

Antriebslos? Müde? Öfter krank? Gestresst?

Nicht abnehmen können?

Schlafprobleme?

Ungesunde Gewohnheiten ausgleichen? Hormon-Chaos?

Unerfüllter Kinderwunsch? Haarausfall?

Wechseljahresprobleme? Schmerzhaftes Periode?

Du fühlst dich überfordert und weißt nicht, wie du dein Problem angehen kannst?

Leidest du an einem oder mehreren dieser Themen?

Möchtest du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und endlich wieder mehr Vitalität und Lebensqualität verspüren?

Wünschst du dir, dabei umfassend betreut zu werden?

Dann empfehle ich dir den Vita-Check.

Der Vita-Check beurteilt deine Vitalität anhand speziell ausgewählter Blutwerte.

- ✓ endlich nicht mehr raten, sondern messen
- ✓ fit und vital durch den Tag
- ✓ sich gesund und leistungsfähig fühlen
- ✓ umfangreicher Gesundheitscheck & maßgeschneiderte Therapiepläne

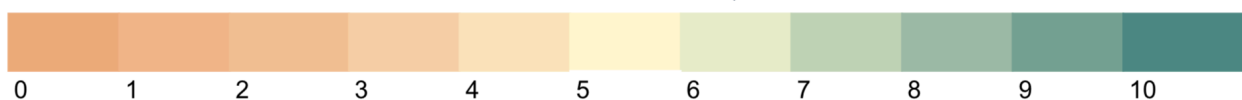
Mir ist es wichtig, dich ganzheitlich zu betrachten und mir Zeit zu nehmen, dich und deine gesundheitlichen Wünsche zu verstehen. Ich behandle dabei keine reinen Laborwerte, sondern dich als Menschen.

Warum der Vita-Check, warum eine Blutuntersuchung?

Mängel an Nährstoffen können dazu führen, dass wir weniger Energie haben, ständig müde sind, häufiger krank werden, schlecht schlafen, dass es uns schwerfällt, unliebsame Kilos zu verlieren oder unsere Haare oder Haut nicht so aussehen, wie wir uns das wünschen.

Mit Hilfe einer Blutdiagnostik können Defizite aufgedeckt und gezielt angegangen werden.

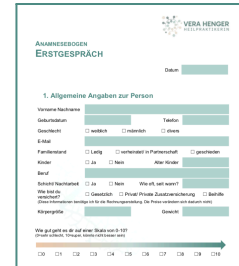
Der Vita-Check fasst deinen Vitalitäts-Zustand in einer Zahl zusammen - dem Vita-Score



Ablauf des Vita-Checks Basic:

Ausführliches Anamnesegespräch - Dauer ca 75-90 min

Du erhältst vor unserem ersten Termin einen ausführlichen Fragebogen. Diesen bringst du im besten Fall ausgefüllt zu unserem Gespräch mit - Wir erörtern deine Ziele, gehen speziell auf deine Wünsche ein und bestimmen, ob und welche zusätzlichen Tests durchgeführt werden. Dieser Termin kann auf Wunsch auch online stattfinden.



ANAMNESEDEGEN ERSTGESPRÄCH

Name: _____ Datum: _____

1. Allgemeine Angaben zur Person

Vorname Nachname: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon: _____

Geburtsort: weiblich männlich unbekannt divers

Einwohner: _____

Familienstand: ledig verheiratet in Partnerschaft geschieden

Kinder: ja nein Alter Kinder: _____

Haar: _____

Scheidet Nachname: ja nein Was ist, seit wann? _____

Wie bist du verwandt? Geschwister Privat-Rechtliche Zustandsanerkennung beide (Bitte die Verwandtschaftsverhältnisse im Anamnesegespräch mit dem Arzt/Praktiker besprechen)

Körpergröße: _____ Gewicht: _____

Wie gut geht es dir auf einer Skala von 0-100 (0=am schlechtesten, 100=am besten)? _____

00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

Blutentnahme

In meiner Praxis entnehme ich dir Blut, um die Auswertungen vom Labor durchführen lassen zu können. Bitte erscheine für die Blutentnahme:

- Morgens zwischen 7:00 und 09:30 Uhr
- Nüchtern (letzte Mahlzeit 12 Stunden zuvor, kein Kaffee oder schwarzer Tee am Morgen der Blutentnahme). Wasser darfst du trinken, das ist sogar gut!
- Alkoholkarenz von mindestens 24 h
- Keine Nahrungsergänzungsmittel am Morgen der Blutentnahme
- Körperliche Belastung/ Sport vor der Blutentnahme vermeiden

Auswertungsgespräch & Therapieplan - Dauer ca. 60-75 min

Nach Erhalt deiner Ergebnisse vom Labor berechne ich für dich deinen persönlichen Vita-Score. Wir besprechen deine Ergebnisse ausführlich, auf Wunsch auch online. Du erhältst einen individuellen Therapieplan. Dieser umfasst für dich passende Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenstoffe...), Ernährungstipps, sowie Lifestyle Empfehlungen. Der Vita-Score dient dazu, deinen Therapie Erfolg messbarer und greifbarer zu machen. So weißt du, wo du stehst und wo du ansetzen kannst.

Kosten Vita-Check Basic: 399,-
inklusive der persönlichen Beratungs- und Therapiegespräche und individueller Einarbeitung
(zuzüglich Blutdiagnostik, individuell je nach Thema und evtl. bereits vorliegenden Werten, ca. 230,-)



VERA HENGER

Heilpraktikerin für Vitalität und Nährstoffmedizin

+49 (0) 160 964 72 161

www.vera-henger.de

Traubenstr. 51, 70176 Stuttgart

Ablauf des Vita-Check Complete:

Ich werde dich 24 Wochen eng begleiten, um dich auf deinem Weg zu mehr Vitalität und Lebensqualität zu unterstützen.

In insgesamt 9 Terminen gehen wir gezielt auf deine Themen ein und finden heraus, was dich optimal motiviert. Kontakt per Mail oder SMS hilft, deine Motivation hoch zu halten.

Die Termine können (bis auf die Blutentnahme) auch online erfolgen.

Hier ein Beispiel für den Ablauf des Vita-Check Complete:

Woche 1: Ausführliches Anamnesegespräch - 90 min

Wie im Vita-Check Basic

Woche 2: Blutentnahme

Wie im Vita-Check Basic

Woche 4: Auswertungsgespräch & Therapieplan - Dauer ca. 60 min

Wie im Vita-Check Basic

Woche 7: Check-Up Ernährung & Nährstoffe - Dauer ca. 45 min

Wir behandeln ausführlich das Thema Ernährung und Nährstoffe und überprüfen außerdem, wie du mit deinem Therapieplan zurecht kommst.

Woche 11: Check-Up Stress & Schlaf - Dauer ca. 45 min

Wir überprüfen deinen Umgang mit Schlaf und Stress und finden heraus, wie du beides verbessern kannst.

Woche 15: Erneute Blutentnahme

Erneute Blutentnahme, um deine Fortschritte zu überprüfen und deinen Therapieplan zu optimieren.

Woche 17: Auswertungsgespräch & Therapieplan optimieren - Dauer ca. 45 min

Wir überprüfen deinen Vita-Score und passen den Therapieplan an. Bestimmt hast du schon enorme Fortschritte gemacht. Jetzt kommt der Feinschliff.

Woche 21: Check-Up Bewegung & Umweltgifte - Dauer ca. 45 min

An diesem Termin stehen die Themen Bewegung & Umweltgifte auf dem Plan

Woche 24: Ergebnis Check-Up - Dauer ca. 45 min

Dein Fortschritt wird abschließend beurteilt und du erhältst finale Tipps und Motivation.

Kosten Vita-Check Complete: 999,-
inklusive der oben genannten Termine, individueller
Einarbeitung und E-Mail/ SMS-Begleitung
(zuzüglich Blutdiagnostik, individuell je nach Thema und
Umfang Nachtestung, ca. 300-500,-)



VERA HENGER

Heilpraktikerin für Vitalität und Nährstoffmedizin

+49 (0) 160 964 72 161

www.vera-henger.de

Traubenstr. 51, 70176 Stuttgart

Empfohlene Basisdiagnostik Blutwerte

Für den Vita-Check empfehle ich diese **Blutwerte**, die wichtige Hinweise zum Status deiner Gesundheit geben und vor allem aufzeigen, wie du dein Wohlbefinden steigern kannst.

★ Omega-3 Index

inkl. Fettsäurebestimmung. Diese Auswertung zeigt dir das Verhältnis der wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu den restlichen Fettsäuren an. Ein niedriger Omega-3 Index kann zu Entzündungen führen und wird mit einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-/Kreislauf-Krankheiten in Verbindung gebracht.

*47,80€

★ Eisen

Die Hauptaufgabe von Eisen ist der Sauerstofftransport. Aber auch die Hormonproduktion von Serotonin (Glückshormon), Dopamin und Melatonin ist von einem ausreichenden Eisenspeicher abhängig. Wie ist es um deinen Eisenspeicher bestellt, hast du genügend Reserven, um auch Hormone, Haare, Haut und Immunsystem gut zu versorgen? Dies prüfen wir anhand deines Ferritinwertes.

* 14,57€

★ Schilddrüse

Eine geringere Schilddrüsenfunktion kann zu einem langsameren Stoffwechsel führen und damit eine Gewichtsabnahme behindern, zu Müdigkeit und Haarverlust führen sowie ausschlaggebend für schlechte Stimmung sein. Die Schilddrüsenhormone haben Einfluss auf jede Zelle des Körpers. Ich untersuche den TSH-Wert und die freien Schilddrüsenhormone (fT3 und fT4)

* 34,09€

★ Zink (im Vollblut):

Ein Zinkmangel kann sich in einem geschwächten Immunsystem, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit/ Antriebslosigkeit und hormonellen Störungen wie Libidoverlust oder Potenzstörungen zeigen. Brüchige Nägel oder Haare, Haarausfall, frühzeitiges Ergrauen sowie Hauterkrankungen (Akne, trockene/ schuppige Haut) können Anzeichen eines Zinkmangels sein.

*9,54€

★ Vitamin D

Vitamin D erfüllt zahlreiche Funktionen in unserem Körper, z.B. hilft es bei der Calciumaufnahme aus deiner Nahrung, unterstützt dein Immunsystem, wirkt sich auf deine Energie aus und reguliert die Stimmung.

* 21,54€

★ Magnesium i. VB

Eine gute Versorgung mit Magnesium kann deinen Schlaf unterstützen und deine Entspannung fördern. Außerdem spielt das Mineral eine Rolle bei der optimalen Funktion deiner Muskeln und Nerven. Bestimmung im Vollblut.

*6,18€

★ Calcium

Calcium ist wichtig für unsere Knochen, Zähne, Muskeln, Nerven, unsere Blutgerinnung, den Blutdruck und unsere Haut. Wir prüfen, ob bei dir ein Mangel vorliegt. Dazu messe ich Calcium im Serum und im Vollblut.

*2,33€

★ Selen im Vollblut

Selen spielt eine wichtige Rolle als Baustoff für Radikalfänger in deinem Körper und für deine Schilddrüse. Mangelerscheinungen können sich außerdem an Haarausfall, schuppiger und blasser Haut, Leberstörungen und Bluthochdruck äußern.

* 27,40

★ Fettstoffwechsel

Die Parameter Gesamtcholesterin, HDL, LDL und die Triglyceride geben Auskunft über deine Gefäßgesundheit.

*9,32€

★ Zuckerstoffwechsel

Der HbA1C ist dein Langzeitzuckerwert. Er zeigt an, wie hoch dein Blutzucker in den letzten drei Monaten war. Ein hoher HbA1C Wert kann dein Immunsystem schwächen und zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche führen.

*11,66€

★ Gesamteiweiß

Dein Körper besteht hauptsächlich aus Eiweiß. Es ist die Baustoffsubstanz unseres Körpers. Wir überprüfen mit dem Gesamteiweiß, ob du ausreichend Eiweiß zur Verfügung hast.

*1,74€

★ Homocystein

Erhöhte Werte werden mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten in Verbindung gebracht. Zum Abbau von Homocystein werden Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure benötigt. Dies gibt Hinweise auf einen Mangel an diesen Vitaminen..

*16,76€

★ Entzündungen

der wrCRP Wert ist ein Biomarker für Entzündungen. Ein erhöhter Wert kann auf eine "Silent Inflammation" hinweisen und deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen

*11,66€

★ Leberwerte

Die Werte gamma-GT, GOT und GPT geben uns Aufschluss über deine Leberleistung

*6,99€

★ großes Blutbild

Ein großes Blutbild, das die einzelnen Bestandteile deines Blutes untersucht, ist natürlich ebenfalls Bestandteil der Untersuchung.

*4,67€

