformular.

## ABRECHNUNG

Nach Ihrem Aufenthalt erhalten Sie eine detaillierte Rechnung über die erbrachten Leistungen.

Die ärztlichen Leistungen werden nach der amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet.

Sprechen Sie mit uns! Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen und beantworten gerne Ihre Fragen.

So erreichen Sie uns:

RoMed Klinikum Rosenheim  
Klinik für Unfall-, Hand- und  
Wirbelsäulenchirurgie  
Pettenkoflerstraße 10  
83022 Rosenheim

Frau Sonja Göbel  
Tel +49 (0) 80 31 - 365 33 50  
Fax +49 (0) 80 31 - 365 49 30  
E-Mail [sonja.goebel@ro-med.de](mailto:sonja.goebel@ro-med.de)

Wir hoffen, Ihre Vorstellungen zu erfüllen und garantieren Ihnen eine umfassende Diagnostik zum Thema Bewegung, Herz und Kreislauf.

**Reservieren Sie rechtzeitig, damit wir auf Ihre individuellen Wünsche eingehen können.**





Herausgeber:

---

RoMed Klinikum Rosenheim,  
Kliniken der Stadt und des Landkreises Rosenheim GmbH,  
Pettenkoflerstraße 10, 83022 Rosenheim  
[www.romed-kliniken.de](http://www.romed-kliniken.de)

Stand 09/2014

---

Bildnachweis:

Titelseite: © iStock.com/AnatolyTplyashin, © iStock.com/DSGpro;  
S. 2/3: © Smileus/fotolia.com, © ARochau/fotolia.com,  
© iStock.com, © iStock.com/H-Gall;  
S. 4/5: © iStock.com/Juri, © Rido/fotolia.com, © jörn buchheim/fotolia.com, ©  
Kristin Gründer/fotolia.com;  
S. 6/7: © [www.chiemsee-alpenland.de](http://www.chiemsee-alpenland.de)  
S. 8/9: © Gina Sanders/fotolia.com, © cre077/fotolia.com  
S. 10/11: © Maygutyak/fotolia.com, © arsdigital/fotolia.com, © Wilsons/fotolia.com,  
© Robert Kneschke/fotolia.com, © Kzenon/fotolia.com, © Kzenon/fotolia.com