



# **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.

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

### Präzise Scores | punktgenau

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

## 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.

### 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.



Daten, die Klarheit schaffen.

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



Waltraud Bitterlich

### Programmleitung

Mag. Kurt Lackenbacher, MBA  
Programmentwicklung, Geschäftsführer



Kurt Lackenbacher

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

**Kosten: € 300,-**

€ 250,- 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](http://www.sanochron.com)  
[office@sanochron.com](mailto:office@sanochron.com)

© sanochron gmbh, 06/2026