



Betriebliche Gesundheitsvorsorge

RORACO

IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER SEIT MEHR ALS 80 JAHREN

Pakete Gesundheitsvorsorge

A - Standard Vorsorge für Unternehmen

Wir führen für Ihre Mitarbeiter im Rahmen der betrieblich geförderten Maßnahmen die jährliche Standard Vorsorgeuntersuchung bei Ihnen vor Ort durch. Additiv zu dem gesetzlich vorgeschriebenen Prozedere erhalten Ihre Mitarbeiter jeweils ein vollständiges Blutbild ohne Mehrkosten - weder für Sie als Arbeitgeber noch für das Gesundheitssystem. Die Gesamtkosten pro Mitarbeiter betragen € 115,- und werden mit € 78,- gefördert.

€ 115,- pro Mitarbeiter | min. 5 Mitarbeiter pro Termin vor Ort

B - Vorsorge Plus

Natürlich werden Ihre Mitarbeiter auch bei diesem Paket vor Ort betreut. Leistungen der Standard Vorsorge werden aufgewertet (z.B. großes Blutbild) und einer der zahlreichen additiven Mangelanalysen wie Vitamin D, Vitamin B12 oder Detektion auf Magnesium ist kostenfrei inkludiert. Die Gesamtkosten pro Mitarbeiter betragen € 154,- und werden mit € 78,- gefördert.

Bei diesem Paket können Ihre Mitarbeiter anhand der beiliegenden Preisliste zusätzlich unter 17 weiteren für die persönliche Vorsorge relevanten Analysen (z.B. Allergietests oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten) wählen.

€ 154,- pro Mitarbeiter | min. 5 Mitarbeiter pro Termin vor Ort

C - Vorsorge Premium

Dieses Angebot besteht im Grunde aus der Vorsorge Premium - ergänzt durch ein kostenfreies Programm aus den nachhaltig wirkenden Paketen zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Neben der reinen Status Feststellung werden hier Strategien zur tatsächlichen Verbesserung der individuellen Situation aufgezeigt. Dies ist in den verschiedensten Bereichen - von allgemeinen Lebensqualitätsverbesserungen bis hin zu Sport und Stress Resilienz Themen möglich.

Ein Paket pro Mitarbeiter ist inkludiert. Wir schlagen vor, hier unbedingt auch unsere App und zur Verfügung gestellten online Medien zu nutzen. Die Gesamtkosten pro Mitarbeiter betragen € 278,- und werden mit € 78,- gefördert.

€ 278,- pro Mitarbeiter | min. 5 Mitarbeiter pro Termin vor Ort



A) Vorsorge Standard

Leistungen	Preise	Erklärung
Betriebliche Gesundheitsvorsorge Paket A	€ 115,- <i>(mit € 78,- gefördert)</i>	Umfang lt. Aktuellen gesetzlichen Vorgaben 2023, bei uns zusätzlich für Männer auch ein kleines Blutbild

B) Vorsorge Plus

Magnesium	€ 11,- <i>(bei Paket B wählbar)</i>	Wichtig für die Aufnahme von Vitamin D3
Natrium	€ 11,- <i>(bei Paket B wählbar)</i>	Wichtig für die Aufnahme von Vitamin D3
Kalzium	€ 11,- <i>(bei Paket B wählbar)</i>	Wichtig für die Aufnahme von Vitamin D3
Eisenstatus (Eisen, Ferritin, Transferrin)	€ 40,-	Häufiger Eisenmangel bei Frauen
Elektrolyte (komplett)	€ 40,-	Beinhaltet Kalium, Natrium, Kalzium und Chlorid
Vitamin D3/B12	Je € 39,-	Überprüfung auf eventuelle Mangelstände
Laktoseintoleranz Gentest	€ 99,-	Häufigste genetische Nahrungsmittelintoleranz
Allergietest Mix 1 Heuschnupfen	€ 79,-	Optimal für Allergiker
Allergietest Mix 2 Getreide	€ 79,-	Testung auf Getreideallergene
Allergietest Mix 3 Nüsse	€ 79,-	Testung auf Nussallergene
Allergietest Mix4 Obst	€ 79,-	Testungen auf die wichtigsten Obstsorten
Prostatakrebsvorsorge bei Männern (PSA)	€ 29,-	Prostata spezifisches Antigen
Brustkrebsvorsorge bei Frauen (CEA, CA 15-3)	€ 49,-	Spezifische Brustkrebsmarker



Schilddrüsenhormone TSH, FT3, FT4	€ 29,-	Wichtig für den Stoffwechsel im Körper
Antikörpertest Corona	€ 29,-	Nachweis virusspezifischer Antikörper (Titer)
Herz-Kreislauf-Check	€ 150,-	Überprüfung Herzmuskel spezifischer Parameter
Fit nach Krankheit	€ 150,-	Entzündungsparameter in Kombination mit weiteren Werten

C) Vorsorge Premium

Leistungen	Preise	Erklärung
Paket Kraft, Körper, Rücken	€ 95,- <i>(Bei C wählbar)</i>	Zeitaufwand ca. 30 Minuten
Paket Lebensqualität	€ 95,- <i>(Bei C wählbar)</i>	Zeitaufwand Fragebogen ca. 10 Minuten, 30 Minuten Testung und Beratung
Paket Ausdauer und Training	€ 95,- <i>(Bei C wählbar)</i>	Zeitaufwand ca. 45 Minuten, 30 Minuten Beratung
24h HRV Messung	€ 249,-	
Lauftreff	€ 1.290,- für 10 Einheiten	
Gruppen Bewegungseinheiten	€ 1.290,- für 10 Einheiten	
Mobile App	€ 7,- pro Monat und Mitarbeiter	



Paket: Kraft, Körper & Rücken / € 95,- bei Paket C wählbar

- Überprüfung Funktionalität der Muskulatur, körperlichen Dysbalance und der Kraft mittels Functional Movement Screen)
- Feststellung von Fehlhaltungen und Verletzungsrisiken
- Bewegungsanamnese
- Testung der Gleichgewichtsfähigkeit und Stabilität
- Auswertung mit individuellen Übungen

Paket: Lebensqualität / € 95,- bei Paket C wählbar

- Stress-Fragebogen bzw. Stressanamnese
- Herzratenvariabilitäts-Kurzmessung
- Herausfiltern der Stressigen und Regenerationsmöglichkeiten
- Individuelle und umsetzbare Tipps für den Alltag
- Entspannungstipps
- Zeitaufwand: Fragebogen ca. 10 Minuten | Testung und Beratung ca. 30 Minuten

Paket: Ausdauer & Training / € 110,- bei Paket C wählbar

- Laktattest am Laufband oder am Fahrrad im life quality center
- Individuelle Auswertung und Empfehlung abgestimmt auf Ihre Ziele
- Individuelle Trainingsbereiche
- Ideale Testung für Einsteiger bis hin zu Fortgeschrittenen
- Empfehlungen für Nordic Walken, Laufen, Radfahren, Triathlon, Rudern, etc.
- Zeitaufwand: ca. 45 Minuten Testungen | ca. 30 Minuten Beratung



24h HRV-Messung / € 249,-

Um einen tieferen Blick in den Organismus der TeilnehmerInnen zu bekommen, ist die HRV-Messung (Herzratenvariabilitäts-Messung) eine sehr gute Methode. Sie stellt eine zeitsparende, medizinisch-wirtschaftliche anerkannte Mess- und Analyseverfahren bei akuter und chronischer Stressbelastung, Depression und Burnout dar. Mittels der 24h Messung durch ein transportables EKG-Gerät können Stresssymptome früh erkannt und die Entstehung eines Burnouts verhindert werden. Die HRV gilt als Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit des Organismus an innere und äußere Reize.

Das Ergebnis gibt Aufschluss über die Stressbelastung, Regeneration, Schlafqualität, mentale Leistungsfähigkeit, das biologische Alter und zeigt Stärken sowie Schwächen im Tagesablauf auf. Die HRV-Testung hilft, nachhaltig die Gesundheit und Produktivität von MitarbeiterInnen mit den folgenden Zielen zu sichern:

- Burnout vorzubeugen und Krankenstände zu reduzieren
- Die Motivation der MitarbeiterInnen langfristig zu erhöhen
- Die Leistungsfähigkeit des Teams steigern

Lauftreff / € 1.290,- für 10 Einheiten pro Mitarbeiter (ab 10 Mitarbeitern möglich!)

Wöchentliches Lauftreff mit professioneller Unterstützung laufspezifische Inhalte durchzuführen.

Folgendes wird angeboten:

- Durchführung von Übungen um die Lauftechnik zu verbessern
- Kennenlernen von LAUF ABC Übungen
- Durchführen von laufspezifischen Kräftigungs- und Dehnungsübungen
- Laufspezifische Mobilitätsübungen um die Beweglichkeit zu fördern/verbessern
- Kennenlernen von unterschiedlichen Trainingsmethoden
z.B.: Intervalltraining, Wechseltempo, Fahrtspiel, Dauerperiode



Wöchentliche Gruppen-Bewegungs-Einheiten / € 1.290,- für 10 Einheiten pro Mitarbeiter

Wir bieten verschiedene Bewegungseinheiten für die MitarbeiterInnen Ihres Unternehmens an. So werden zum Beispiel Bewegungskurse zur Steigerung der Kräftigung, des Gleichgewichts und der Ausdauer angeboten, aber auch Inhalte wie Rückenfit, hoch intensives Intervalltraining (HIIT), SYPOBA und vieles mehr. Gerne konzentrieren wir uns auch auf ein Thema, falls gewünscht. Die wöchentlichen Einheiten werden im Fitnesscenter vor Ort (Standort: Holdhaus Nord) durchgeführt und dauern je nach Inhalt zwischen 45 und 60 Minuten.

Mögliche Inhalte

- Rückenfit
- Cardio am Stand
- Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten
- Pilates
- Schutz der Gelenke
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Hoch Intensives Intervall Training
- Koordination
- Gleichgewicht
- Stabilität
- Sturzprävention
- Aktiver Start in den Tag
- Laufen und Stabi-Training
- Functional Outdoortraining
- uvm.

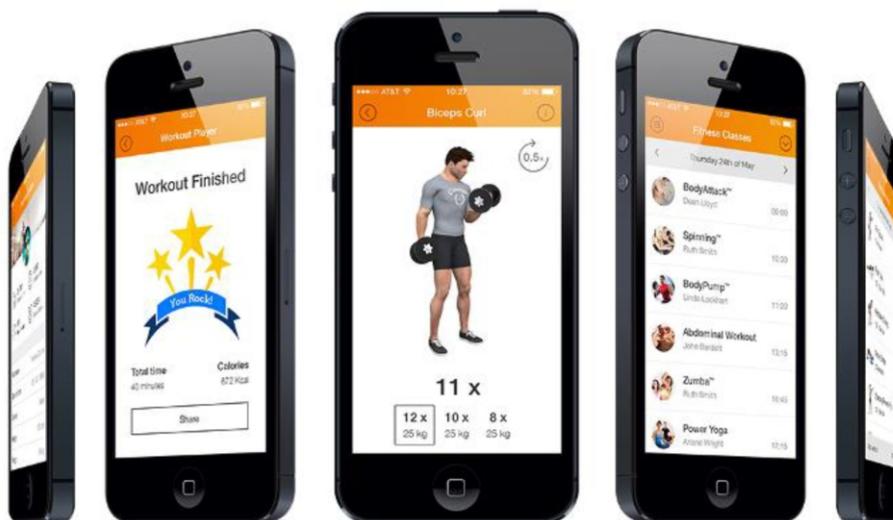


Zur Steigerung der Lebensqualität

Mit der App haben unsere Experten die Möglichkeit regelmäßig Tipps, News und Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Ressourcen- und Stressmanagement zu kommunizieren.

Sie finden in dieser App kurze Videos, Texte und Bilder. Auch besteht die Möglichkeit, kurze animierte Bewegungseinheiten über diese App zu transportieren. Mittels App können wir die Mitarbeiter/Innen Ihres Unternehmens sehr gut und vor allem leicht erreichen.

So können unsere Experten interessante und leicht durchführbare Informationen and Ihre Mitarbeiter/Innen kommunizieren.



Zusammengefasst bietet die App:

- Individuelle Trainings-, Bewegungs-, bzw. Lifestyle- und Ernährungspläne von unseren Coaches (auch als Ausdruck)
- Zugriff auf über 5.000 3D-animierte Übungen
- Möglichkeit bei Herausforderungen mitzumachen und Erfolge zu verdienen
- Fortschritte können online verfolgt werden

Kosten: € 7,- pro Mitarbeiter und Monat



Informationen

Vitamine und Elektrolyte

Vitamine sind organische Verbindungen, welche vor allem für unseren Stoffwechsel eine lebenswichtige Rolle spielen. So unterstützen Vitamine unsere Zellen beim Aufbau sowie bei der Verwertung von Proteinen, Kohlenhydraten und Mineralien. Sämtliche Vitamine müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eine Ausnahme davon stellt Vitamin D dar, welches durch das Einwirken von UV-Strahlung teilweise in unserer Haut gebildet wird.

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Chlorid stellen die wichtigsten Vertreter der Elektrolyte dar. Diese geladenen Teilchen regulieren in unserem Körper Nerven- und Muskelfunktionen, sowie den Säure-Basen und Wasserhaushalt.

Viele Faktoren beeinflussen jedoch die Aufnahme von Vitaminen und Elektrolyten und es kann daher unter gewissen Umständen zu Mangelerscheinungen und in weitere Folge zu Erkrankungen kommen. Ein Mangel an Elektrolyten kann beispielsweise zu Symptomen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Muskelschwäche führen. Weiter beeinflussen individuelle Essens- und Sportgewohnheiten die Aufnahme von Vitaminen und Elektrolyten, aber auch unseren körpereigenen Bedarf. Aus diesem Grund ist vor allem bei einem aktiven Lebensstil eine Kontrolle dieser Werte sinnvoll.

Magnesium

Magnesium ist ein Kofaktor in mehr als 300 Enzymsystemen, welche diverse biochemische Reaktionen im Körper regulieren. Dazu zählen: DNA- und RNA-Synthese, Proteinsynthese, Knochenentwicklung und Blutdruckregulation. Vor allem im Alltag bei täglicher Bewegung spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Muskel- und Nervenfunktion sowie bei der Reizübertragung.

Eisen

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil der Sauerstoffversorgung unseres Körpers. Als Bestandteil des Hämoglobins, dem roten Farbstoff, spielt Eisen eine tragende Rolle im Transport von Sauerstoff über den Blutkreislauf. Auch für die Speicherung von Sauerstoff in der Muskulatur sowie bei der Entwicklung in zellulären Prozessen ist Eisen ein essentieller Bestandteil.

Ferritin

Ferritin ist ein Protein, welches für die Speicherung von Eisen im Körper zuständig ist. Das meiste Ferritin ist im Zellinneren zu finden, aber auch im Blut können kleine Mengen davon gemessen werden. Dies gibt Aufschluss über den Eisenhaushalt im Körper. Hierbei müssen Entzündungen beachtet werden, da diese ebenfalls Einfluss auf die Ferritin Level haben können.



Nahrungsunverträglichkeiten

Unter einer Nahrungsunverträglichkeit (auch Nahrungsmittelintoleranz genannt) versteht man die Unfähigkeit des Körpers bestimmte Nahrungsmittel oder deren Bestandteile zu verstoffwechseln.

Dabei hat der Körper einen Mangel an bestimmten Transportproteinen oder Enzymen, die die aufgenommenen Stoffe abbauen können. Die Symptome sind hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt spürbar, wie zum Beispiel durch Übelkeit, starken Bauchschmerzen oder Durchfall. Wobei auch Symptome wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen oder sogar Herzrasen auf eine Intoleranz hinweisen können. Aus genau diesem Grund bleibt häufig eine Nahrungsmittelintoleranz über eine lange Zeit unentdeckt.

Um richtige Nahrungsmittel für den Alltag auszuwählen und mögliche Beschwerden nach einer Mahlzeit zu vermeiden, ist ein Nahrungsmittelunverträglichkeitstest zu empfehlen.

Dazu bieten wir ein Paket mit Abklärungen zu den häufigsten Intoleranzen an:

- Laktoseintoleranz: PCR und Blutanalyse
- Histaminintoleranz: Blutanalyse

Allergien

Was ist eine Allergie? Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems auf eigentlich harmlose körperfremde Stoffe. Gräser/Getreide- und Baumpollen sind mit Abstand die häufigsten Allergene. Roggen ist eine weit verbreitete Getreideart, welche bei Allergien eine zentrale Rolle spielt. Sie produziert mehr als 21 Millionen Pollen jährlich und ist zudem ein sehr aggressives Allergen. Bei den Baumpollen ist vor allem die Birke am häufigsten vertreten.

Am 20. März beginnt der meteorologische Frühlingsanfang und somit auch die Pollenzeit. Beugen Sie rechtzeitig vor und klären Sie mögliche Pollenallergien ab!

Allergietest Mix 1 - Heuschnupfen

Birke, Knäuelgras, Wiesenschwingel, Weidelgras, Salzkraut Lieschgras, Wiesenrispengras, Ragweeg, Beifuß, Spitzwegerich, Gänsefuß

Allergietest Mix 2 - Getreide

Weizen, Roggen, Gerste, Reis, Hafer, Mais, Sesam, Buchweizen

Allergietest Mix 3 - Nüsse

Pekannuss, Cashew, Pistazie, Walnuss, Erdnuss, Haselnuss, Paranuss, Mandel

Allergietest Mix 4 - Obst

Orange, Apfel, Banane, Pfirsich, Erdbeere, Birne, Zitrone, Ananas, Kokosnuss



Prostatakrebs

Um eine mögliche Prostatakrebs Erkrankung nachzuweisen, wird die Menge des prostataspezifischen Antigens, kurz PSA, im Blut bestimmt. Der PSA-Wert kann Hinweise sowohl auf gutartige, aber vor allem auch auf bösartige Erkrankungen der Prostata geben. Prostatakrebs wird oft durch diesen Test entdeckt, noch lange bevor Beschwerden oder Symptome auftreten.

Ein erhöhter PSA-Test bedeutet nicht, dass unbedingt eine bösartige Veränderung der Prostata vorliegt. Ein erhöhter Wert kann auch durch entzündliche oder mechanische Veränderungen entstehen. Ein besonders stark erhöhter Wert sollte stets durch eine wiederholte Bestimmung nach drei bis sechs Monaten bestätigt werden. Dadurch können unnötige Untersuchungen, Behandlungen und seelische Belastung vermieden werden.

Im Zuge einer PSA-Bestimmung überprüfen wir auch die alkalische Phosphatase.

Beugen Sie einer zu späten Erkennung vor indem Sie einmal jährlich die wichtigsten Blutwerte bei uns überprüfen.

Brustkrebs

Brustkrebs stellt eine der häufigsten Krebsarten bei Frauen dar. Derzeit diagnostizieren Ärzte 70.000 mal im Jahr das sogenannte „Mammakarzinom“. Bei mehr als 17.000 Frauen jährlich endet diese Diagnose. Jedoch ist Brustkrebs bei frühzeitiger Erkennung behandelbar, sodass diese Krankheit keineswegs die gefährlichste Krebsart bei Frauen darstellt. Eine Vorsorgeuntersuchung ist ab dem 40. Lebensjahr besonders relevant, da vorwiegend Frauen mittleren Alters daran erkranken, jüngere Frauen hingegen nur sehr selten.

Beugen Sie einer zu späten Erkennung vor indem Sie einmal jährlich die wichtigsten Blutwerte bei uns überprüfen.

CEA - Carcinoembryonales Antigen

Das CEA ist ein Protein, das vom Kind im Mutterleib produziert wird. Nach der Geburt bilden noch manche Zellen des Körpers ebenjenes Protein. Dazu gehören beispielsweise Tumorzellen.

CA 15-3

Der Tumormarker CA 15-3 (kurz für Cancer-Antigen 15-3) ist ein Laborwert, der bei bestimmten Krebserkrankungen ansteigt. Ein Beispiel für eine solche Erkrankung ist Brustkrebs (Mammakarzinom).



Schilddrüsenhormone

Die Schilddrüse gehört zu den Hormondrüsen im menschlichen Körper und ist v.a. für die Entwicklung und den Stoffwechsel wichtig. Die Hormone der Schilddrüse regulieren die Stoffwechselaktivität sowie Differenzierung und Wachstum des Organismus. Um sicher festzustellen ob Ihr Organismus sich richtig weiterentwickelt und ob die Stoffwechselprozesse richtig ablaufen, ist die Kontrolle der Schilddrüsenhormone essentiell.

Das Schilddrüsenstimulierte Hormon (TSH) wird von der Hirnanhangdrüse produziert und aktiviert die Schilddrüse zur Produktion von Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Die Hormone T3 und T4 regulieren wiederum den Stoffwechsel im Körper, beeinflussen Herz- und Nervensystemfunktionen und sind essentiell für Wachstum und Entwicklung.

Die richtige Funktion dieser Hormone wird für die normale Funktion fast aller Gewebe des Körpers benötigt.

HerzKreislauf

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind die häufigste Todesursache in Österreich. Durch regelmäßige Vorsorge können potenzielle Risiken frühzeitig erkannt und dadurch vermieden werden. Über die Laborwerte, die in diesem Paket untersucht werden, können Schäden am Herzmuskel identifiziert werden. Auch ein Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt, was Herzrhythmusstörungen zur Folge haben kann, wird mit diesem Paket gegebenenfalls detektiert.

Folgende Laborwerte werden gemessen: CK, CK-MB, Elektrolyte, Magnesium, Troponin

Paket Fit nach Krankheit

Um nach einer Grippe oder anderen Erkrankungen den beruflichen und sportlichen Wiedereinstieg zu erleichtern, bieten wir unser „Fit nach Krankheit“-Paket an. So können Folgeerkrankungen und weitere Fehlzeiten in der Arbeit vermieden werden. Die hierbei bestimmten Laborparameter tragen zu einem effizienten und gesunden Immunsystem bei oder zeigen aktive Entzündungen an.

Folgende Werte werden hier bemessen: CRP, Eisenstatus, Elektrolyte, Magnesium



Wenn etwas passiert...

RORACO HILFT!



IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER
SEIT MEHR ALS 80 JAHREN

RORACO GmbH

Firmensitz: 2340 Mödling, Demelgasse 2/2
Betriebsstätte: 3031 Pressbaum, Josef-Perger-Straße 2

Telefon: +43 (1) 3105868
Fax: +43 (1) 3103955

Email: office@roraco.at
Web: <http://www.roraco.at>