sanochron

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Dein Weg zu einem besseren Leben beginnt JETZT.

MIND
VERSTEHEN

NERVES
REGULIEREN

HEART
RHYTHMUS FINDEN

BODY
STÄRKEN



So funktioniert Longevity

Daten, die Klarheit schaffen

Maßnahmen, die wirken

Bild mit KI generiert

sanochron

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Standortbestimmung und Wegweiser
für ein starkes, langes Leben.

Gesundheits-, Longevity- und Biohacking-Angebote gibt es heute überall. Nahrungsergänzung, Muskelaufbau, Kältetherapie oder Atemtraining - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Doch die entscheidende Frage bleibt oft unbeantwortet:

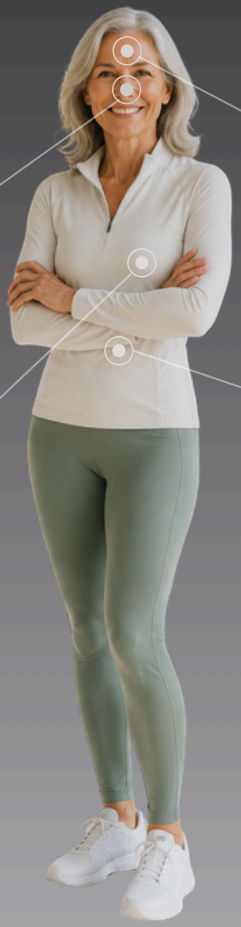
Was ist für mich persönlich wirklich sinnvoll?

Genau hier setzt sanochron an: Nicht mit dem nächsten Gesundheitstrend, sondern mit Orientierung und Verständnis für dich selbst. Der erste Schritt ist deshalb kein fertiges Programm, sondern der Body-Mind-Soul-Scan. In nur 60 Minuten verbindet er körperliche, mentale und emotionale Faktoren zu einem ganzheitlichen Bild – und zeigt, wo du stehst und welche Potenziale in dir liegen.
So beginnt eine Reise, auf der Gesundheit und Wohlbefinden messbar, verständlich und persönlich werden.
Sanft und ohne Blutabnahme. Mit modernsten Technologien.
Wissenschaftlich fundiert. Einfach erklärt. In einem einzigen Termin.
Mit sofortigem Aha-Effekt.

BODY | MIND | SOUL | SCAN

sanochron

Longevity beginnt mit Klarheit



01 MIND

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

02 NERVES

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

03 BODY

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

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.

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	Mind/Einstellung	Nervensystem	Herz & Atmung
34/100	45 %	61/100	86 %
ungünstig	mittel	gut	sehr gut

© sanochron gmbh, 11/2026

Bild mit KI generiert

sanochron

DEIN KÖRPER SPRICHT

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

Der Körper sendet täglich Signale – die meisten Menschen übersehen sie. 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.
Der Scan 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.

Der Scan ersetzt keine medizinische Diagnose, aber er hilft, Zusammenhänge zu erkennen, bevor medizinische Abklärung notwendig wird. Und er dient Trainern, Therapeuten und Ärzten als fundierte Basis, um dich gezielt und passend zu unterstützen.

Dir persönlich schenkt der Scan etwas Entscheidendes: Klarheit und Motivation, die beste Version deiner selbst zu leben.

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Daten, die Klarheit schaffen.

sanochron

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





BODY Dein Körper. Deine Basis

Der Scan blickt unter die Oberfläche und zeigt deine körperliche Verfassung - schwarz auf weiß:

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



MIND Dein Geist. Deine Stärke.

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, Stress & Erholung, mentaler & psychosozialer Stabilität, Sucht- und Fluchtgefährdung, u.v.m.



NERVES Dein Nervensystem.

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 Dein Herz. Deine Atmung.

Das Herz ist dein Motor und steuert alle wesentlichen Vitalfunktionen. Die 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 tatsächlich hast.

© sanochron gmbh, 11/2026

Bilder mit KI generiert

sanochron

DER SCAN IST DER START.
DER LIFE-COMPASS ZEIGT DEN WEG.



Aus dem Scan wird dein Life-Compass.

Der **Life-Compass** ordnet die Scan-Ergebnisse ein und übersetzt sie in für dich passende Lebensstil-Impulse. Er begleitet dich Schritt für Schritt zu geeig-neten Maßnahmen - mit Bewegung, Regeneration, mentaler Stabilität, gesundem Schlaf oder bewusster Ernährung.
Dabei geht es nicht darum, von heute auf morgen alles zu verändern. Es geht darum, an der richtigen Stelle anzufangen, zu beobachten, was für dich funktioniert und was sich verändert - und die Veränderungen und Fortschritte weiterzuentwickeln und mit einem Comeback-Scan sichtbar zu machen.

Der Life-Compass-Flow

Klein starten. Wirkung erleben. Weitergehen.

1 SCANNEN
Wo stehe ich heute? Ressourcen und Lebensstil systema-tisch erfassen.

2 VERSTEHEN
Die Scan-Ergebnisse und Zusammenhänge werden leicht verständlich erklärt.

3 PRIORISIEREN
Wo lohnt es sich zuerst anzusetzen? Welche Maßnahmen ver-sprechen Wirkung?

4 STARTEN
1 bis 2 konkrete Aktivi-täten und Veränderun-gen in den Alltag integrieren.

5 AUSPROBIEREN
Ins Tun kommen und beobachten, was funktioniert und was sich verändert.

6 WEITERENTWICKELN
Alleine oder wo sinnvoll mit Begleitung. Fortschritte werden mit einem Come-back-Scan sichtbar.

Die 4 Prinzipien für jeden Schritt

RICHTIGE DOSIS
Passend statt maximal. Nicht zu wenig. Nicht zuviel.

IN DIE LERNZONE
Fordern, ohne zu überfordern. Aus der Komfortzone kommen.

EINFLUSS
Dort beginnen, wo du etwas ändern und beinflussen kannst.

1 % VERÄNDERUNG
Kleine Schritte. Große Wirkung über Zeit. Entscheidend ist die Richtung.

Bild mit KI generiert

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Vom Scan zum Life-Compass

sanochron

Vom Erkennen ins Tun kommen.

Der Life-Compass empfiehlt - du wählst, was für dich passt. So funktioniert Longevity.
Alleine, wenn es genügt. Begleitet von unseren Experten, wenn sinnvoll. Medizinisch abgeklärt, wenn nötig.

BODY
STÄRKEN



Körper, Muskulatur, Bewegung, Ernährung

Ausgangslage und mögliche Schritte - Beispiele:

- **Wenig Muskulatur/Muskelverlust** → Krafttraining, Muskelaufbau, proteinreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung.
- **Muskuläre Dysbalancen** → gezieltes Krafttraining, Symmetrie/Stabilitätstraining, gezieltes Dehnen.
- **Erhöhter Fettanteil** → Muskelaufbau, Bewegung, kalorienarme Ernährung, Schlaf optimieren, Stress regulieren.

- Kraft-, Ausdauer- & Bewegungstraining, Ernährungscoaching.

MIND
VERSTEHEN



Gedanken, Muster, mentale Stabilität

Ausgangsbasis und mögliche Schritte - Beispiele:

- **Stressverschärfende Glaubenssätze** → Bewusstmachung, hinterfragen, neue Perspektiven entwickeln.
- Ungünstige **Denk- und Verhaltensmuster** → Beobachten, ein oder zwei davon gezielt ändern, Alternativen ausprobieren.
- **Sucht- & Fluchtverhalten** → Ehrlich reflektieren, Auslöser und Hintergründe bewusst machen, Hilfe annehmen.

- Stress-Coaching, Mentaltraining, psychologische Begleitung.

NERVES
REGULIEREN



Stress, Erholung, Anpassungsfähigkeit

Ausgangslage und mögliche Schritte - Beispiele:

- **Stressnerv überaktiviert** → Stressregulation, Stressfallen erkennen/meiden, Atemübungen, Yoga, Meditation, Schlaf.
- **Erholungsnerv überaktivitert** → Bewusstsein schärfen, dosiert neue Reize setzen und Impulsen nachgehen.
- **Geringe Adaptionsfähigkeit** → Übergänge und Veränderungen trainieren, neue Situationen zulassen, Routinen verändern.

- Stressregulation, Atemtraining, Achtsamkeitstraining.

HEART & BREATH
EINSCHWINGEN



Herz & Atmung, in Rhyhmus kommen

Ausgangslage und mögliche Schritte - Beispiele:

- **Herzfrequenz** oder **Blutdruck erhöht** → Bewegung, Ausdauer, Atemübungen, ausgewogene Ernährung, Gewicht reduzieren, ausreichend schlafen, Entspannungstechniken, Stress abbauen.
- **Geringe Atemkapazität** oder **ungünstige Atemfrequenz** → Atemtechnik (Nasenatmung statt Mundatmung), Bewegung, Entspannungsübungen, Mediation, Yoga.

- Atem-, Stress-, Achtsamkeits- und Ausdauertraining.

© sanochron gmbh, 11/2026

Icons mit KI generiert

sanochron

BODY | MIND | SOUL | SCAN

Standortbestimmung & Wegweiser
für ein starkes, langes Leben

Programmleitung
Mag. Kurt Lackenbucher, MBA
Programmentwicklung, Geschäftsführer


Kurt Lackenbucher

Ärztliche Leitung
Dr. Waltraud Bitterlich
Stressmedizinerin, FA für Psychiatrie


Waltraud Bitterlich

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

Kosten: € 320,-
€ 266,67 exkl. MWSt., pro Person
Inkl. komplettem Scan, Kurz-Coaching und Ergebnisberich in Echtzeit.

Tipp: Teil- bzw. Comeback-Scans (Body, Nerves, Mind, Heart) können kostengünstig auch als Einzel-Modul gebucht werden (z. B. zur Erfolgskontrolle).

sanochron gmbh
Koschatstraße 32
A-9020 Klagenfurt
www.sanochron.com
office@sanochron.com

© sanochron gmbh, 11/2026