



# Stressmessung – Bestimmung der Herzratenvariabilität

Der Verlauf der EKG-Kurve gibt Auskunft über Ihren Stress- und Regenerationszustand

Mit Hilfe einer vereinfachten EKG-Messung erkennen wir, wie Ihr vegetatives Nervensystem aktuell auf Ihre Umweltreize reagiert: Ob Sie mehr unter dem Einfluss des Leistungsnerven (N. Sympathicus) oder Erholungsnerven (N. Parasympathicus) stehen. Je nach Ergebnis planen wir gemeinsam Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer Regenerationsfähigkeit.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt Auskunft über die Abstände der einzelnen Herzaktionen (Systole und Diastole), die im EKG sichtbar gemacht werden können. 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 mit dem Vitalmonitor Ihre HRV und erklären Ihnen, unter welchem Einfluss des vegetativen Nervensystems Sie aktuell stehen. Anschließend geben wir Ihnen individuelle Empfehlungen, wie Stresssituationen reduziert und die Erholungsfähigkeit optimiert werden kann.

Ort: Raum vor Ort

Ausstattung:

- Vitalmonitor wird von KörperManagement gestellt
- Tisch und Stühle
- Stromanschluss

Zeit: 15 min

Teilnehmendenzahl: 1