



Stressmessung

Bestimmung der Herzratenvariabilität

Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt Auskunft über den Einfluss des vegetativen Nervensystems und zeigt, ob Sie sich mehr im Stress oder in einem entspannten Zustand befinden.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Mit Hilfe des Vitalmonitors (vereinfachte EKG-Messung) stellen wir fest, ob Sie mehr unter Einfluss des Leistungsnerven (N. Sympathicus) oder Erholungsnerven (N. Parasympathicus) stehen. Unter Stress folgen die einzelnen Herzschläge regelmäßiger aufeinander (mit geringerer Variabilität). In erholtem Zustand hat die Herzschlagfolge eine höhere Variabilität (die einzelnen EKG-Zacken folgen unregelmäßiger aufeinander).

Wir messen Ihre HRV mit dem Vitalmonitor und erklären Ihnen, unter welchem Einfluss Sie aktuell seitens ihres vegetativen Nervensystems stehen. Anschließend geben wir Ihnen individuelle Empfehlungen, wie Stresssituationen reduziert und die Erholungsfähigkeit optimiert werden kann.

Ort: Raum vor Ort

Ausstattung:

- Vitalmonitor von KörperManagement
- Stromanschluss

Zeit: 15 min

Teilnehmendenzahl: 1