

Cardio Check

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Die eigene Gesundheit lässt sich über die persönliche Wahrnehmung recht gut einschätzen. Eine wertvolle Ergänzung hierzu sind die Gesundheits- und Vitalitätsparameter Blutzucker, Cholesterinspiegel sowie der Blutdruck. Dieses Screening nutzt die Werte in Kombination mit einer individuellen Beratung, um die persönliche Gesundheitswahrnehmung mit den objektiven Messergebnissen zusammenzuführen. Auf diese Art und Weise gelingt es, den Wert der persönlichen Lebensführung für die Vitalität und Gesundheit zu verdeutlichen.

Nutzen:

- Teilnehmende haben Eindruck von ihrem physischen Gesundheitszustand
- Selbstwirksamkeitsstärkung durch individuelle Beratung zum Gesundheitsverhalten

Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Messung: Cholesterinwerte und Blutzucker
- Messung: Blutdruck
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 15 Min.
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive
- Messvoraussetzungen: möglichst nüchtern (mindestens 8 h keine Mahlzeiten essen und nur reines Trinkwasser trinken); falls die Teilnehmenden nicht nüchtern sind, können die Messergebnisse ungenau sein

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org