

DAS KOMPETENZBOARD



Nadia Schwirtzek
Fachwältin für Medizinrecht
Präventionsberatung,
Geschäftsführung
Nadia Schwirtzek ist Gründerin von
premedicare. Aus eigener Erfahrung
weiß sie die Wirksamkeit einer
nachhaltigen Präventivmedizin zu
schätzen.
www.schwirtzek-rechtsanwaelte.de



Dr. med. Dipl.-Biologe
Bernd-Michael Löffler
Arzt, Biologe, internat. anerkannter
Präventivmediziner
Bernd Löffler gilt als einer der
führenden praktizierenden Präven-
tivmediziner. Mit seinem Institut
für Mitochondriale Medizin trägt er
zur Weiterbildung von Medizinern
in der Präventivmedizin bei.
www.imm.institute



Tom Jester
Kampfkunst-/Yogalehrer, Stuntman;
Coach für Ernährung, Bewegung,
Gedankenstille
Seine Konzentrationsfähigkeit und
Fitness führt er insbesondere auf die
Einheit von Körper und Geist durch
eine natürliche Lebensweise zurück.
Er lehrt die Essenz dieses überliefer-
ten Wissens bei premedicare.
www.tomjester.de

Gemeinsam mit unserem Team sind wir für Sie da.

KONTAKT

premedicare bietet maßgeschneiderte Konzepte
zur Senkung des Krankenstandes.

premedicare führt Menschen durch die Diagnostik
und Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung
der Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Wenn Sie mehr an vorbeugendem Gesundheits-
management und *premedicare* interessiert sind,
vereinbaren Sie gern einen Informations- und
Beratungstermin:

info@premedicare.com

+49 (30) 23 63 20 14-0

www.premedicare.com



premedicare GmbH
Knesebeckstraße 68/69
10623 Berlin



Präventionsdiagnostik
Gesundheitsmanagement

ANAMNESE. ANALYSE. OPTIMIERUNG.

WEN BETRIFFT ES?

Trotz vielfältiger Maßnahmen zur Verminderung des Krankenstandes steigen die Krankentage und damit die krankheitsbedingten Kosten. Bei der Implementierung betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen wird offensichtlich ein entscheidender Faktor übersehen: Die meisten sogenannten Volkskrankheiten basieren auf einer unnatürlichen Lebensweise und können nur durch die Einhaltung einer natürlichen Lebensweise geheilt oder vermieden werden.

Den drei Schlüsselfaktoren

- natürliche Ernährung,
- natürliche Bewegung und
- natürliche Entspannung

kommt dabei entscheidende Bedeutung zu.

Ist eine Optimierung aller drei Faktoren nicht möglich, muss eine natürliche Lebensweise angemessen simuliert werden, um Krankheiten zu verhindern.

premedicare bietet maßgeschneiderte Konzepte zur Senkung des Krankenstands.

premedicare führt durch die Diagnostik und die Maßnahmen zur Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

UNSER ZIEL

- Optimierung von körpereigenen gesunden biochemischen Abläufen
- Eliminierung von Störfaktoren
- Optimierung von Ernährung, Bewegung, Schlaf

UNSERE LEISTUNGEN

1. GANZHEITLICHE ANAMNESE

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung

2. ANALYSE-BAUKASTEN

- Basis-Check (Allgemeiner Zustand, Entzündung, Vitamin D)
- Basis-Plus-Check (Ernährungszustand)
- Check Cardio-vaskuläres-Risiko
- Check Defizite/Gefahr Leistungsfähigkeit/Burn-out
- Check ständige Erkältung/Allergien/insbes. Asthma
- Check Schlaflosigkeit/Regenerationsfähigkeit/Schlafapnoe

3. MASSNAHMEN ZUR OPTIMIERUNG

- Nahrungsumstellung & Gewichtsoptimierung nach Anleitung
- Bewegung und Entspannung nach Anleitung, individuell oder in Gruppen
- Therapie und Begleitung bei der Umsetzung, Kontrolle

Falls bei den Checks eine Krankheit diagnostiziert wird, können wir Sie mit einem Netzwerk aus Arbeitsmedizinerinnen, Fachärzten und Therapeuten beraten.

UNSERE ANGEBOTE

- Therapeutengespräch
- Diagnostik und Auswertung
- Therapieplan

Implementierung von Präventionsmaßnahmen:

- Einzel- und Gruppencoaching
- Ernährungsschulung
- Bewegungs- und Entspannungsschulung
- Präventionsschulung von Mitarbeitern, Interessenvertretern und Betriebsärzten
- Vertretung zur Kostenübernahme für Maßnahmen/Therapien gegenüber allen Kassen
- Präventionsprogramme in Zusammenarbeit mit allen Kassen

Betriebliches Eingliederungs-Management (BEM):

- BEM-Schulung
- externe BEM-Beauftragte bei Interessenkonflikten im Unternehmen
- **Kontrolle der Wirksamkeit der Maßnahmen – ein Schlüssel zum langfristigen Erfolg!**

PREMEDIKIDS – ICH BIN GESUND! KINDERYOGA FÜR SCHULEN

Für Kinder – vorrangig im Grundschulalter – bieten wir eigens konzipierte Yogakurse an, die frühzeitig die Beweglichkeit, aber auch die Entspannungsfähigkeit von Kindern fördern.

Ziel: Das Kind verfügt über ein positives Selbstkonzept in und durch Bewegung, Spiel und Sport; es handelt sozial verantwortlich. Es ist körperlich leistungsfähig und verfügt über ein vielfältiges Bewegungsrepertoire. Idealerweise hat es das Bedürfnis nach lebenslanger Bewegungsaktivität entwickelt. Fragen Sie uns nach Angeboten!

