

Therapieunterstützende Leistungen

Alle Analyse-Angebote inklusive Anamnese / Bio-Impedanz-Analyse / Qualifizierte Auswertung
/ individuelle Ernährungsempfehlung / Supplementempfehlung

Micronährstoff-Analyse

Micronährstoffe gehören zu den wesentlichen Nährstoffen, um wichtige Körperfunktionen zu erfüllen, wie der Stoffwechsel auf Zellebene, die Hormonregulierung, die Immunabwehr, Aufbau und Unterstützung von Körpersubstanz wie Muskeln, Nerven, Organe, Haut, Haare, Nägel, etc.

Komplett-Analyse von über 70 Biomarkern, u.a.: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme, Stressmarker, etc.

Unverträglichkeits-Analyse

Unentdeckte Unverträglichkeiten können die Ursache für Blähungen, Übelkeit, Durchfälle, Kopfschmerzen, Müdigkeit und andere chronische Symptome sein.

Analyse auf mehr als 700 Substanzen, u.a.: Lebensmittel, Intoleranzen, wie Histamin-Intoleranz, Zusatzstoffe, Getränke, Pflanzen, Pollen und Gräser, Fette, etc.

Micronährstoff-Analyse + Unverträglichkeits-Analyse

Unentdeckte Unverträglichkeiten können die Ursache für verschiedene Beschwerdebilder & chronische Symptome sein. Die duale Analyse von Micronährstoffen & einer Unverträglichkeits-Analyse kann unterstützend die Beschwerden verbessern.

Micronährstoff-Analyse + Analyse auf Lebensmittel, Getränke, Pflanzen, Bäume, Tierhaare, Pollen und Gräser, Fette, Materialien, Metalle und Zusatzstoffe

Darmfloratest (Microbiom-Analyse)

Das Microbiom ist das Zentrum und die Schaltzentrale unserer Gesundheit: Neben der Bildung des Immunsystems ist die Darmflora ebenso zur Bekämpfung von Entzündungen, Entgiftung von Fremdstoffen, Unterstützung der Verdauung, Förderung der Darmbakterien, sowie die Beeinflussung des Stoffwechsels zuständig.

Stuhl-Analyse auf Histamin | DAO | Leaky-Gut | SIBO

Stuhl-Analyse zur gezielten Abklärung von Unverträglichkeiten & Grundlage für eine ursachenorientierte Therapieplanung: Entzündungen und Barriere-Störungen – inklusive Histamin- und DAO-Status, Leaky-Gut-Makern sowie Screening auf bakterielle Fehlbesiedlung / SIBO).

Unsere
Empfehlung



optiVITO® Ernährungsmethode

Therapie-Angebote
&
Empfehlungen

*Preise außerhalb aktiver Therapie / Preise innerhalb aktiver Therapie

Sie haben Fragen zu einem unserer Angebote?

Kontaktieren Sie uns unter: 06623 - 9139451 oder info@karin-schaper.-

optiVITO weight Basispaket (in Präsenz oder online)

Strukturierter & therapeutischer Einstieg in die zielgerichtete Gewichtsregulation.



Inhalte

- **Körper-Reset light (7 Tage)**
 - Sanfte Entsäuerung
 - Erste Entgiftung
 - Klare Alltagsstruktur
- **Kompakt-Workbook**
 - Strukturierter Einstieg in die optiVITO-Methode
 - Rezeptideen zu den Phasen
 - Reflexionsfragen, Impulse & Umsetzungshilfen
- **4 Bio-Impedanz-Analysen (BIA) – mehr als nur Gewicht**
 - Die Bio-Impedanz-Analyse misst die Körperzusammensetzung – also nicht nur das Körpergewicht, sondern vor allem, woraus es besteht: (Körperfettanteil, Muskelmasse, Wasserhaushalt (intra- und extrazellulär), Grundumsatz in Ruhe, Zellqualität & Vitalität etc.)
- **5 individuelle Einstiegstermine (60 Min / 35 Min)**
 - Auswertung, individuelle Einschätzung, Zielplanung
 - Regelmäßig persönliche Beratung
 - Strategische Anpassung an deinen Fortschritt
 - Integration neuer Routinen für einen langfristigen Erfolg
 - Koch- & Ernährungsimpulse für deinen Alltag

optiVITO weight Folgepaket: Vertiefen & Stabilisieren

(Präsenz & online)

Dieses Paket begleitet dich **NACH** deinem Basis- oder Premium-Paket, um neue Routinen dauerhaft zu integrieren und alte Muster zu vermeiden.



Inhalte

- **4 Intensiv-Folgetermine** (ca. 30 Min - die Termine können individuell in einem Zeitraum von 8 Monaten eingesetzt werden)
 - Dranbleiben & Vertiefen
 - Ankommen & Weitergehen
 - Verankern & Vertrauen
 - Neue Rezeptideen & schnelle gesunde Küche (u.a. Kit-Cooking/Meal-Prep)
 - Liebevoller Reminder: Du darfst dich weiter um dich kümmern
- **4 Bio-Impedanz-Analysen (BIA) – mehr als nur Gewicht**

Messung deiner Körperzusammensetzung: Fettanteil, Muskelmasse, Wasserhaushalt, Phasenwinkel (Zellgesundheit) – wertvoll zur Einschätzung des körperlichen Status und Therapiefortschritts.

optiVITO med Basispaket (in Präsenz oder online)

Für Menschen mit funktionellen oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarm, SIBO, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien etc..



Inhalte

- **Schonende & gezielte Reset-Phase:**
 - Mildes Entsäuern
 - Nachhaltiges Entgiften
 - Darmentlastung
 - Erste Aufbau-Impulse
- **Persönliches optiVITO-Med-Workbook:**
Dein individuelles Begleitbuch mit:
 - Maßgeschneiderten Therapieplänen
 - Nahrungsmittelprofil & Verträglichkeitsstrategien
 - SIBO- oder FODMAP-Ausführung (wenn nötig)
 - Rezepten und angepasste Ernährungstools (nach Beschwerdebild)
 - Reflexionsseiten
 - Praxistipps für den individuellen Alltag
- **5 individuelle ernährungstherapeutische Beratungseinheiten:**
 - Anamnese, Therapieplanung & Ernährungskonzept
 - Aufklärung zu Diagnose, Aufbauphasen und Lebensmittelauswahl
 - Schrittweise Umsetzung mit regelmäßigem Check-in
 - Stressfaktoren, Darm-Hirn-Achse, psychische Stabilität
- **4 Bio-Impedanz-Analysen (BIA) – mehr als nur Gewicht**
 - Messung deiner Körperzusammensetzung: Fettanteil, Muskelmasse, Wasserhaushalt, Phasenwinkel (Zellgesundheit) – wertvoll zur Einschätzung des körperlichen Status und Therapiefortschritts.
- **Moderne Koch- & Küchenimpulse – ausgerichtet auf dein Beschwerdebild**
 - Praktische Anleitungen, funktionelle Zutaten, passende Rezeptideen: So gelingt dir dein Alltag trotz Einschränkungen – ohne Verzicht.

Optional zubuchbar:

- **Mikrobiomanalyse & Darmflora-Screening** Empfehlung bei entzündlichen Darmerkrankungen, Reizdarm etc.
- **Stuhl-Analyse auf Histamin / DAO / Leaky-Gut / SIBO**
- **Mikronährstoff-Check** Empfehlung bei chron. Müdigkeit & Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden, Substanzverlust, Haarausfall, Nervosität etc.

optiVITO med Intensiv Folgepaket (in Präsenz oder online)

Begleitende Verlaufsbetreuung mit Fokus auf Statuskontrolle, ernährungstherapeutische Feinjustierung, Resilienzaufbau & langfristige Alltagstauglichkeit.



Unsere
Empfehlung

Inhalte

- **4 Intensiv-Folgetermine** (ca. 30 Min - die Termine können individuell in einem Zeitraum von 8 Monaten eingesetzt werden)
 - Verlaufsanalyse & Status-Update
 - Ernährungstherapeutische Weiterentwicklung
 - Alltagsintegration & Resilienzförderung
 - Kochideen & Rezeptanpassung für sensible Phasen
 - Einkaufstipps & Produktinformation
- **4 Bio-Impedanz-Analysen (BIA) – mehr als nur Gewicht**
 - Messung deiner Körperzusammensetzung: Fettanteil, Muskelmasse, Wasserhaushalt, Phasenwinkel (Zellgesundheit) – wertvoll zur Einschätzung des körperlichen Status und Therapiefortschritts.

optiVITO PREMIUM-Paket (in Präsenz oder online)

Intensive, professionelle & zielführende Ernährungstherapie für 1 Jahr.



Unsere
Empfehlung

Inhalte

- **Körper-Reset – Neustart für deinen Stoffwechsel**
Starte mit einem gezielten Reset, um deinen Körper auf die Gewichtsregulation vorzubereiten:
 - Sanft Entsäuern
 - Nachhaltig Entgiften
 - Ausleiten & Lymphe anregen
 - Stoffwechsel aktivieren – Verdauung entlasten
 - Basische Ernährung als Basis
- **Präzise Laboranalysen für deinen Erfolg**
Sie liefern fundierte „Fakten“, um die Ernährungstherapie maßgeschneidert und wirksam zu gestalten:
 - **Mikronährstoffanalyse** (z.B. Mineralstoffe, Vitamine, Proteine, Zink, Selen, Omega-3 etc.)
 - **Darmflora-Analyse** (Bakteriengruppen mit Einfluss auf den Energie- und Fettstoffwechsel, sowie, Appetitregulation, Blutzucker und Fettverbrennung, Entzündungsmaker..)
- **Persönliches Therapie- und Rezept-Workbook**
Dein Fahrplan zum Wohlfühlgewicht Individuell abgestimmt auf deinen Körper, deine Ziele und deinen Alltag:
 - optiVITO-Ernährungskonzept in 3 Stufen
 - Rezeptideen & Lebensmittel-Know-How
 - Umsetzungshilfen
 - Mindset & emotionale Trigger
 - Protokolle & Reflexionsimpulse für Selbstbeobachtung
- **Functional Food aus der Basenmanufaktur (Starter-Set)**
Unterstütze deinen Körper mit hochwertigen Produkten die satt machen und regulieren:
 - Basische Müslis, Porridges, Tee, Gewürze usw., passend zur Gewichtsreduktion
 - Funktionelle Zutaten für Stoffwechselanregung & emotionaler Stabilität
 - Alltagstauglich, natürlich & therapiebegleitend
- **5 intensiv-Einstiegstermine (ca. 45 Min.)**
 - Engmaschige Kontrollen & persönliche Erreichbarkeit zu deiner Therapeutin
 - Strategische Anpassung an deinen Fortschritt
 - Mentale & emotionale Unterstützung bei Blockaden
 - Lösungsorientiertes Ernährungsverhalten bei Stressverarbeitung & emotionalem Essen
- **4 Stabilisierungs-Termine (ca. 30 Min) mit Coaching**
 - Verlaufsanalyse & Status-Update
 - Ernährungstherapeutische Weiterentwicklung
 - Alltagsintegration & Resilienzförderung
- **8 Bio-Impedanz-Analysen (BIA) – mehr als nur Gewicht**
 - Die Bio-Impedanz-Analyse misst die Körperzusammensetzung – also nicht nur das Körpergewicht, sondern vor allem, woraus es besteht: Körperfettanteil, Muskelmasse, Wasserhaushalt (intra- & extrazellulär), Grundumsatz in Ruhe, Zellqualität und Vitalität etc..