

Check-Up-Programm **Sinnesorgane & Stress**

Begrüßung

Einführungsgespräch mit Beschreibung des Untersuchungsablaufs.



Früherkennungsuntersuchungen der Augen

Die augenärztliche Untersuchung umfasst eine Sehschärfenbestimmung, eine Augeninnendruckkontrolle, eine zentrale Gesichtsfeldmessung, die Prüfung der Farbwahrnehmung und Schielfehlstellung, sowie eine biomikroskopische Untersuchung der brechenden Medien und der Retina. Ebenso findet eine Beratung zur beruflichen Sehanforderung am Arbeitsplatz statt.



Erstellung eines individuellen Hörprofils

Ein Hörtest gibt Sicherheit und dauert nur wenige Minuten. Im Rahmen dieser Check-Up-Untersuchung erstellen wir Ihr individuelles Hörprofil.



Ganzkörperuntersuchung der Haut auf Veränderungen oder Erkrankungen

Die Haut ist das Organ, das am häufigsten an Tumoren erkrankt. Die gesamte Haut wird unter Verwendung eines Auflichtmikroskops im Rahmen unserer Hautkrebsvorsorgeuntersuchung auf verdächtige Veränderungen überprüft. Dies schließt auch die Beratung zum Lichttyp der Haut und zum Eigenschutz mit ein. Diese Untersuchung wird vom Berufsverband der Dermatologen einmal pro Jahr empfohlen.



Strategien und Techniken zur Stressbewältigung

Im Coaching erstellen wir eine persönliche Belastungsdiagnose und betrachten Ihre Schutzfaktoren und Ressourcen. Ergänzend bekommen Sie Informationen darüber, wie sich Stress auf der psychologischen und physiologischen Ebene auswirkt. Sie erfahren, welche Stressbewältigungstechniken für Ihren beruflichen und privaten Alltag in Frage kommen. Wenn Sie Ihre Belastungsreaktionen kennen und wissen, wie Sie Stress effektiv bewältigen, können Sie Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern – und insgesamt mehr Lebensqualität erreichen!