

Appenzell Health – Gesundheitsprofil PLUS:

Das umfassende Gesundheitsprofil für Menschen, die ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Regeneration noch gezielter analysieren möchten. Das Gesundheitsprofil PLUS verbindet modernste Diagnostik mit individueller medizinischer Beratung und liefert wertvolle Erkenntnisse für nachhaltige Gesundheit.

Inklusivleistungen:

Tag 1

Umfassende Laboranalyse inkl. Lithium

- Wie gut ist Ihr Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt?

Omega-3 Analyse

- Diese Analyse gibt einen Aufschluss darüber, ob Ihre Fettsäuren Balance im optimalen Bereich ist.

Cardioscan zur Analyse von Herz-Kreislauf und Vitalität

- In wenigen Minuten zeigen wir Ihnen, wie es um Ihr Herz, Ihren Stoffwechsel und Ihren Stresslevel besteht.

24h HRV-Messung zur Analyse von Stress und Regeneration

- Die Messung erfolgt mit minimalem Aufwand in Ihrem gewohnten Alltag und liefert ein differenziertes Bild über Ihre physischen und psychischen Befindlichkeiten.

Tag 2

ca. 3 Wochen
nach Tag 1

Leistungsdiagnostik

- Erfahren Sie, wie leistungsfähig Ihr Körper unter Belastung ist – und erhalten Sie eine individuell auf Sie abgestimmte Trainingsempfehlung

FMS-Test. Functional Movement Screen

- Wir bewerten Ihre funktionalen Bewegungsmuster, um präventiv ein Verletzungsrisiko zu minimieren. Bitte Sportbekleidung mitnehmen.

Persönliche ärztliche Nachbesprechung

Gesamtdauer

- Ca. 3 Stunden für die Analysen und Tests im Resort Hof Weissbad
- Ca. 90 Minuten Befundbesprechung und HRV-Analyse nach einer separaten Terminvereinbarung.

Ihre Mehrwerte:

- o Detaillierte Analyse von Stress, Regeneration und Leistungsfähigkeit
- o Fundierte Einblicke in den eigenen Gesundheitszustand
- o Frühwarnsystem für körperliche Belastungen
- o Gezielte Empfehlungen zur Gesundheitsoptimierung
- o Individuelle medizinische Betreuung auf höchstem Niveau

Preis: CHF 1'250.–