



Werde zum Architekten
Deiner Zeit und Gesundheit

Vorsorge Check

Vorsorge neu gedacht

Ein Wegweiser zu Gesundheit, guter
Lebensführung, Leistungsressourcen,
Potenzialen und Stress-Prävention



Vorsorge Check

Anders vorsorgen, besser leben

Der innovative Vorsorge-Check hilft beim Erkennen der eigenen Gesundheits-, Lebens- und Arbeitssituation. Die Basis dafür liefern Vitalparameter-Messungen (VNS- und BIA-Analyse, BOLT-Test) und eine Individual-Analyse, die zeigt, was Einzelne motiviert, belastet oder krank macht.

Ein persönliche Vitalitätsprofil wird über ein Dashboard angezeigt und kann ggfs. als Basis für Interventionen genutzt werden. Ziel ist es, Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsressourcen zu fördern und Stress-, Belastungs- und Störfaktoren abzubauen.

Was erwartet mich?

- ✓ Eine **Individual-Analyse**, die zeigt, wie gut ich mit mir und meinen Ressourcen umgehe, was meine Motivation fördert und was mich beruflich oder privat krank macht
- ✓ Eine **VNS-Analyse**, die den Zustand und die Adaptionfähigkeit meines vegetativen Nervensystems misst
- ✓ Eine Bioelektrische Impedanzanalyse (**BIA-Analyse**), die Aufschluss über meine körperliche Konstitution (Fett- / Magermasse, Wasserhaushalt) gibt
- ✓ Ein **BOLT-Test** der zeigt, wie ich unter Stress reagiere und wie es um meine Spontanbelastbarkeit steht
- ✓ Ein **individuelles Vitalitäts- und Ressourcen-Profil**, das meine Gesundheit, Leistungsressourcen und Potenziale (beruflich und privat) zeigt und die Grundlage für mögliche Maßnahmen bildet
- ✓ Kurze **Impulse** und **Bewusstseinsbildung** zu den Themen Lebensführung, Arbeit, Motivation, Belastbarkeit, Umgang mit Körper und Geist, Stress & Erholung, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit
- ✓ Ein kurzes **Arztgespräch** inklusive Aufzeigen von **Lösungsmöglichkeiten** zur Veränderung von Regulationszuständen, Rhythmen und Routinen



Sämtliche Messungen, Tests und Analysen sind nicht-invasiv und werden von Ärzt:innen bzw. unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt.

Analyse Diagnose Verbesserungen

Die sanochron Individual-Analyse ermöglicht in Kombination mit einer Analyse wichtiger physischer und psychischer Vital-Parameter ein umfassendes Bild der Lebensführung und Arbeitskultur sowie der Motivations- und Belastungssituation von Einzelpersonen, erlaubt genaueste Diagnosen und bildet gegebenenfalls die Basis für individuell passende Maßnahmen.

Was ist mein Nutzen?

- Ein innovativer Vorsorge-Check, der herkömmliche Untersuchungen ergänzt
- Eine umfassende Analyse meiner Vitalität, Lebensführung, Arbeitsweise, Belastungssituation und Erholungsfähigkeit
- Früherkennung privater oder beruflicher Störungen und Probleme
- Verbesserung von Lebensfreude, Motivation, Resilienz, Leistungs- und Adaptionbereitschaft
- Stress- und Burnout-Prävention
- Stabilisierung und Förderung hilfreicher Routinen und Rhythmen
- Abbau von Stress- & Belastungsfaktoren im beruflichen und privaten Umfeld
- Ein persönliches Vitalitätsprofil und Benchmark mit meiner Peer-Group
- Basis für individuell passende Verbesserungsmaßnahmen und Coachings



Typus	Vorsorge-Check
Dauer	ca. 75 bis 90 Minuten
Termine	nach Vereinbarung, einzeln oder in Gruppen
Kosten	EUR 295,- p. P. inkl. MWSt.* inkl. Analysen/Messungen, & ärztlicher Begleitung

* Nettopreis 245,83 €, zuzüglich 20 % MWSt.
Der Vorsorge-Check ist steuerlich absetzbar.



sanochron gmbh

Hans-Sachs-Straße 16
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Austria

T: +43 660 4677802

E: office@sanochron.com

www.sanochron.com

Geballte Expertise und Erfahrung

In sanochron steckt das Wissen und die Erfahrung renommierter Mediziner, Chronobiologen, Psychologen und Unternehmern.



**Dr. Waltraud
Bitterlich**

Fachärztin für
Psychiatrie und
Stressmedizin



**Univ. Prof. Prim. Dr.
Rudolf Likar**

Anästhesiologe,
Intensiv-, Schmerz-
& Palliativmediziner



**Dott.
Cesare Lino**

Trainer für
Achtsamkeit und
Stress-Reduktion



**Univ. Prof. Dr.
Maximilian Moser**

Chronobiologe
und Physiologe



**Mag. Kurt
Lackenbucher, MBA**

Geschäftsführer
sanochron gmbh