

	Alle Informationen zu Ablauf und Kosten
Medizinischer Pre-Check in der Praxis	- Ärztliches Eingangsgespräch (Anamnese) - Messungen: Gewicht, Blutdruck, Puls, Bauchumfang - Labor (Blutbild, Stoffwechselformparameter, Entzündungsmarker) - programmspezifische Laborwerte*: HOMA Index, Omega-3-Index, hsCRP (*Rechnungsstellung 94 Euro über Labor)
(Aushändigen der) Fragebögen in der Praxis	- Subjektive Skalen: Stress, Schlaf, Energie, Verdauung, Körpergefühl - Ziel: Sicherheit, Individualisierung und Verlaufskontrolle
Skript	- nach Pre-Check: Aushändigung eines Begleitskript - Inhalte: Einkaufsliste, Ernährungsprinzipien, Rezepte (Shakes, Kraftsuppen), Tagesstruktur, Hinweise zur Umsetzung - ggf. individuelle Ergänzungen und Empfehlungen
Dreiwöchige Entlastungs- und Regulationsphase	- sanfte, alltagstaugliche Ernährungsumstellung (kein radikales Fasten) - Fokus: Entlastung, Regulation des Nervensystems, Stabilisierung des Energiehaushalts - digitale Begleitung: Motivationsimpulse, Übungsaufgaben uvm. - wöchentliche kurze Selbstreflexion / Check-in
3 Kursabende - montags 19-20:45 Uhr - 13.4., 20.4., 27.4.	- Montag 1: Ankommen & Regulation (Nervensystem, Stress) - Montag 2: Energie & Rhythmus (Schlaf, Verdauung, Alltag) - Montag 3: Stabilisierung & Ausblick (Nachhaltigkeit, Transfer) - Inhalte: Sanfte Bewegung (TriloChi, Qi Gong, Yoga, Aroha), Atemarbeit, Entspannung, kurze medizinische Impulse
Abschluss-Check (nach 3 Monaten) in Praxis	-Verlaufsbeurteilung - Messungen: Gewicht, Blutdruck, Puls, Bauchumfang - Labor (Blutbild, Stoffwechselformparameter, Entzündungsmarker) - Kontrolle programmspezifische Laborwerte*: HOMA Index, Omega-3-Index, hsCRP (*Rechnungsstellung 94 Euro über Labor) wenn als Verlaufskontrolle gewünscht
	212,03 Euro zzgl. 94 Euro Laborkosten
Kursreihe: „In Bewegung zur inneren Balance“ (montags, 19:15 Uhr, 11.5.-29.6.26)	Zur langfristigen Stabilisierung und Vertiefung der erarbeiteten Inhalte gibt es im Anschluss im Z4 Loft die Montagabend Kursreihe „In Bewegung zur inneren Balance“, der die Themen des Programms kontinuierlich weiterführt. Anmeldung über Doctolib.
	16,09 Euro pro Abend
<u>Zusatzdiagnostik:</u> Profil: Vitamin & Zellstoffwechsel Warum wir diese Werte bestimmen, und was sie für Ihr Programm bedeuten.	Im Rahmen des Programms möchten wir nicht nur das Gewicht, sondern vor allem die Regulationsfähigkeit Ihres Körpers, Ihre Energie und Ihre Regeneration verbessern. Dazu ist es wichtig zu wissen, ob die Zellen mit den entscheidenden Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt sind. Mit dem Vitamin- & Zellstoffwechsel-Profil erhalten wir einen gezielten Überblick über diese Grundlagen. Was wird untersucht? • Vitamin D (25-OH-Vitamin D): wichtig für Muskeln, Immunsystem, Entzündungsregulation, Stimmung und Erholung. • Homocystein: ein Stoffwechselformparameter, der zeigt, wie gut der B-Vitamin-abhängige Stoffwechsel und die Methylierung funktionieren. • Holotranscobalamin (aktives Vitamin B12): zeigt, ob dem Körper ausreichend wirksames Vitamin B12 zur Verfügung steht. • Folat (Vitamin B9) aus dem Vollblut (Erythrozyten-Folat): bildet den Langzeitstatus für Zellteilung, Regeneration und Energiestoffwechsel ab. • Vitamin B6 (aktive Form, PLP/P5P): wichtig für Nervenfunktion, Eiweißstoffwechsel und den Abbau von Homocystein. • Vollblut-Mineralanalyse: zeigt die Versorgung der Zellen mit wichtigen Mineralstoffen wie z. B. Magnesium, Zink oder Selen. Warum ist das für das Programm sinnvoll? Diese Untersuchungen zeigen, ob Ihrem Körper die notwendigen „Bausteine“ für Energie, Stressregulation und Regeneration zur Verfügung stehen. Gerade bei Stress, Erschöpfung oder wiederholten Diät- und Belastungsphasen sind Mängel an Vitaminen oder Mineralstoffen häufig – und können den Erfolg einer Ernährungs- und Lebensstilumstellung bremsen. Mit dem Vitamin- & Zellstoffwechsel-Profil können wir gezielt statt pauschal vorgehen: Wir erkennen mögliche Defizite, passen Empfehlungen individuell an und unterstützen Ihren Stoffwechsel dort, wo er es wirklich braucht.
	235,26 Euro Laborkosten + 40,22 Euro für ärztliches Gespräch zur Auswertung der Werte