



Sparkasse  
KölnBonn

# Die Personalarztpraxis

Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung  
modern an die Bedürfnisse des  
Büromitarbeiters adaptiert

Dr. Ch. Meier



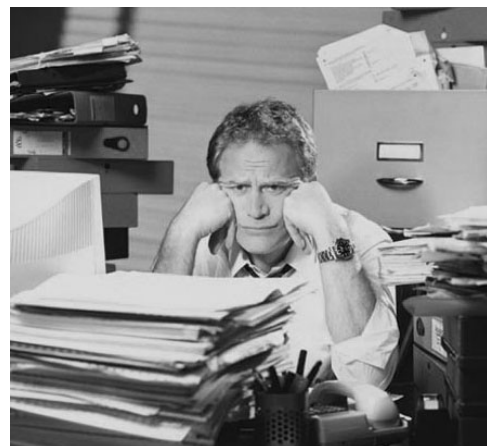
## Arbeitsmedizinische Vorsorge mit Check up und Gesundheitsschulung

- Internistische Ganzkörperuntersuchung und Komplett-Labor
- biometrische Körpervermessung / Ernährungszustand (BIA mit In-Body 3.0)
- Sportmedizinische Herz-Kreislauf-testung, bei Bedarf inklusive Lactag
- Ultraschalluntersuchung, Sequoia-Technologie Siemens
  - ▶ aller Bauchorgane
  - ▶ Herzdiagnostik mit Flussuntersuchungen
  - ▶ Gefäßuntersuchungen mit Frühdiagnostik von Gefäßverkalkungen
  - ▶ Schilddrüsen Screening
- Männervorsorge ab 45 Jahre mit dem PSA-Prostata Laborwert
- Darmkrebsscreening
- Hautkrebsvorscreening, Aufklärung und Beratung
- Lungenscreening für Raucher mit Lungenfunktion

### Im Untersuchungsgang: Beratung zur "Bürokrankheit" / Zivilisationskrankheit

#### Zu den Themen

- ▶ Gewichtsreduktion bei metabolischem Syndrom (Stoffwechsel)
- ▶ Bewegungsmangel, Trainingsberatung nach Kriterien der Deutschen Sporthochschule Köln
- ▶ Rückenschmerzbehandlung, Spezialtraining und Kursangebote, künftig "Fitness on the job" in Räumen der Firma, medizinische Trainingsprogramme
- ▶ Stress: Therapiemöglichkeiten und Kursangebote



# "Bürokrankheit"

**1**

## Bewegungsmangel

Trainingsdefizit  
Übergewicht



Gestörte Anpassung in  
allen Lebensbereichen

- ▶ **gestörte** Kreislaufregulation
- ▶ **gestörte** Stressregulation
- ▶ **gestörte** Hormonregelkreise
- ▶ **gestörtes** Immunsystem
- ▶ **gestörte** Stoffwechselregulation
- ▶ **gestörte** Umweltanpassung
- ▶ **gestörte** Psychodynamik

Reduzierte  
Leistungsfähigkeit  
Reduzierte  
Lebensqualität



Training nach wissenschaft-  
lichen Erkenntnissen der  
Deutschen Sporthochschule

Spezielle Kursangebote  
angepasst an die Bedürfnisse  
unserer Mitarbeiter

**2**

## Wirbelsäule

Schmerz



**Muskelatrophie  
Verspannung**

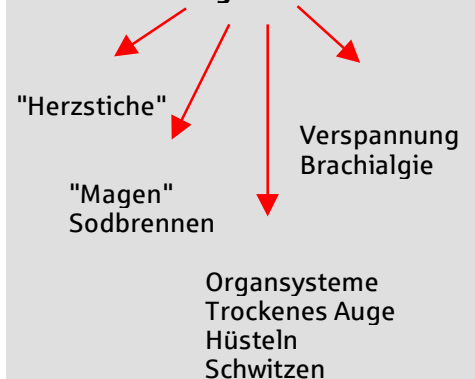


- ▶ FPZ
- ▶ Pausengymnastik  
"Mittagsgymnastik"
- ▶ Fitness on the Job
- ▶ Ergonomieeinweisung am  
Arbeitsplatz
- ▶ Entspannungsübung am  
Arbeitsplatz
- ▶ Kurse mit Diplom-Sportlehrer  
für Abteilungen

**3**

## Psyche/Stress

**vegetativ**



- ▶ Unterbewusstsein  
Schlaf → Abschalten
- ▶ Entspannungstraining nach  
Jacobson
- ▶ autogenes Training
- ▶ medizinisch psych. Behandlung
- ▶ medizinischer Coach mit psy-  
choanalytisch- systemischer  
Beratung für Führungskräfte

# Gesundheitstraining

## Personalarztpraxis

**Dr. Christoph Meier**

Schaafenstraße 7, 50676 Köln, Tel.: 0221 226-2458



→ (v.l.n.r.):

Christiane Wurth,  
Regina Kreuteler,  
Dr. Christoph Meier,  
Astrid Franzen,  
Claudia Lockmann,  
Gisela Limberg

### "Bei uns ist jeder Tag ein Gesundheitstag."

Vor rund 20 Jahren wurde die Personalarztpraxis mit dem ausdrücklichen Auftrag des Vorstandes, eine besondere Betriebsmedizin zu entwickeln, gegründet. Sie sollte nicht nur Vorschriften abarbeiten, sondern den Menschen als Ganzes betrachten und den Sparkassenmitarbeitern eine moderne diagnostische Medizin auf dem jeweils aktuellen Stand bieten. Das Ziel war und ist es, mit den eingesetzten Mitteln jedem eine möglichst effektive Gesundheitsvorsorge zu garantieren.

Unser Motto ist: "Bei uns ist jeder Mitarbeiter Privatpatient". Wir arbeiten mit dem gesamten Spektrum der internistischen Diagnostik und können alle betriebsmedizinischen Fragestellungen integrieren. Absolute Diskretion, ärztliche Schweigepflicht, Datentrennung von der Sparkasse mit autarker EDV-Insellösung sind bei uns aus Tradition gewährleistet.

Der ganzheitliche Ansatz unserer Betriebsmedizin und die daraus entwickelte Perfektion an medizinischer Vorsorge ist – auch im direkten Vergleich mit anderen großen Unternehmen – ein ganz besonderes und nicht selbstverständliches Service-Angebot der Sparkasse KölnBonn.

Die von uns entwickelte innovative Organisationsstruktur ermöglicht es uns, dass wir jedes Jahr rund 500 unserer sehr beliebten Gesundheits-Check-Ups und etwa 1.200 Ultraschall-Untersuchungen durchführen. Inklusiv Ambulanz der Personalarztpraxis ergeben sich etwa 2.300 Konsultationen in unserem Betreuungsnetzwerk, dazu kommen 1.100 Grippeimpfungen – Tendenz steigend. Zudem bieten wir in den Geschäftsstellen und Centern etwa 750 bis 1.100 Untersuchungen direkt am Arbeitsplatz an. Vor Ort können wir in persönlichen Gesprächen Probleme klären und über unsere Gesundheitsprogramme informieren. Auch mit unserer dezentralen Arbeit helfen wir, unsere Gesundheitsidee in der Sparkasse weiterzuvermitteln.

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist unser wichtigstes Gut.

Mehr Informationen zur Personalarztpraxis finden Sie im R(h)einBlick oder im Internet unter [www.skbmed.de](http://www.skbmed.de)