

**medi-integralis Ihre Hausärzte in Mitte**  
**Dr.A.Mach / D.Michaelidis**  
**Große Hamburger Str. 5**  
**10115 Berlin**

**Bitte beachten!**

**zur Gesundheitsvorsorge-Untersuchung im Labor:**

bitte nüchtern zur Blutentnahme erscheinen (letzte Mahlzeit am Abend zuvor, keinen Kaffee, keine Getränke mit Milch und/oder Zucker)

früh ein bis zwei Gläser stilles Wasser trinken (bringt den Kreislauf in Schwung, lässt das Blut besser fließen und macht die Venen praller)

Blutdruckmedikamente bitte unbedingt vorher einnehmen

die Schilddrüsentablette vor der Blutentnahme „weglassen“ und danach einnehmen

für die Männer: bei starker Brustbehaarung eine Rasur der Klebestellen oft notwendig, damit die EKG-Elektroden fest haften. Haare verhindern den direkten Hautkontakt, was zu verfälschten Messungen oder Störsignalen führen kann. (Rasur kann gern zuhause vorab erledigt werden = zeitsparend, alternativ übernimmt das Personal vor Ort)

**für die Spirometrie / den Lungenfunktionstest:**

2,50 Euro als Auslage für den Filter beim Test (diese Kosten werden nur innerhalb des DMP-Programmes übernommen = Chroniker-Betreuung)

**für Langzeit-Blutdruck- und Langzeit-EKG-Messung:**

während der Messung (Aufpumpen der Manschette) den Arm ruhig und entspannt halten, das Gerät verbleibt mindestens 19 Stunden am Körper, in dieser Zeit können Sie Ihren Tagesablauf wie gehabt verbringen, mit Ausnahme von Duschen, Baden/Schwimmen und Nutzung der Sauna

für die Männer: bei starker Brustbehaarung eine Rasur der Klebestellen oft notwendig, damit die EKG-Elektroden fest haften. Haare verhindern den direkten Hautkontakt, was zu verfälschten Messungen oder Störsignalen führen kann. (Rasur kann gern zuhause vorab erledigt werden = zeitsparend, alternativ übernimmt das Personal vor Ort)

bitte das Protokoll gewissenhaft führen, bitte das Gerät nachts nicht abnehmen

**für die Ergometrie / das Belastungs-EKG:**

ein leichtes Frühstück ist erlaubt, bitte bequeme Kleidung (Jogginghose, ggf. Sport-BH), Sportschuhe mitbringen sowie ein Handtuch und eine Trinkflasche

der Widerstand wird alle 5 Minuten gesteigert, bei Erschöpfung, Schmerzen etc wird der Test sofort beendet

nach der Untersuchung können Sie direkt nach Hause gehen bzw Ihren gewohnten Tätigkeiten nachgehen

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns gern an!

Vielen Dank!

Dr. Mach und sein Team