



Werde zum Architekten  
Deiner Zeit und Gesundheit

# Vorsorge, aber anders

Ein alternativ-medizinischer  
Vorsorge-Check und Wegweiser zu  
Gesundheit, Leistungsressourcen,  
Potenzialen und Stress-Prävention



# Vorsorge, aber anders

## Auslesen von Lebensführung, Nervensystem, körperlicher Konstitution, Herzgesundheit und innerer Uhr

Wir hängen Dich an den "Analyse-Computer" an und zeigen, wie gut Du mit Deinen Ressourcen und Deiner Gesundheit umgehst. Mittels Individual-Analyse und verschiedener Vitalparameter-Messungen liefern wir ein umfassendes Bild Deiner Lebensführung, Motivation, Stresslast und Erholungsfähigkeit und zeigen, welche Verhaltensmuster & Rhythmen Deine Leistungs-, Anpassungs- und Regenerationsfähigkeit und damit Deine Gesundheit begünstigen oder beeinträchtigen.

### Was erwartet mich?

- ✔ Eine einzigartige **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 mittels Herzratenvariabilität (HRV) den Zustand und die Adaptionfähigkeit meines vegetativen Nervensystems misst
- ✔ Eine **BIA-Analyse** (Bioelektrische Impedanzanalyse), 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
- ✔ Eine individuelle **Befundmappe** (Vitalitäts- und Ressourcen-Profil), die meine Gesundheit, Leistungsressourcen und Potenziale zusammenfasst und die Grundlage für mögliche Maßnahmen bildet
- ✔ **Impulse** und **Bewusstseinsbildung** zu den Themen Lebensführung, Umgang mit Körper & Geist, Stress & Erholung, Bewegung, Ernährung & Achtsamkeit
- ✔ Ein **Arztgespräch** inklusive Aufzeigen von **Lösungsmöglichkeiten** zur Veränderung von Regulationszuständen, Rhythmen und Routinen
- ✔ Optional: ein **24-Stunden-EKG** und Chronokardiogramm zum Auslesen der Herzgesundheit, inneren Uhr und chronobiologischen Fitness



## Analyse, Diagnose Verbesserungen

Der alternativ-medizinische Vorsorge-Check von sanochron ergänzt klassische Vorsorgeuntersuchungen und setzt auf sanfte, nicht-invasive, wissenschaftlich erprobte Analyse-Methoden - wie die Messung der Herzratenvariabilität oder die bioelektrische Impedanz - und auf die einzigartige sanochron Individual-Analyse.

Im Vorsorge-Check erfährst Du Spannendes und vielleicht Überraschendes über Deine Lebensführung, Ressourcen, Rhythmen und Routinen - und wie diese sich positiv oder negativ auf Dein privates und berufliches Wohlbefinden auswirken.

### Was ist mein Nutzen?

- Evaluierung der persönlichen Lebensführung, Arbeitsweise, Motivation und Stresslast (sanochron Individual-Analyse)
- Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS-Analyse) durch Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
- Messung der körperlichen Konstitution (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Messung der persönlichen Spontanbelastbarkeit (BOLT-Test)
- Auslesen der Herzgesundheit und inneren Uhr (chronobiologische Fitness)
- Früherkennung privater oder beruflicher Störungen und Probleme (Stress- und Burnout-Prävention)
- Verbesserung von Lebensfreude, Motivation, Resilienz, Leistungs- und Adaptionsbereitschaft
- Ein persönliches Vitalitätsprofil (Befundmappe), Peer-Group-Benchmarks und Vorschläge für individuell passende Verbesserungsmaßnahmen



<b>Typus</b>	Vorsorge-Check (einzeln)
<b>Dauer</b>	ca. 75 Minuten
<b>Termine</b>	nach Vereinbarung
<b>Kosten</b>	EUR 295,- p. P. inkl. MWSt.* inkl. Analysen/Messungen und ärztlicher Begleitung

\* Nettopreis 245,83 €, zuzüglich 20 % MWSt.



## sanochron gmbh

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

T: +43 660 4677802  
E: office@sanochron.com  
www.sanochron.com

© sanochron gmbh, 08/2024



Mit diesem QR-Code  
gehts zu den Terminen  
und zur Anmeldung

## Geballte Expertise und Erfahrung

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



**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  
Lackenbacher, MBA**

Geschäftsführer  
sanochron gmbh