Female Health – Zwei Perspektiven. Ein Ziel.

1
M2H

M2H – STOFFWECHSELANALYSE

Analyse von Stoffwechsel, Ausgangslage & Zielsetzung im M2H Zentrum

Marie Hörmann



2
MEDVITAL

MEDVITAL – ÄRZTLICHER CHECK-UP

Ärztliche Beratung, individuelle Labordiagnostik nach Absprache, HRV-Messung & Körperzusammensetzung

Dr. Martin Porstner



3
M2H & MEDVITAL

GEMEINSAMER CASE REVIEW

Abstimmung zwischen Marie Hörmann und Dr. Martin Porstner zur Erstellung des personalisierten Therapieplans - die Journey kann beginnen!

4
DEINE JOURNEY BEGINNT
M2H & MEDVITAL

M2H – ALLTAG & INTEGRATION

- Kick-off, Reset, Fokus, Balance – die 4 Phasen deiner Journey
- Mentaltraining & Alltagstransfer
- Ernährung & Stoffwechsel
- Regeneration & Schlaf
- Stressbewältigung & Nervensystem
- Supplement-Basics – einmalig zu Beginn gestellt

MEDVITAL – MEDIZINISCHE BEGLEITUNG

- IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training)
- Personal Training oder Kursformat
- Rotlicht
- Regelmäßige ärztliche Verlaufskontrolle

5
M2H & MEDVITAL

ABSCHLUSS & NEXT STEPS

Austausch zwischen M2H und MedVital mit Reflexion, Erfolgskontrolle und Ausblick auf die nächsten Schritte.

Wann geht es los?

Individuell nach deinem Ersttermin

Wie melde ich mich an?

M2H Stoffwechselzentrum
Tegernseer Straße 10 | 83703 Gmund
Telefon: +49 178 8666003
Marie@m2h-stoffwechselzentrum.de
www.m2h-stoffwechsel.de

MedVital Tegernsee
Perronstraße 7-9 | 83684 Tegernsee
Telefon: +49 (0)8022 / 9254 -101
medizin@medvital-tegernsee.de
www.medvital-tegernsee.de

Baukasten deiner Journey

M2H

Leistungen “all in” im 12-Wochen Paket 2.500,00 €
Stoffwechselanalyse zum Auftakt
Supplement-Basics – einmalig zu Beginn gestellt
4 Coaching-Termine – Individuell gesetzte Schwerpunkte in der Ernährung, Entspannung, Stressmanagement, Schlaf und Bewegung (2× im 1. Monat, 1× im 2. Monat, 1× im 3. Monat)
Täglicher Austausch über App oder WhatsApp möglich, wöchentlicher Call (15–30 Min) zur Anpassung
Zugang zur M2H App als Trackingtool

Leistungen einzeln	Kosten
Erstgespräch	kostenfrei
Stoffwechselanalyse **ohne** Atemgasdiagnostik	198,00 €
Stoffwechselanalyse **mit** Atemgasdiagnostik	279,00 €
Coaching - individuell angepasst auf die Bedürfnisse	ab 1.800,00 €

MEDVITAL

Leistungen	Kosten
Ärztl. Erstgespräch*	123,34 €
Bioimpedanzmessung*	43,66 €
Herzratenvariabilität*	101,88 €
Ersttermin IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training)*	152,27 € (inkl. Maskenkosten)
Folgetermin IHHT*	90,82 €
Paket IHHT (10 zahlen - 12 bekommen)*	969,65 €
Medizinisches Rotlicht	39,00 €
Paket Rotlicht (10 zahlen - 12 bekommen)	390,00 €
Personal Training	90,00 €
Teilnahme am Kursprogramm (5er / 10er Karte)	85,00 € / 170,00 €

*Diese Leistungen werden nach GOÄ abgerechnet und können bei der privaten Krankenkasse eingereicht werden. Zusatzuntersuchungen (z.B. Blutdiagnostik, optionaler Hormonstatus) erfolgen nach individueller Absprache und werden gesondert abgerechnet.