

EKG-basierte Stressmessung

Beschreibung

Die steigenden Anforderungen der heutigen Zeit erfordern, dass wir uns mehr um unsere „innere Bremse“ kümmern müssen, um leistungsfähig zu bleiben. Dieser „Bremstest“ auf medizinischer Basis zeigt den individuellen Stresslevel, gemessen am Herzrhythmus bzw. der Herzratenvariabilität. Das Herz eines gesunden Menschen schlägt nicht immer gleich, sondern variiert je nach Anforderung. In Ruhe sollte das Herz mal etwas schneller und mal etwas langsamer schlagen (Herzratenvariabilität/HRV). Bei gestressten Menschen ist der Herzschlag gleichmäßiger, was Rückschlüsse auf das eigenständige Nervensystem (z.B. Parasympathikus, die innere Bremse) zulässt. Läuft ihr Nervensystem, auf Grund von dauerhaftem Stress, in Ruhesituationen schon zu hoch oder haben Sie noch die körperliche Fähigkeit zur Regeneration?

Inhalt

- Messung im Liegen auf einer Diagnostikliege
- 5-minütiges Ruhe-EKG (Medizinstandard)
- Erläuterung der Stresswerte anhand eines Ausdrucks
- Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung

Methodik

- EKG-basierte Stressmessung
- Pulswellensensor am Ohrläppchen
- Klammerelektroden an den Handgelenken

Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer

- 20 Minuten Taktung



EKG-basierte Stressmessung, beispielhaft mit 20 Minuten pro Termin

Zwei Varianten: von 08-16Uhr und 09-17Uhr

| Nr. | Zeit | Name | Vorname |
|-----|---------------|-------------------------------------------|---------|
| 0 | 08:00 – 08:20 | Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min. | |
| 1 | 08:20 - 08:40 | | |
| 2 | 08:40 – 09:00 | | |
| 3 | 09:00 - 09:20 | | |
| 4 | 09:20 - 09:40 | | |
| 5 | 09:40 – 10:00 | | |
| 6 | 10:00 - 10:20 | | |
| | 10:20 -10:40 | Pause | |
| 7 | 10:40 - 11:00 | | |
| 8 | 11:00 - 11:20 | | |
| 9 | 11:20 – 11:40 | | |
| 10 | 11:40 – 12:00 | | |
| 11 | 12:00 – 12:20 | | |
| 12 | 12:20 – 12:40 | | |
| | 12:40 – 13:00 | Pause | |
| | 13:00 – 13:20 | Pause | |
| 13 | 13:20 - 13:40 | | |
| 14 | 13:40 – 14:00 | | |
| 15 | 14:00 – 14:20 | | |
| 16 | 14:20 – 14:40 | | |
| 17 | 14:40 – 15:00 | | |
| 18 | 15:00 – 15:20 | | |
| 19 | 15:20 – 15:40 | | |
| 20 | 15:40 – 16:00 | | |
| 0 | 16:00 - 16:30 | Abbau | |

| Nr. | Zeit | Name | Vorname |
|-----|---------------|-------------------------------------------|---------|
| 0 | 09:00 – 09:20 | Ankommen, Aufbau und Vorbereitung 20 Min. | |
| 1 | 09:20 - 09:40 | | |
| 2 | 09:40 – 10:00 | | |
| 3 | 10:00 - 10:20 | | |
| 4 | 10:20 - 10:40 | | |
| 5 | 10:40 – 11:00 | | |
| 6 | 11:00 - 11:20 | | |
| | 11:20 -11:40 | Pause | |
| 7 | 11:40 - 12:00 | | |
| 8 | 12:00 - 12:20 | | |
| 9 | 12:20 – 12:40 | | |
| 10 | 12:40 – 13:00 | | |
| 11 | 13:00 – 13:20 | | |
| 12 | 13:20 – 13:40 | | |
| | 13:40 – 14:00 | Pause | |
| | 14:00 – 14:20 | Pause | |
| 13 | 14:20 - 14:40 | | |
| 14 | 14:40 – 15:00 | | |
| 15 | 15:00 – 15:20 | | |
| 16 | 15:20 – 15:40 | | |
| 17 | 15:40 – 16:00 | | |
| 18 | 16:00 – 16:20 | | |
| 19 | 16:20 – 16:40 | | |
| 20 | 16:40 – 17:00 | | |
| 0 | 17:00 - 17:30 | Abbau | |

EKG-basierte Stressmessung

Sie wünschen weitere Hintergrundinformationen zu dem Screening?

Dann klicken Sie hier: https://youtu.be/MxcSH2_IB9g

Alternativ können Sie auch den folgenden QR-Code einscannen:



Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!