

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Geprüft und für well befunden  
**Autor:** Walch, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726230>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Geprüft und für well befunden

*Sie möchten wissen, wie es um Ihre Gesundheit und Fitness steht, ob Sie sich richtig ernähren und wie es um Ihr inneres Gleichgewicht bestellt ist? Dabei kann ein ganzheitlicher Gesundheits-Check-up helfen. Ein Erlebnisbericht, in dem auch die Wellness nicht zu kurz kommt.*

VON CHRISTINE WALCH

Wenn das kein gutes Omen für meine eigene Fitness ist! Vor dem Eingang zum eleganten «Panorama Resort & Spa» in Feusisberg SZ, wo mich der bisher spannendste Check-up meines Lebens erwartet, steigt gerade die gesamte Schweizer Fussballnationalmannschaft in den wartenden Bus. Über ein Dutzend flotter, munterer, fitter junger Männer, dazwischen etwas blässlich der Trainer Köbi Kuhn – bei so viel geballter Lebenskraft in der Luft muss ja auch was auf mich abfärben.

Entschlossen schwinde ich den Beutel mit Turn- und Badezeug über die Schulter und melde mich pünktlich um acht Uhr morgens beim Empfang. Dort werde ich von Karin Ramseier abgeholt und in den Aufenthaltsraum begleitet, wo die weiteren Teilnehmer des vivit-Gesundheits-Check-ups versammelt sind. Gut ein halbes Dutzend Frauen und Männer, die wie ich eine Standortbestimmung vornehmen wollen: Wie stehts um meine Gesundheit, um meine Fitness, um mein inneres Gleichgewicht, und was kann ich gegebenenfalls tun, um etwas davon – oder notfalls alles – zu verbessern?

Von den Verlockungen des liebevoll und reichhaltig aufgebauten Frühstücksbuffets (wir mussten für die Blut- und Urinprobe alle nüchtern erscheinen) werden wir schnell abgelenkt: Karin Ramseier gibt einen Überblick über Räumlichkeiten und allgemeinen Ablauf, drückt uns das individuelle Tagesprogramm in die Hand und stellt unser Betreuungsteam vor, fünf Fachleute, die sich im Lauf des Tages intensiv mit jedem von uns

befassen werden. Mein Verständnis für den doch recht hohen Preis des Checks wächst parallel mit meinen Erwartungen.

Der nächste Schritt ist von jedem Arztbesuch vertraut: Blutentnahme und Urinabgabe. Ab jetzt wird alles anders. Wir schlüpfen in Trainingsanzüge und Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen und gehen erst mal das Buffet plündern, dann trennen sich die Wege. Ich habe als Erstes den Termin beim Arzt Andreas Lischer. Vor ihm auf dem Schreibtisch liegt eine Kopie meines vorausgeschickten Fragebogens. Der hat mich in seiner minutiösen Aufteilung schon vor einer Woche gezwungen, in mich zu gehen und ehrlich zu mir selber zu sein: Wie viel Obst esse ich wirklich? Trinke ich nicht ein bisschen zu viel Wein? Bewege ich mich genug? Womit mache ich mir selber immer wieder Stress? Der Fragebogen vermittelte mir durch seine strikt neutrale Abfassung aber nie das Gefühl, auf der Anklagebank zu sitzen – umso offener konnte ich ihn beantworten.

## Umfassende Untersuchungen

Diese Offenheit kann ich nur empfehlen, weil sie jeden Leerlauf im Gespräch mit dem Arzt vermeidet. Er hat diesen Fragebogen studiert, weiss um meine tatsächlichen oder nur eingebildeten Schwachpunkte und kann gezielt darauf eingehen. Immer mit mir als gleichberechtigtem Partner, nie von der Kanzel herab. Zusätzlich werde ich im wörtlichen Sinn auf Herz (oh, dieses Velo!) und Nieren geprüft – nur die gynäkologische Untersuchung lass ich aus, weil ich in ein paar Wochen bei meinem Frauenarzt angemeldet bin. Eine Stunde dauern Gespräch und

Untersuchung – ein Zeitaufwand, den sich kaum ein Arzt mehr leisten kann.

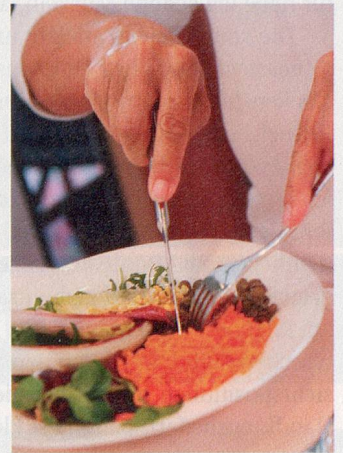
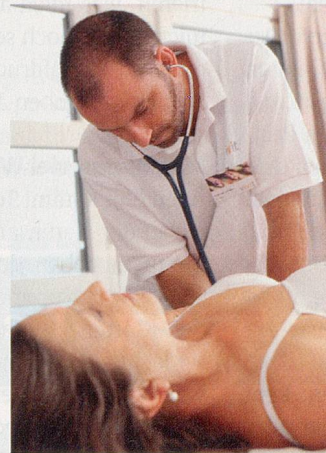
Was kommt jetzt? Aha, die Ernährungsberatung. Noch unter der Tür erspähe ich auf dem Arbeitstisch der beratenden Ärztin Ute Hopp die unsägliche Nahrungsmittelpyramide (ganz unten sehr viel Wasser, ganz oben sehr wenig Fett und Zucker), die ich schon in diversen Magazinen studiert habe und über die ich mich jedes Mal von Neuem aufrege: vor allem über die drei bis vier Portionen Gemüse oder Salat pro Tag, dazu zwei bis drei Portionen Obst – die Portionen in Gramm. Kann mir einer sagen, wie ich das umsetzen soll, etwa als berufstätiger Mensch? Soll ich in der Kantine fragen, wie viel Gramm Broccoli da auf dem Teller sind und wo die Waage für den Salat ist oder was? Und überhaupt, so viele Portionen, ich bin doch kein Kaninchen, ich will auch noch Teigwaren oder Fleisch!

Dr. Hopp lässt mich schimpfen, um mich dann mit einer simplen Methode zu besänftigen: Ich soll die Grammangaben vergessen und mir als Portion eine Hand voll vorstellen, eine Hand voll Salat, eine Hand voll Gemüse. Ein Salatteller sind praktisch schon zwei bis drei Portionen. Und wenn sie sich meine Unterlagen (den allseits nützlichen Fragebogen) richtig angeschaut hat und ich nicht geschwindelt habe (hab ich nicht, siehe oben), dann würde ich die Vorgaben praktisch erfüllen. Schon schlägt mein Unmut in Zufriedenheit um, und wir können meine privaten Essensgewohnheiten mit der Wunschpyramide vergleichen und gemeinsam Optimierungsmöglichkeiten überlegen.

Auch hier kein Gefälle zwischen Ärztin und «Patientin», besser: «Klientin».



Die Stationen eines Tests: Nach der Ankunft im Hotel werden zuerst der Gesundheitszustand überprüft (Zitat unserer Autorin: «Oh, dieses Velo!») und eine allgemeine Untersuchung durchgeführt. Dann folgt ein ebenso intensives wie informatives Gespräch über die richtige Ernährung. Beim Mittagessen zeigt frau, was sie gelernt hat.



Die genaue Überprüfung der Lungenfunktion und der Blutwerte ist nur ein Teil der umfangreichen medizinischen Abklärungen. Der Sportlehrer testet nicht nur die Fitness, sondern hält auch die richtigen und einfachen Übungen für den Alltag bereit. Zum Schluss genießt unsere Autorin die wohlverdiente Ruhe im Wellnessbereich des Hotels.



Auch hier ein einstündiges intensives Gespräch, das mir einige Aha-Erlebnisse vermittelt, mit denen ich meinen Ernährungs-Hauptsünden, dem zu schnellen Essen und der Schwäche fürs dritte Glas Wein zum Essen, zu Leibe rücken will.

Beschwingt gehts zum nächsten Termin, wo ich mal gar nichts machen muss: Eine höchst professionelle Massage erwartet mich; und als mir Masseur Patrik Glaser sagt, ich hätte «schöne (!), geschmeidige Muskeln», bin ich vollends entzückt: Wenn ich mir mal morgens im Spiegel nicht so gefalle, kann ich jetzt denken, dafür habe ich schöne Muskeln, ätsch!

Die kann ich jetzt auch brauchen: Der Fitnesstest ist fällig. Die Muskeln von Nacken bis Waden, Herz, Kreislauf und Wirbelsäule – alles kommt auf den Prüfstand von Sportlehrer Lukas Mürner. Und ich bin einmal mehr froh um den schönsten, besten und liebsten Hund der Welt, nämlich meine Bordeauxdogge Toni, die gesteigerten Wert auf gemeinsame, nicht zu knappe Spaziergänge legt (aber ein bisschen flott, bitte!). Von den acht Übersichtspunkten heisst bei vier: kein Handlungsbedarf, beim Rest kleiner oder mässiger. Während wir sprechen, spuckt der Computer Gymnastikübungen gegen die kleinen Schwächen aus. Lukas Mürner übt sie noch mit mir ein – sie sind so simpel, dass ich sie seither täglich mache.

Der Vormittag ist rum, man trifft sich zum Mittagessen im separaten Raum, wo wir getrost in unsern Trainern zu Tisch gehen können. Ich schlage bei der herrlich knusprigen Rösti ein wenig über die Stränge und bediene mich grosszügig am duftenden exotischen Früchtebuffet: Ich habe den Fitnesstest hinter mir und muss keinen Geschnetzeltes-mit-Rösti-Bauch mehr über die Gymnastikmatte rollen.

Sehr gespannt bin ich auf den nächsten Termin: Life-Balance-Beratung bei

Psychologin Sandra Djordjevic. Auch sie hat den berühmten Fragebogen vor sich liegen, hat sich schon mit dem befasst, was ich unter den Fragen zur Befindlichkeit geantwortet habe; man muss sich nicht mit Allgemeinheiten aufhalten, sondern kann sofort zur Sache kommen.

Weil ich in einer sehr privilegierten Lebensphase bin (die Kinder sind erwachsen, ich lebe in einer für heutige Verhältnisse stabilen Partnerschaft, habe keinen beruflichen Stress mehr, bin jung und gesund genug, um das Leben geniessen zu können), kann ich mich auf das konzentrieren, was mich an mir ärgert. Dass ich mich immer noch selbst unter Druck setze oder auf Knopfdruck bei immer gleichen Sachen ganz oben auf die Palme sause.

### Man nimmt viel Wichtiges mit

Auch hier kommt Toni zu Ehren: Das Laufen in der Natur, an der frischen Luft, ist für mich neben dem Gärtnern Entstressungsfaktor Nummer eins. Ohne Toni (und den Garten) bliebe ich zumindest bei schlechtem Wetter garantiert in meinen vier Wänden hocken – und die Stimmung im Tief. Wir besprechen die erfolgversprechendsten Möglichkeiten und Tricks, sich selbst Gutes zu tun. Auch hier fällt mir auf, dass es oft simple Einsichten sind, die grosse Wirkung haben können – vorausgesetzt, man setzt sie um. Zum Beispiel etwas, von dem man weiss, dass es einem unmittelbar gut tut, das aber eine kleine Überwindung braucht, es möglichst sofort zu tun. Nicht lang zu überlegen: Soll ich jetzt laufen gehen oder doch lieber erst später? Daraus resultiert oft, dass man sich nicht mehr aufrafft, über sich selbst frustriert ist und sich das nächste Mal noch schwerer tut. Noch eine Stunde, von der ich etwas Wichtiges mitnehme.

Nun komme ich zu Karin Ramseier, die mich am Morgen in Empfang genom-

men hat. Sie ist Medizinische Praxis-Assistentin, hat am Morgen schon das Blut genommen und übernimmt nun den Seh- und Hörtest, das Überprüfen der Lungenfunktion und des Blutdrucks, erstellt den Body-Mass-Index und den Körperfettanteil. Die Atmosphäre ist entspannt und locker, man hat Vertrauen und fühlt sich gut aufgehoben. Apropos Vertrauen: Der oft zitierte Fragebogen unterliegt selbstverständlich dem Datenschutzgesetz und wird streng vertraulich behandelt, die vivit-Mitarbeiter unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht.

Der Check-up-Tag neigt sich dem – offiziellen – Ende zu, es folgt «nur» noch das Abschlussgespräch. Das führt Dr. Lischer mit mir, fasst die Ergebnisse der Untersuchungen zusammen und verknüpft sie. Das ist das Entscheidende: Ich werde als Gesamtperson wahrgenommen, als Mensch mit Leib und Seele, nicht als Nackenmuskel, Kreislauf oder Lunge. Die Zusammenhänge von Salatportion, EKG, Spazierengehen und Stimmungslage werden so offensichtlich, dass sie gar nicht mehr gross thematisiert werden müssen.

Meine eh schon hohen Erwartungen wurden übertroffen: Aus jedem einzelnen Gespräch habe ich etwas mitgenommen für mein weiteres Leben.

Als ich zum Abschluss des spannenden Tages noch den üppig ausgestatteten Wellnessbereich des Hotels geniesse, vor allem beim Schwimmen im grosszügig gestalteten Pool den herrlichen Blick über den Zürichsee, beschliesse ich für mich: Das nächste Mal nehme ich meinen Mann mit und buche vor oder nach (am liebsten beides) dem Check-up-Tag ein Zimmer! Ich finde, ein so wichtiger Tag, an dem man sein ganzes Sein bilanziert, sollte entsprechend eingebettet sein.

Vielleicht sind die flotten Jungs vom Nationalteam ja auch wieder da. ■

## STECKBRIEF EINES GANZ BESONDEREN ANGEBOTS

Die «vivit gesundheits ag» ist ein Unternehmen der CSS. Mit ihrem Gesundheits-Check-up unterstützt sie Früherkennung, Prävention und Gesundheitsförderung. Das Besondere ist die Gesamterfassung der Kunden: Nicht nur der körperliche Zustand wird überprüft, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden. Um diese intensive Betreuung wahrnehmen zu können, werden pro Tag nicht mehr als sechs Personen aufgenommen. Das Verhältnis von den Fachleuten wie Ärzten, Psychologen oder Fitnesstrainer zu den Klienten ist so praktisch eins zu eins. Die Untersuchung dauert einen ganzen Tag und wird

in einem Wellnesshotel der gehobenen Klasse durchgeführt. Voraus geht das Ausfüllen eines umfangreichen Fragebogens und eines Ernährungstagebuchs über drei Tage. Unterlagen und Check unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht. Das Angebot richtet sich vor allem an über 40-Jährige, die eine grundsätzliche Bestandsaufnahme wünschen, und umfasst auch die Mahlzeiten und die Nutzung der Hotel-Wellnessanlagen. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Check-up-Kosten. Infos: vivit gesundheits ag, Hirschengraben 13, 6003 Luzern, Telefon 041 226 1880, Mail [info@vivit.ch](mailto:info@vivit.ch), Internet [www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)