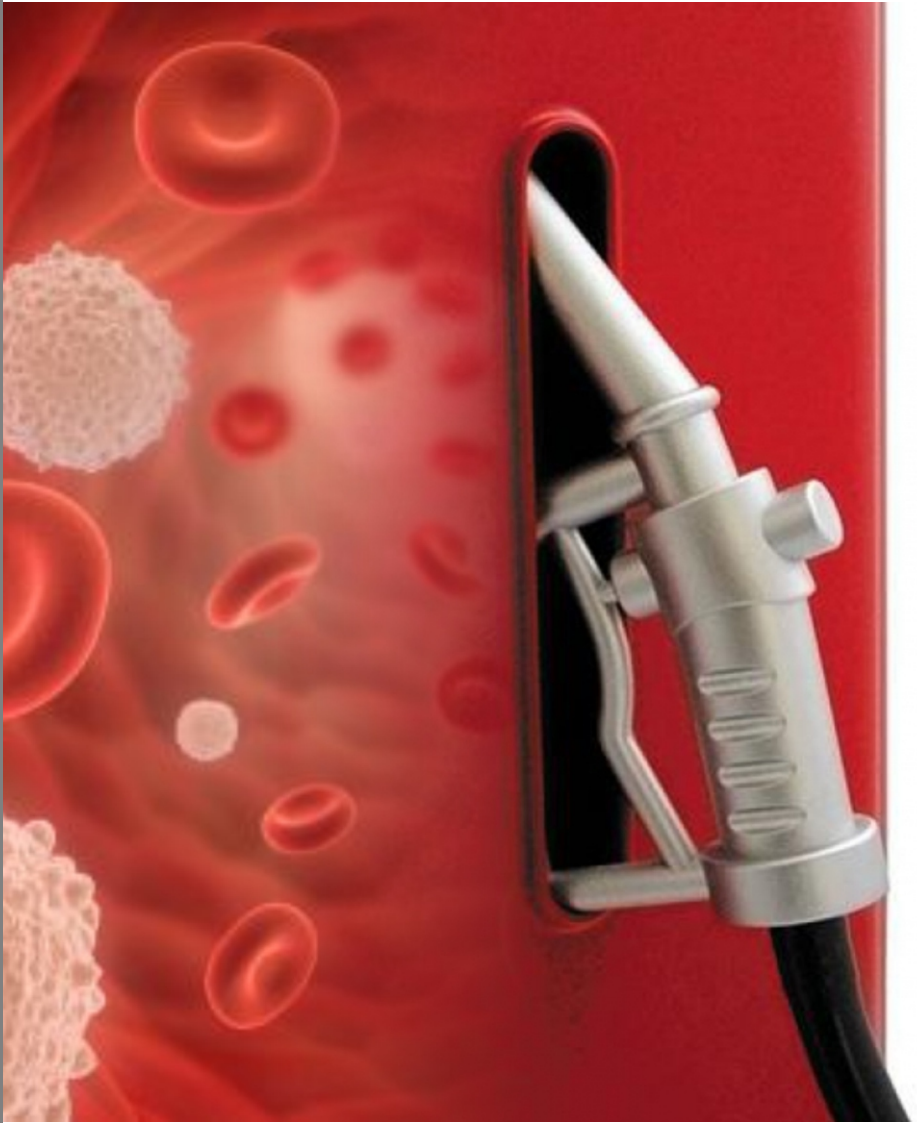


**Körperliche Leistungsfähigkeit
ist messbar**

PRÄVENTION



Blut-Analysen für mehr Energie und Erfolg



Von Sportwagen und Menschen

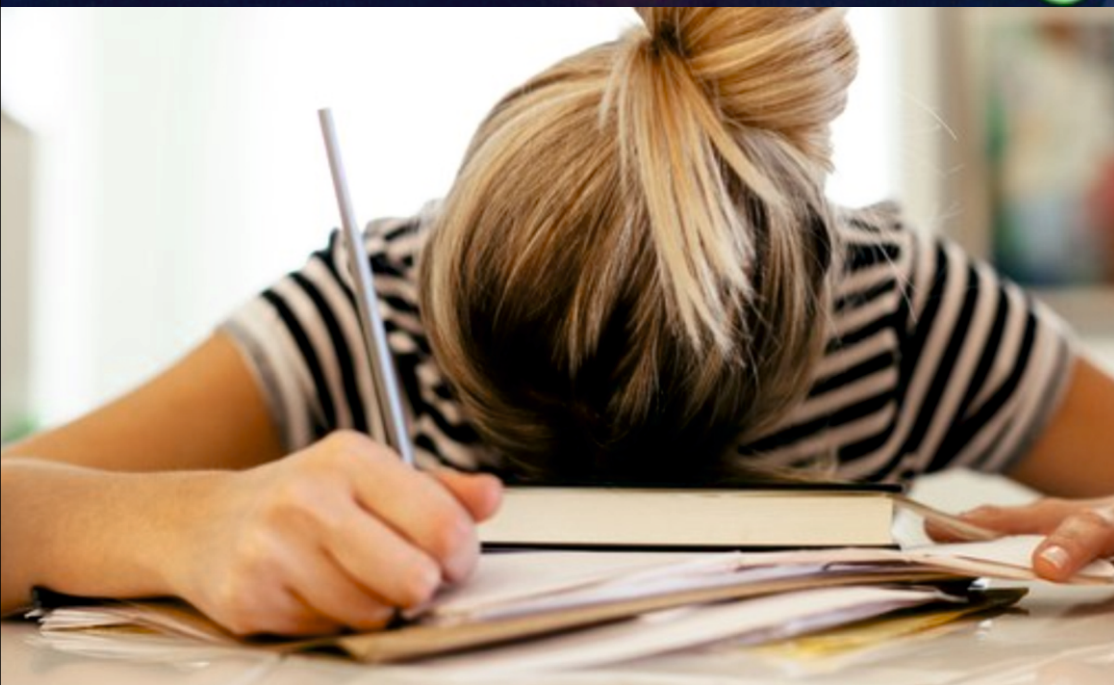
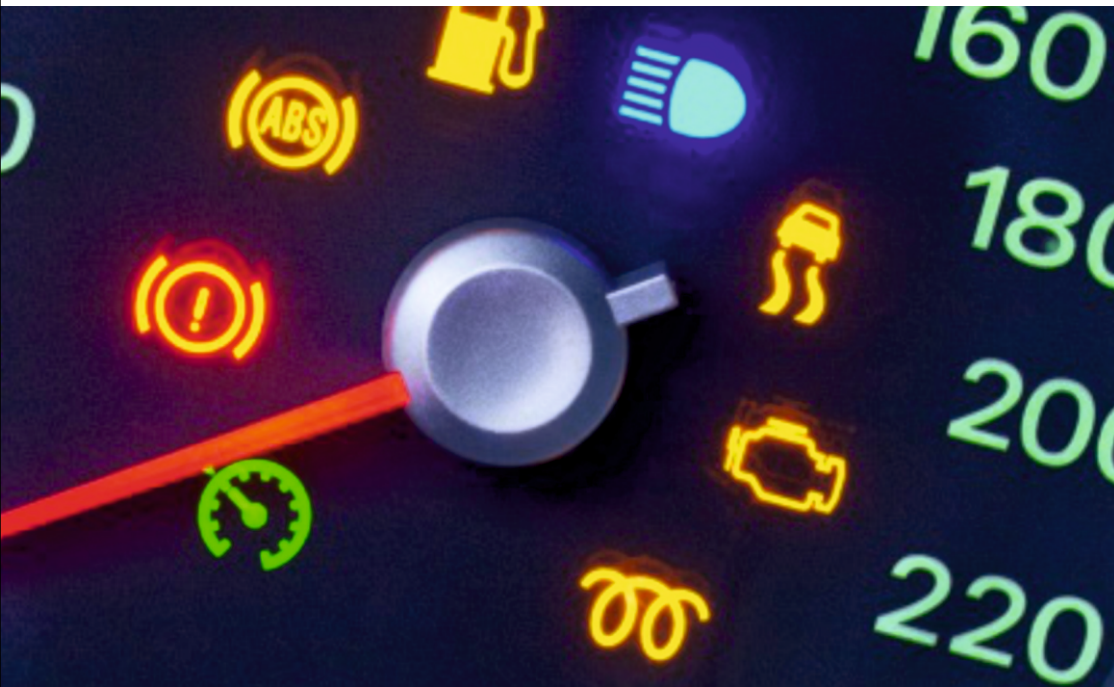
Ein Rennen verlangt einem Sportwagen alles ab. Der Betrieb unter Volllast, manchmal über die Leistungsgrenzen hinaus, ist eine grosse Herausforderung für die Fahrzeuge.

Unser Alltag verlangt uns, wie den Rennboliden auf der Rennstrecke, alles ab. Permanente Erreichbarkeit, moderne Kommunikationsmittel, Leistungsdruck, hohe Anforderungen, mangelnder Ausgleich, zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Stress bringen uns an unsere Leistungsgrenzen.

Ein Team von Technikern, Mechanikern und Spezialisten ist permanent damit beschäftigt, aus den Sportwagen das Maximum heraus zu holen.

Im Gegensatz zum Rennsport fehlt uns jedoch ein Team, welches unsere Leistungsparameter im Blick behält und bei Bedarf eingreift. Deshalb ist es an uns, eigenverantwortlich unser Biosystem zu überwachen und vor Schäden zu bewahren.





Warnsysteme und Warnsignale

Fahrzeuge haben zahlreiche Warnsysteme mit optischen und akustischen Warnsignalen eingebaut. Sobald ein Fehler eintritt oder ein Grenzwert über- oder unterschritten wird, werden wir informiert und können sofort handeln, um teure Schäden zu vermeiden.

Kaum jemand wird es riskieren, bei leuchtender Ölstandwarnleuchte auf die Autobahn zu fahren, da ein Motorschaden die Konsequenz sein könnte.

Die Warnsignale des Körpers sind Zeichen wie Müdigkeit, Schlafprobleme, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Abgeschlagenheit und viele mehr. Allzu oft ignorieren wir jedoch die Warnsignale unseres Körpers oder wir spielen sie herunter. Die Konsequenzen können auf Dauer körperliche oder psychische Beschwerden bis hin zu einem Burn-Out oder Depressionen sein.

Im Motorsport, wie auch in modernen Fahrzeugen überwachen Steuersysteme alle Leistungsparameter. Sie schonen den Motor und empfindliche Bauteile vor übermäßigem Verschleiß und Beschädigung. Die Motorenleistung lässt sich mit intelligenten Analyseprogrammen messen und optimieren.

Regelmässig lassen auch wir unsere Fahrzeuge in der Garage durch Servicefachleute checken und in standhalten.

Unser Biochecksystem ist unser Blut. Mittels Laboranalysen können Leistungsparameter im Blut ermittelt werden. Sie geben Aufschluss darüber, in wie weit Stress, Leistungsdruck und Dauerbelastung, Einfluss auf unseren Körper genommen haben.



Unsere Leistungsanalysen im Überblick

Der **Performance-Check** ist die umfangreichste Analyse. Es werden Leistungsfaktoren wie Hormone, Vitamine und Spurenelemente gemessen. Diese Werte geben Ihnen einen umfangreichen Einblick in Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ziel ist es, allfällige Hoch- oder Tiefwerte sowie Mangelerscheinungen zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um die Anforderungen des Alltags leichter und effizienter angehen zu können.

Der **Stress-Check** zeigt Schwachstellen in der körperlichen und psychischen Widerstandsfähigkeit. Gemessen werden das Stresshormon Cortisol, das Glückshormon Serotonin, sowie weitere relevante Leistungsparameter.

Der Stress-Check gibt Auskunft darüber, in wie weit die Alltagsbelastungen negativen Einfluss auf den Körper und den Energiehaushalt genommen haben.

Der **Sport-Check** ist ideal, wenn Sie sportlich ambitionierte Ziele haben und wissen möchten, ob Ihr Körper die nötigen Ressourcen hat, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Der Check zeigt Ihnen, wie Ihre wichtigsten leistungsrelevanten Energieparameter im Körper vorhanden sind.

Dazu messen wir in allen Checks den Körperfettanteil, das Viszeralfett, den Blutsauerstoffgehalt (SPO2), den Blutdruck und den Puls.

Ablauf und Auswertung

Ersttermin [ca. 30 - 45 Minuten]

Nach einer Vorbesprechung und Klärung allfälliger zusätzlicher Diagnosewünschen werden die Blutproben venös aus der Ellenbeuge entnommen und dem Labor zur Auswertung zugestellt. Die Blutentnahme ist praktisch schmerz- und risikofrei.

Zweittermin [ca. 60 Minuten]

Am Zweittermin werden alle Werte gemeinsam besprochen und allfällige Massnahmen aufgezeigt. Wir arbeiten eng mit medizinischen Spezialisten im Bereich Stress und Burn-Out zusammen.

Die Blutanalysen gelten als medizinische Präventivmassnahmen. Die Kosten werden nicht durch Krankenkassen übernommen.

Analyse	Performance-Check	Stress-Check	Sport-Check
Cortisol	●	●	●
Testosteron	●	●	●
Testosteron Bioverfügbar	●	●	●
DHEA-S	●	●	
Estradiol E2	●	●	
FSH	●	●	
TSH	●	●	
PSA	●		
Serotonin	●	●	
Vitamin B12	●	●	●
Vitamin D, 25-OH	●	●	
Eisen	●	●	●
Ferritin	●	●	●
Folsäure	●	●	
Magnesium	●	●	●
Selen	●		
Zink	●	●	
Eiweiss gesamt	●	●	●
Aminosäuren	●		
Cholesterin HDL	●		
Cholesterin LDL	●		
Glucose (nüchtern)	●		
Hämatogramm	●		
γ-GT	●		
Körperfett	⊕	⊕	⊕
Viszeralfett	⊕	⊕	⊕
Blutsauerstoffsättigung	⊕	⊕	⊕
Blutdruck	⊕	⊕	⊕
Puls	⊕	⊕	⊕
Investition	CHF 1'295.00	CHF 895.00	CHF 495.00

inkl. Blutentnahme
und Beratungsgespräch



Phönix Resilienz
Unterrottenweg 7
4208 Nunningen

Telefon +41 [0]78 880 34 91
E-Mail info@phoenix-resilienz.ch
Website www.phoenix-resilienz.ch

Referate | Workshops | Seminare | Kongresse

Verschwiegenheit und Datensicherheit

Leistungsmerkmale im Blut sind sensible Daten. Die Laborresultate werden Dritten niemals zugänglich gemacht. Wir unterstehen der Schweigepflicht und behandeln die Daten mit grösster Sorgfalt.

Ort der Blutentnahme

Die Blutproben können wahlweise diskret an einem Ort nach Absprache oder in den Praxisräumlichkeiten des Qurateam in Basel entnommen werden. Es ist auch möglich, Proben in Stresseminaren zu entnehmen.

Für Fragen und für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Firmen bieten wir Kick-Off-Referate und Workshops

Laborpartner

labor team w ag
Blumeneggstrasse 55
9403 Goldach
www.team-w.ch

Medizinischer Partner

Qurateam AG
Freie Strasse 89
4051 Basel
www.qurateam.ch