

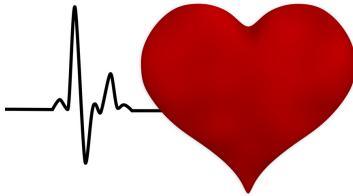


GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

für Organisationen,
Gruppen und
Einzelpersonen

- Analyse
- Diagnostik
- Intervention & Lösungen

Gesundheits- -förderung



Lerne, auf dein Herz zu hören,
deine innere Uhr, deinen
Körper und deinen Geist zu
verstehen sowie eine gesunde
Lebensführung und
Lebensfreude zu entwickeln

sanochron zeigt, wie Gesundheit und Lebensfreude auch in unsicheren Zeiten gelingen können, welche Bedingungen dafür gefördert werden müssen und wie man Gesundheit messen und zeigen und vor allem bilden und erhalten kann.

Basierend auf dem 3-Säulen-Modell der Gesundheitsförderung zeigt sanochron, was Unternehmen, Gruppen oder Einzelpersonen motiviert, stresst oder krank macht und wie man trotz immer neuer Belastungen, Stress und Risiken gesund bleiben kann.

Die Analyse-, Diagnose- und Interventions-Angebote richten sich an alle, die gesund bleiben oder gesünder werden wollen und umfassen

- eine Organisations-Analyse für Unternehmen & Gruppen,
- eine individuelle Lebensführungs- & Work-Life-Balance-Analyse für Einzelpersonen,
- eine komplette chronobiologische Diagnostik,
- eine Analyse des vegetativen Nervensystems,
- Biofeedback zur körperlichen Konstitution,
- maßgeschneiderte Workshops, Trainings, Übungen und Coaching sowie
- eine einzigartige EKG-Uhr für Stress-, Erholungs- und Atemmanagement

Die drei Säulen der Gesundheitsförderung

Stress & Erholung	Lebensstil	Psycho-soziale Stärke
<ul style="list-style-type: none"> • Stress- & Belastung • Erholung • Chronobiologie, die innere Uhr: Zeit und Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung, Sport • Gesunde Ernährung • Selbstfürsorge und Achtsamkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Beruf, Arbeit, Familie, privat, Freizeit • Absicherung • Mentale Stabilität, Einstellung, Resilienz

Bausteine für die Gesundheitsförderung

Gesundheit ist eine komplexe und individuelle Angelegenheit:

Eine umfassende Analyse und Diagnose der Organisationskultur von Unternehmen und der Lebensführung und Work-Life-Balance von Einzelpersonen bilden die perfekte Basis für eine individualisierte Gesundheitsförderung. Maßgeschneiderte Interventionen und Lösungsansätze helfen beim Einüben und Festigen eines gesunden Lebensstils. Beim Umgang mit Stress und Erholung und beim richtigen Atmen hilft die sanochron-EKG-Uhr.



Baustein 1 **Analyse**

Organisations-Analyse
für Unternehmen & Gruppen

Individual-Analyse
für Einzelpersonen

- **Chronobiologie, die innere Uhr**
- **Das vegetative Nervensystem**
- **Körperliche Konstitution**



Baustein 2 **Diagnose**

Organisationskultur, Stress & Belastung im Unternehmen

Persönliche Lebensführung, Stress-Prävention, Resilienz

Auslesen wesentlicher persönlicher Vital-Parameter:

- Herzgesundheit
- Nervensystem
- Ernährungs- & Gesundheitszustand



Baustein 3 **Intervention**

Workshops, Training, Coaching
für Gruppen und Einzelpersonen

EKG-Uhr
zum Einüben und Festigen einer gesunden Lebensführung

Interventions-/Lösungsansätze und Werkzeuge für gesunde Lebensführung, Vitalität und Lebensfreude

Basis Analyse

Organisations-Analyse für Unternehmen

Gesundheit und Wohlbefinden sind längst zu wichtigen Wettbewerbsfaktoren geworden. Immer mehr Arbeitskräfte leiden jedoch unter Überforderung, Erschöpfung, mangelnder Lebensfreude oder Krankheit.

Die **Organisations-Analyse** zeigt, wie gesundheitsfördernd oder -belastend einzelne Unternehmen, Bereiche oder Standorte und deren Organisationskultur tatsächlich sind. Sie zeigt, was Mitarbeiter*innen motiviert, was sie stresst und was sie krank macht - und wie einzelne Organisationen im direkten Wettbewerbsvergleich abschneiden.

Im Rahmen einer einzigartigen Mitarbeiterevaluation analysiert synchron Organisationen nach dem 3-Säulen-Modell und ermittelt deren Gesundheitsförderungsgrad. Die Ergebnisse liefern die Grundlage für den nachhaltigen Aufbau und die Pflege einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur sowie für maßgeschneiderte Interventionen und Programme.

- Objektive Analyse der Ist-Situation und Benchmark
- Erkennen von organisatorischen und gesundheitsrelevanten Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken
- Sicherung der Zukunftsfähigkeit und Mitarbeiterbindung



Auszug Fragebogen

Abschnitt 2 - Erholungsfähigkeit- und -verhalten

1) Fällt es Ihnen grundsätzlich leicht, sich zu erholen und einfach einmal komplett abzuschalten?

- Ja, ganz leicht
 eher ja
 eher nein
 nein, überhaupt nicht

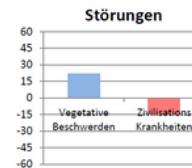
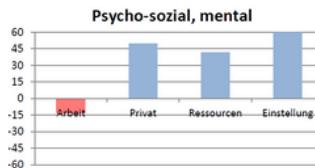
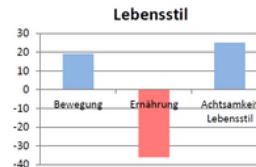
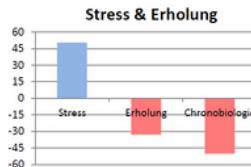
2) Ermöglicht bzw. fördert die Unternehmenskultur regelmäßige Erholungspausen während der Arbeitszeit (z. B. Kaffee- und Rauchpausen, kurzer Spaziergang, usw.)?

- Ja, auf jeden Fall
 nicht immer
 eher nein
 nein, überhaupt nicht

3) Machen Sie während der Arbeit regelmäßige und bewusste Erholungs- und Entspannungspausen?

- Ja, regelmäßig
 manchmal
 eher selten
 nein, überhaupt nie

4) Nehmen Sie Probleme von der Arbeit oft mit nach Hause und können dadurch schwer abschalten?



Die Individual-Analyse liefert eine umfassende persönliche **Lebensführungs- und Work-Life-Balance-Analyse** nach dem sanochron-3-Säulen-Modell. Sie zeigt Einzelpersonen bzw. Mitarbeiter* innen, wie gut sie mit sich und ihrer Gesundheit umgehen und wie sie im direkten Peer-Group-Vergleich abschneiden. Die persönlichen Ergebnisse zeigen, wie gesund der jeweilige Lebensstil ist, was Einzelne motiviert und ihre Resilienz stärkt, was sie stresst und was sie krank macht.

Die Individual-Analyse bildet die Grundlage für die Planung und Umsetzung personalisierter Interventionen und Maßnahmen.

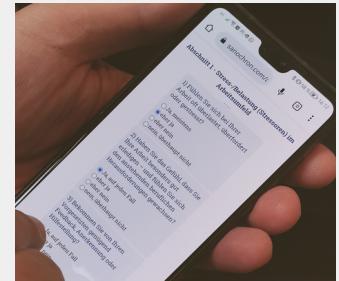


Vorteile der Organisations- bzw. Individual-Analyse

- Unterstützung einer gesundheitsfördernden Organisationskultur und einer gesunden Lebensführung
- Bessere Lebensfreude, Anpassungs- & Leistungsbereitschaft
- Nutzen von Chancen und Vermeidung von Risiken
- Prävention - Stress, Burnout und Quiet-Quitting
- Basis für maßgeschneiderte Interventionen und Programme

Ablauf und Umfang einer Organisations- bzw. Individual-Analyse

- Ermittlung der Gesundheitsförderungs- und -belastungssituation: was motiviert, was macht krank?
- Analyse (Evaluation/Befragung) nach dem 3-Säulen-Modell:
 - Stress, Erholung, Rhythmus, Zeit
 - Bewegung, Ernährung, Lebensstil
 - Psycho-soziale, mentale Stabilität
- Absolut anonym und vertraulich, online/webbasiert
- Auswertung, Score, Benchmark, Ableitungen und Maßnahmenempfehlungen für ganze Unternehmen, Standorte, Bereiche oder Einzelpersonen
- Individual-Analyse für Einzelpersonen bzw. einzelne Mitarbeiter*innen
- Optional: sanochron Gütesiegel (Positionierung als attraktiver Arbeitgeber)



Abwicklung

- In-house-Projekt
- Dauer: 2-4 Wochen
- Abwicklung komplett durch sanochron (minimale interne Ressourcenbindung)
- Einbindung der gesamten Belegschaft
- Webbasierte Analyse (online), auf Wunsch auf Papier (analog)
- sanochron als vertrauliche externe Anlauf- und Hilfestelle

Kosten

- ab € 2.300,- (pro Organisationsanalyse, inkl. Individualanalyse)
- alternativ: reine Individual-Analyse: Preis auf Anfrage

Erweiterte Analyse & Diagnose



Auslesen der Herzgesundheit und der inneren Uhr

Menschen funktionieren wie lebendige Uhrwerke. Quittiert jedoch nur einziges - physisches oder psychisches - Rädchen seinen Dienst, kippt das gesamte System und die Uhr läuft unrund oder bleibt stehen.

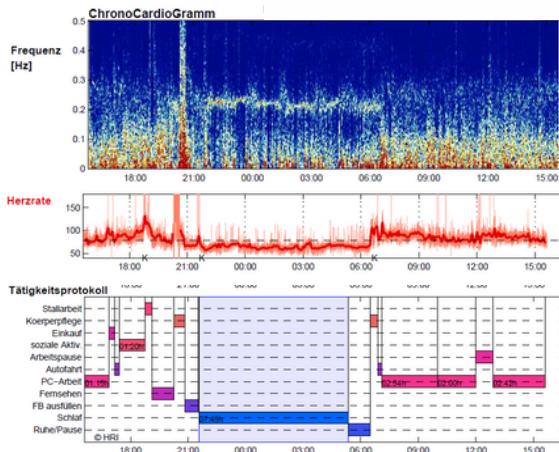


Chronobiologische Diagnostik - Chronokardiogramm

Mittels Chronokardiogramm - einer Messmethode für Rhythmus, Flexibilität und Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems - zeigt sanochron, welche individuellen Verhaltensmuster und Rhythmen die Leistungs-, Anpassungs- und Erholungsfähigkeit und damit die innere Balance von Menschen begünstigen oder beeinträchtigen und wie diese sich auf die Herzgesundheit und das vegetative Nervensystem auswirken.

Umfang und Nutzen einer persönlichen Chrono-Diagnostik

- **24-Stunden-EKG** als Basis für die Messung der **Herzratenvariabilität** (HRV)
- Erstellen eines persönlichen **Chronokardiogramms** inkl. Herzfrequenz und begleitendem Tätigkeitsprotokoll
- Auslesen der **Herzgesundheit** und chronobiologischen Fitness und der **inneren Uhr**
 - Vitalität, Leistungsfähigkeit, biologisches Alter, Chronotypus
 - Belastbarkeit und Resilienz
 - Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des vegetativen (autonomen) Nervensystems
 - Stress- und Erholungsfähigkeit, Zeit und Rhythmus, Schlafqualität
 - Stress- und Erholungsfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld
 - Erkrankungs-, Überlastungs- und Burnout-Prophylaxe



Chronokardiogramm

Herzratenvariabilität

Tätigkeitsprotokoll



Biologische Rhythmen liefern wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand, helfen die Gesundheit zu erhalten und warnen frühzeitig vor möglichen Störungen.

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser



Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS)

Die VNS-Analyse misst über die Herzratenvariabilität (HRV) das vegetative Nervensystem (VNS). Dieses besteht aus dem Anspannungsnerv (Sympathikus) und dem Erholungsnerv (Parasympathikus) und regelt alle automatisch ablaufenden, willentlich nicht beeinflussbaren Organ- und Vitalfunktionen, wie z. B. Blutdruck, Atmung, Herzfrequenz, Immun-, Hormon- und Verdauungssystem oder Energiebereitstellung. Eine Daueraktivierung des Anspannungsnervs führt zu vegetativen Störungen und Erkrankungen.



Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)

Diese Analyse gibt Aufschluss über die Körperzusammensetzung (Mager-/ Muskelmasse, Fettmasse, Wasserhaushalt) sowie den Ernährungszustand und die physische Gesundheit und dient gemeinsam mit dem Chronokardiogramm und der VNS-Analyse als Standortbestimmung für gezielte Interventionen und Maßnahmen.



Lösungsansätze **Inter- vention**

Arbeit, Leben, Gleichgewicht

Die Angebote von sanochron richten sich an Menschen, die gesund bleiben oder gesünder werden wollen und zeigen, wie gesunde Lebensführung und Lebensfreude individuell und in unterschiedlichen Lebenslagen, beruflich und privat, gelingen können, wie man trotz immer neuer Belastungen und Stress gesund bleiben kann und welche Bedingungen dafür gefördert werden müssen.

Die einzelnen Angebote können - basierend auf den Analyse- und Diagnose-Ergebnissen - auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt werden und fördern insbesondere den Umgang mit Stress, Erholung, Rhythmus und Zeit, die gesunde Lebensführung sowie die psychosoziale und mentale Stabilität. Sie tragen dazu bei, dass Dauerstress, Erschöpfung, Unlust, geschwächte Immunsysteme oder Krankheiten nicht zu sinkender Leistungsbereitschaft, Motivation oder innerer Kündigung führen.



Lebensführung, innere Balance, Stress-Prävention

Stress & Erholung

- Umgang mit Stress, Erholung, Zeit und Rhythmus (die innere Uhr)
- Gesunde Lebensführung, Vitalität und Lebensfreude

Bewegung, Ernährung, Lebensstil

- Gesunde Ernährung, Fasten, Abnehmen, Reinigen, Detox
- Bewegung, Sport, Ausdauer (Physiotherapie, Muskelaufbau, Heilgymnastik, Yoga)
- Naturerleben: Waldbaden, Kräuter- und Achtsamkeitswanderungen

Psycho-soziale, mentale Stabilität

- Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Auszeit, Meditation
- Rehabilitation: Burnout, Long-Covid



In den Programmen von sanochron wird die eigene Lebensführung, Vitalität und Gesundheit gemessen und sichtbar gemacht - und evaluiert, ob Körper und Geist mit dem jeweiligen Lebensstil einverstanden sind. Erklärendes Expertenwissen und vertiefende Impulse fördern das Gesundheitsbewusstsein und zeigen darüber hinaus in praktischen Übungen und Coachings Lösungsansätze und Wege zu gesunder Lebensführung, mehr Lebendigkeit und Lebensfreude.

Praxis der Gesundheitsförderung

Seminar-Workshop: Arbeit, Leben, Gleichgewicht Analyse, Diagnostik, Intervention, Lösungen

Basis-Training für eine gesunde Lebensführung, inneres Gleichgewicht und Stress-Prävention

Programmschwerpunkte

Tageworkshop

- **Tag 1:** Grundlagen der Gesundheitsbildung/ -erhaltung, Vitalität und Lebensfreude
- **Individual-Analyse** (Evaluation der persönlichen Lebensführung und Work-Life-Balance nach dem sanochron 3 Säulen Modell)
- **Tag 2:** Herzgesundheit und das vegetative Nervensystem - Wirkweise und Störungen
- **Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS-Analyse)**
- **Bioelektrische Impedanz-Analyse** (Biofeedback zur körperlichen Konstitution sowie zum Ernährung- und Gesundheitszustand)
- **Tag 3:** Chronomedizin, die innere Uhr - Umgang mit Stress, Erholung, Zeit und Rhythmus
- **Break-Out-Sessions, praktische Übungen, Werkzeuge** sowie Schwerpunktbereichen und -gespräche
- **Ergebnisse** Präsentation und Besprechung der Ergebnisse (Diagnostik), Ableitungen und Erkenntnisse
- **Einzel-Coaching** (Erarbeitung und Evaluation individueller Interventionen und Lösungsstrategien)
- **Next Steps & persönliche Agenda**

Termin

Veranstaltungsort

Referenten/Leitung

Teilnahmekosten

Anmeldung und Information

09. Nov. (Termin 1) und 30. Nov. (Termin 2) 2023, jeweils 09:00 - 17:30 Uhr

Hotel Balance, Pörschach am Wörthersee

Prof. Dr. Wilfried Strohriegel, Dr. Cecasaw Lino,

Mag. Kurt Lackenbacher, MBA

€ 920,- pro Teilnehmer/in (inkl. MWST.)

inkl. kompletter Analyse, Diagnostik, Übungen, Einzel-Coaching, Mittagessen und Frühstückstischgen, inkl. Übernachtung/Hotel

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

E: office@sanochron.com oder T: +43 660 4677 802 (Frau Mag. Susanne Rühdorfer)

 sanochron

sanochron gmbh

Falko Sternschek - Sternschekstraße 19

9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria

www.sanochron.com

- **Gesundheit und Lebensfreude als Wohlfühl-, Erfolgs- und Wettbewerbsfaktoren**
- **Aufbau und Pflege einer gesunden Lebensführung bzw. gesundheitsfördernden Organisationskultur**
- **Training, Coaching & Supervision - zugeschnitten auf die Anforderungen verschiedener Organisationen und Einzelpersonen**
- **sanochron als Coach und vertrauliche externe Anlauf- und Hilfestelle bei Problemen und Störungen**

Aktuelle Programangebote
und Termine unter:
www.sanochron.com



Werkzeuge EKG-Uhr



Die Uhr, die dein Leben verbessern kann

Die analoge sanochron-Uhr hilft Menschen, gesünder zu werden oder gesund zu bleiben. Der Schlüssel dazu liegt in der Herzgesundheit und dem richtigen Umgang mit der inneren Uhr, mit der Zeit und den persönlichen Rhythmen. Die Uhr zeigt, wann Menschen gestresst sind, wann sie sich erholen, ob sie richtig atmen und im Einklang mit ihrem Herzschlag sind.

Die sanochron-EKG-Uhr ist der perfekte Partner und Coach für alle, die auf ihr Herz hören, ihre Gesundheit fördern und einen gesunden Lebensstil einüben oder festigen wollen.

EKG-Messung

Das Elektrokardiogramm bildet die Grundlage für alle Biofeedbackfunktionen der Uhr.

Stress- bzw. Atemmessung

Anhand des EKGs und der Herzratenvariabilität (HRV) berechnet die Uhr das aktuelle Stressniveau und die Qualität der Atmung

Atemübungen

Passend zum Stressniveau gibt die Uhr Atemübungen vor, um den Stress zu minimieren

- EKG- statt Puls-Uhr
- EKG und HRV am Handgelenk
- Analog statt digital
- Kein dauerndes und lästiges Laden
- Kein Datentransfer ins Internet, kein Bluetooth
- Manuell statt automatisch
- Entwickelt und handgefertigt in Österreich



Experten in Sachen Gesundheit

Die sanochron Gesundheitsexperten

In den Gesundheitsförderungs-Angeboten von sanochron steckt das geballte Wissen und die Erfahrung renommierter Mediziner, Chronobiologen und Psychologen:



Univ. Prof. Dr.
Maximilian Moser



Dr. Georg Lexer



Prim. Univ. Prof. Dr.
Rudolf Likar



Prim. Dr. Waltraud
Bitterlich



GF Mag. Kurt
Lackenbacher, MBA

Über sanochron

sanochron steht für "gesunde Zeit". Unsere Mission ist die Förderung, Bildung und Erhaltung von Gesundheit: für Einzelpersonen ebenso wie für Organisationen und Unternehmen. Dazu braucht es umfassendes Expertenwissen aber auch Lebenserfahrung und Pragmatismus; denn Gesundheit gelingt am besten auf einem Fundament aus Achtsamkeit, Einstellung und vor allem Lebensfreude.

Impressum

(c) sanochron gmbh, Palais Sterneck, Sterneckstraße 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.sanochron.com. Stand: August 2023

Bildrechte: canva (S. 1=cover, 3, 4, 6, 7, 8, 9; S. 12=backcover) | sanochron (S. 4, 5, 9, 10, 11) | HRI - Human Research Institut (S. 7), Maximilian Moser/Tinefoto (S. 7, 11) | Georg Lexer/Peintnerhof (S. 11) | Rudolf Likar/Rudolf Likar (S. 11), Kurt Lackenbacher/sanochron (S. 11).



sanochron gmbh

Palais Sterneck – Sterneckstraße 19
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Austria

Tel.: +43 660 46 77 802
office@sanochron.com

www.sanochron.com

August 2023