

## EKG-basierte Stressmessung

### Bremstest für das Herz - Was ist der richtige Rhythmus?

#### Inhalte

##### 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 Messwerte auf einem Ausdruck
- Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung

##### Methodik:

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

#### Angebot

Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer  
20 - 30 Minuten

#### Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva  
[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de)

#### Organisation

Betrieb:  
- Tisch, Stühle

