



BODY | MIND | SOUL | SCAN

Dein Kompass für ein starkes,
langes Leben



BODY | MIND | SOUL | SCAN

**Erkennen, wo du stehst.
Verstehen, was dich weiterbringt.**

Der Body-Mind-Soul-Scan ist dein Wegweiser für ein starkes, langes Leben. Als Standortbestimmung und Lifestyle-Analyse dient er der Bewusstseinsbildung und Orientierung - hin zu mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. In nur 75 Minuten verbindet er körperliche, mentale und emotionale Faktoren zu einem ganzheitlichen Bild. Wissenschaftlich fundiert. Einfach erklärt. In einem einzigen Termin. Ohne Wartezeiten. Mit sofortigem Aha-Effekt.

Der Scan ersetzt keine medizinische Diagnose; aber er hilft, Zusammenhänge frühzeitig und bewusst zu erkennen, bevor medizinische Abklärung notwendig wird. Und er dient Trainern, Therapeuten und Ärzten als fundierte Ausgangsbasis, um dich gezielt und passend zu begleiten. Dir persönlich schenkt der Scan etwas Entscheidendes: Klarheit, Orientierung und Motivation, die beste Version deiner selbst zu leben.

BODY | MIND | SOUL | SCAN



Dein Kompass für ein
starkes, langes Leben



02 NERVES

- 01 Herzratenvariabilität | HRV
- 02 Stress- | Erholungsnerv
- 03 Gleichgewicht | Balance
- 04 Anpassungsfähigkeit
- 05 Störungen | Beschwerden

04 HEART

- 01 Blutdruck
- 02 Herzfrequenz | Puls
- 03 Atemkapazität | Body Oxygen
- 04 Atemfrequenz

01 MIND

- 01 Belastung | Stressfaktoren
- 02 Erholungsfähigkeit
- 03 Gedanken | Einstellung
- 04 Mentale Stärke | Resilienz
- 05 Sucht- | Fluchtgefährdung

03 BODY

- 01 Gewicht & Body-Mass-Index
- 02 Muskelmasse | Fettanteil
- 03 Zellgesundheit
- 04 Wasseranteil
- 05 Stoffwechsel, u.v.m.

Präzise Scores | punktgenau

Einfach zu lesen, leicht erklärt: Grün
heißt alles ok, Gelb bedeutet
Achtung und Rot: hier brauchst du
vielleicht Unterstützung.

Benchmark | Vergleich

Gesamt- und Teil-Scores zeigen wie
du im Vergleich zu dir selbst und
anderen abschneidest - und helfen
beim Messen deiner Fortschritte.

Das Ergebnis:

Dein Body-Mind-Soul-Score



Körperlicher Zustand

23/100

ungünstig

Mind/Einstellung

37 %

mittel

Nervensystem

54/100

gut

Herz & Atmung

75 %

sehr gut

DEIN KÖRPER SPRICHT

Der Body-Mind-Soul-Scan hilft dir, ihn zu verstehen.

Was wäre, wenn dein Körper dir eine ehrliche Nachricht schicken könnte? Nicht mit Fachbegriffen, sondern mit Klartext. Nicht mit erhobenem Zeigefinger. Sondern mit leisen, aber treffsicheren Hinweisen. "Hey, hier läuft schon vieles richtig gut - aber an ein paar Stellen wünsche ich mir mehr Aufmerksamkeit."

Genau das tut der Scan: Er erzählt eine Geschichte über dich - und wie es deinem Körper, Geist, Nervensystem, Herz und Atem geht. Und was du tun kannst, um dich leichter, gesünder und energievoller zu fühlen.

Der Scan macht sichtbar, wie alles zusammenwirkt. Er liefert eine echte Standortbestimmung und präzise Ergebnisse, die zeigen, wo du im Vergleich zu anderen und zur bestmöglichen Version deiner selbst stehst - und was für dich wirklich passt.

Und das alles sanft und ohne Blutabnahme. Mit modernsten Technologien. In Echtzeit. In einem einzigen Termin.



Kein Rätselraten,
kein blindes Trend-Hopping,
sondern Orientierung und
Klarheit, was für dich wirklich
funktioniert.



Was und wie gemessen wird

BODY Gesunder Körper als Basis

Der Scan blickt unter die Oberfläche und zeigt deine Körperzusammensetzung und körperliche Fitness – schwarz auf weiß:

- Mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA) werden Muskel- und Fettmasse, BMI, Wasserhaushalt, Zellgesundheit, Stoffwechsel u.v.m. gemessen. Die Griffstärke wird per Hand-Dynamometer ermittelt.



MIND Mentale Klarheit, gesunder Geist

Vitalität, Energie und Wohlbefinden beginnen im Inneren – beim Mindset, den Glaubenssätzen, Werten und Denkmustern.

- Die wissenschaftlich fundierte sanochron Mind-Analyse liefert Daten und Hintergründe zu Lebensstil, Stresslast, Erholungsfähigkeit, mentaler Stabilität, Sucht- und Fluchtgefährdung, u.v.m.



NERVES Stress & Erholung im Griff

Der Scan zeigt, ob du gut regenerierst oder nur noch funktionierst.

- Mittels VNS-Analyse (Herzratenvariabilität) werden der Zustand und die Anpassungsfähigkeit deines vegetativen Nervensystems gemessen.
- Stress- und lebensstilbedingte Störungen des Nervensystems werden mit der sanochron Mind-Analyse ermittelt.



HEART Herz & Atmung - deine Motoren

Dein Herz ist dein Motor und steuert alle wesentlichen Vitalfunktionen – und deine Atmung versorgt deinen Körper mit Sauerstoff und Energie.

- Der Scan misst Herzfrequenz, Blutdruck, Atemfrequenz und Atemkapazität und zeigt, wie stark dein Herz ist und wie viel Luft du hast.



BODY | MIND | SOUL | SCAN

Der 75 Minuten Boxenstopp für Körper, Geist und Seele

Standortbestimmung und Wegweiser für
ein starkes, langes Leben



Dein Kompass für ein
starkes, langes Leben

Daten, die Klarheit schaffen

Wer soll einen Scan machen?

Alle, die mehr vom Leben wollen: mehr Energie, mehr Leichtigkeit, mehr Lebensfreude – und die beste Version ihrer selbst.

Wo kann ich einen Scan machen?

- In Klagenfurt, Bad Kleinkirchheim, Villach oder bei sanochron Partnern in ganz Österreich

Termine – auf Anfrage

Dauer – 75 Minuten

Ärztliche Leitung

Dr. Waltraud Bitterlich
Stressmedizinerin, FA für Psychiatrie

Programmleitung

Mag. Kurt Lackenbacher, MBA
Programmentwicklung, Geschäftsführer

Alle Messungen und Analysen werden von geschultem Fachpersonal oder Ärzt:innen durchgeführt



Waltraud Bitterlich



Kurt Lackenbacher

Kosten: € 339,-

€ 282,50,- exkl. MWSt., pro Person

Inkl. komplettem Scan, Kurz-Coaching & Ergebnisbericht.

Tipp: Teil- bzw. Wiederholungsanalysen (Body, Nerves, Mind, Heart) können kostengünstig auch einzeln gebucht werden (z. B. zur Erfolgskontrolle).

Anmeldungen und weitere Infos

office@sanochron.com oder +43 660 4677802



Mit diesem QR-Code geht's
zur Anmeldung und zu den
Terminen

Longevity beschreibt das Ziel: lange, gesund und erfüllt zu leben.

Biohacking liefert die entsprechenden Werkzeuge und Strategien.

Der **Body-Mind-Soul-Scan** ist dein persönlicher Kompass, der zeigt, was dein Körper wirklich braucht.

Orientierung und Klarheit

Der Körper sendet täglich Signale – die meisten Menschen übersehen sie. Der Scan macht sie sichtbar. Er zeigt dir, wo du aktuell stehst: körperlich, im Nervensystem und mental. Wissenschaftlich fundiert, aber so einfach erklärt, dass du sofort weißt, was zu tun ist. So wird aus Daten Richtung und aus Richtung Veränderung. Du erkennst, welche Hebel dich weiterbringen und was für dich wirklich funktioniert.

Kein Rätselraten, kein Trend-Hopping, sondern gezieltes Biohacking mit System. Und das Beste: Deine Trainer, Therapeuten und Ärzte können die Ergebnisse nutzen, um dich bestmöglich zu unterstützen.

Was dich erwartet

75 Minuten, die dir Klarheit geben und den Blick auf dich selbst verändern. Eine Echtzeit-Analyse deines Lebensstils. Präzise, verständlich, mit sofortigem Aha-Effekt:

- Klarheit, wo du stehst und was dir hilft
- Hinweise, was du bereits gut machst, was dich stärkt oder dir Energie raubt
- Präzise Scores zum Vergleichen und Messen deiner Fortschritte
- Hintergrundwissen, Empfehlungen und erste konkrete Schritte
- Und bei Bedarf: Eine Brücke zu passender professioneller Begleitung





BODY | MIND | SOUL | SCAN

Standortbestimmung & Wegweiser
für ein starkes, langes Leben

THE EXPERTS | BEHIND



Dr. Waltraud
Bitterlich



Mag. Kurt
Lackenbacher, MBA



Univ.-Prof. Prim.
Dr. Rudolf Likar



Benjamin
Kuschnig

sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16
9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.sanochron.com
office@sanochron.com

© sanochron gmbh, 06/2026