

PRIVATE CONSULTATIONS AT PRAEVMEDIC

▪ DISCREET ▪ PERSONAL ▪ PRIVATE ▪

IMMUNITY
AND
RESILIENCE

RESILIENCE CONSULTATION AT PRAEVMEDIC

CONTENTS OF THE CONSULTATION

When making an appointment, you can inform us of the personally most important medical matters which you would like to be addressed – see below. If you wish, you can discuss any particular health concerns with a doctor so that the consultation can be further tailored to your needs.

- ❑ Anamnesis – incl. one's previous illnesses, relevant family medical history and predispositions.
- ❑ Review of previous vaccinations and appraisal of one's current immunity-status.
- ❑ Evaluation of the results of the blood-test, in particular those which are of central importance to one's immune system and vitality.
- ❑ Discussion about allergies and intolerances which can weaken one's personal resilience.
- ❑ Evaluation of any current medication and potential side-effects.
- ❑ Examination of one's bodily health – incl. blood pressure, heart and circulation (ECG), muscle strength, respiratory tract and lung function.
- ❑ Breathing training – exercises targetted at strengthening the functioning of the lungs.
- ❑ Discussion of any current dependencies and habits which could be improving or impairing one's personal resilience.
- ❑ Evaluation of one's sleep-quality and current ability to regenerate, both physically and mentally.
- ❑ Evaluation of one's current stress-levels, emotional well-being and mental resilience.
- ❑ Summary of all the results of the examination – incl. explanations of relevant medical terminology & correlations – in order to strengthen one's long-term physical, mental and emotional vitality.

RESILIENZ KONSULTATION BEI PRAEVMEDIC

INHALTE DER KONSULTATION

Zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung können Sie uns gerne die Schwerpunkte mitteilen, die während Ihrer Konsultation adressiert werden sollen – siehe unten. Spezifische Anliegen können Sie kurz mit einem Arzt besprechen, damit die Konsultation weiter auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten werden kann.

- ❑ Ärztliche Anamnese – inkl. Vorerkrankungen, medizinischer Vorgeschichte der Familie und Prädispositionen.
- ❑ Überprüfung bisheriger Impfungen sowie des gegenwärtigen Immunitätsstatus.
- ❑ Besprechung der Ergebnisse der Blutanalyse, die für das persönliche Immunsystem und die Vitalität von zentraler Bedeutung sind.
- ❑ Diskussion über Allergien und Unverträglichkeiten, die die persönliche Resilienz schwächen können.
- ❑ Überprüfung gegenwärtiger Medikamente – inkl. potentieller Nebenwirkungen.
- ❑ Körperliche Untersuchung – inkl. Blutdruck, Herz & Kreislauf mit EKG, Muskelkraft, Atemwege sowie Lungenfunktion.
- ❑ Atemtraining – gezielte Übungen zur Stärkung der Lungenfunktion.
- ❑ Besprechung allfälliger Abhängigkeiten und Gewohnheiten, die die persönliche Widerstandskraft eher fördern oder gefährden könnten.
- ❑ Evaluation der Schlafqualität sowie der Fähigkeit zur physischen und mentalen Regeneration.
- ❑ Evaluation des gegenwärtigen Stressniveaus, des emotionalen Wohlbefindens sowie der psychischen Resilienz.
- ❑ Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse – inkl. vertiefter Erläuterung besonders relevanter medizinische Fachbegriffe und Zusammenhänge – zur nachhaltigen Stärkung der körperlichen und psychischen Vitalität.