

# 1 KIZ PRÄVENTION

RISIKEN ERKENNEN – GESUNDHEIT BEWAHREN

## KIZ CARDIO CHECK

Mit dem **KIZ CARDIO CHECK** bieten wir Ihnen ein komplettes Vorsorgeprogramm für Herz und Gefäße. Rechtzeitiges Erkennen von Herz- und Kreislauftrisiken oder bereits eingetretenen Störungen erlaubt gezielte Prävention und Behandlung. Der **KIZ CARDIO CHECK** umfasst folgende Untersuchungen:

**Kardiologische Untersuchung, EKG und Herzultraschall** geben Auskunft über die normale oder bereits gestörte Funktion von Herzmuskel und Herzklappen sowie den Herzrhythmus.

**Ultraschalluntersuchungen der Halsgefäße und der Bauchaorta** weisen krankhafte atherosklerotische Gefäßverengungen oder Erweiterungen (Aneurysma) nach. Es lassen sich Schlaganfall- und Rupturrisiko abschätzen.

**Stressechokardiographie (EKG, Blutdruck und Herzultraschall unter Belastung)** ist eine treffsichere Methode zur Erkennung der koronaren Herzerkrankung (Herzdurchblutung) und zur Bestimmung Ihrer kardialen Leistungsfähigkeit.

**Laboruntersuchungen** geben wichtige Hinweise auf verborgene Risiken und beeinflussen die Therapie.

Die **KIZ Beratung** schließt den **CARDIO CHECK** ab. Wir erklären die Resultate und geben Ihnen gezielte Empfehlungen zu präventiven und therapeutischen Maßnahmen.

## KIZ BURNOUT PRÄVENTION

Stressbelastungen gehören für viele Menschen zum Alltag. Bei dauerhaft zu hoher Anspannung stellen sich Störungen des vegetativen Nervensystems ein. Verminderte Regenerations- und Konzentrationsfähigkeit sind die Folge, das Herz-Kreislaufisiko steigt. Mit der **HRV Methode** erstellen wir Ihr 24 h Stressprofil. Dadurch können wir Auswirkungen, die Stress bei Ihnen bereits hinterlassen hat, für Sie sichtbar machen (Feedback Konzept). Der Erfolg gezielter Therapiemaßnahmen kann durch Wiederholung der Messung im Intervall von 4 Monaten objektiviert werden, auf Wunsch werden die Maßnahmen durch ein individuelles Coaching begleitet.

Die Methode begegnet Ängsten vor Burnout und bietet für Burnout-Gefährdete oft überraschende Einsichten und neue Perspektiven für eine bessere Lebensqualität.

## KIZ INFORMATION FÜR SIE

Für den **KIZ CARDIO CHECK** planen Sie bitte eine Stunde ein. Duschkmöglichkeit, Handtücher und Getränke stehen für Sie bereit.

Die **HRV Methode zur Burnout Prävention** erfordert eine spezielle 24 h Aufzeichnung Ihrer Herzschlagfolge mit Hilfe eines kleinen am Körper getragenen (geräuschlosen) Recorders, den Sie am Folgetag wieder im KIZ abgeben.

### ANMELDUNG

**KIZ** Kardiologie im Zentrum  
Eisenmannstraße 4, 80331 München  
Telefon: 089-255 44 79-0  
info@kiz-muenchen.de  
[www.kiz-muenchen.de](http://www.kiz-muenchen.de)

 **KIZ**  
Kardiologie  
im Zentrum