



BODY | MIND | SOUL | SCAN

Dein Weg zu einem besseren Leben
beginnt JETZT.

MIND
VERSTEHEN

NERVES
REGULIEREN

HEART
RHYTHMUS
FINDEN

BODY
STÄRKEN



Vom
Erkennen
ins Tun
kommen

Daten,
die Klarheit
schaffen

Maßnahmen,
die wirken

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



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

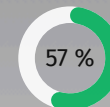
Einfach zu lesen, leicht erklärt: Grün
heißt alles ok, Gelb bedeutet
Achtung und Rot: hier brauchst du
vielleicht Unterstützung.

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

34/100

 ungünstig

Mind/Einstellung

45 %

 mittel

Nervensystem

61/100

 gut

Herz & Atmung

86 %

 sehr gut

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.

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.

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

Aus dem Scan wird dein Life-Compass.

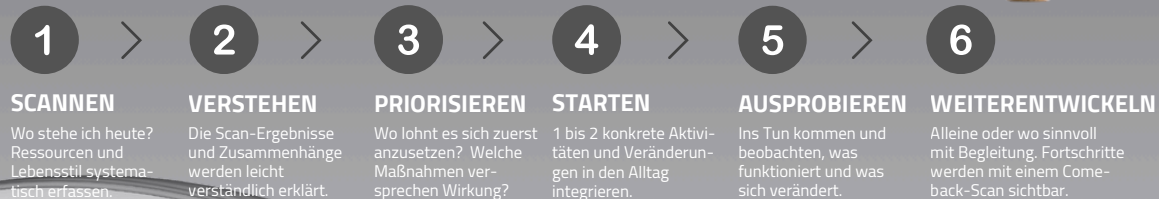
Der **Life-Compass** ordnet die Ergebnisse ein und übersetzt sie in für dich passende Lebensstil-Impulse. Er begleitet dich Schritt für Schritt zu geeigneten Maßnahmen – mit Bewegung, Regeneration, mentaler Stabilität, gesundem Schlaf oder bewusster Ernährung.

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.



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 beeinflussen kannst.

1 % VERÄNDERUNG

Kleine Schritte. Große Wirkung über
Zeit. Entscheidend ist die Richtung.

Vom Erkennen ins konkrete Tun.

Der Life-Compass empfiehlt - du wählst, was für dich passt.

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, Ernährungcoaching.

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 überaktiviert** → Bewusstsein schärfen, dosiert neue Reize setzen und Impulsen nachgehen.
- **Geringe Adaptionfähigkeit** → Übergänge und Veränderungen trainieren, neue Situationen zulassen, Routinen verändern.

- Stressregulation, Atemtraining, Achtsamkeitstraining.

HEART & BREATH EINSCHWINGEN



Herz & Atmung, in Rhythmus 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, Meditation, Yoga.

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



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: € 329,-

€ 266,67,- exkl. MWSt., pro Person
Inkl. komplettem Scan, Kurz-Coaching
und Ergebnisbericht 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