

WIE WIRD GEMESSEN?

Um das aktuelle Stressniveau zu ermitteln, wird in Ruhe fünf Minuten lang in sitzender Position mit hochgelegten Beinen die Herzrhythmusfrequenz mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Nach der Kurzzeit-HRV erfolgt der Funktionstest des Parasympathikus. Jeder Teilnehmer erhält eine schriftliche Auswertung seiner Messergebnisse sowie eine persönliche Kurzberatung. Die Messung und Auswertung beansprucht insgesamt 15-20 Minuten.

Hinweis:

Der Cardio-Stress-Test ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, welche die Anpassungsfähigkeit des Herzens an äußere und innere Umstände feststellt und Aussagen über ein ausgeglichenes Wirken des vegetativen Nervensystems ermöglicht. Sie erstellt jedoch keine Diagnose im Sinne eines ärztlichen EKGs. Damit ist dieser Herzcheck eine einfache, schnelle und praktikable Messmethode, die Hinweise auf eine Stressbelastung und abklärungsbedürftige Veränderungen am Herzen liefert. Im Zweifelsfall sollte immer der ärztliche Rat gesucht werden, bzw. ist ein umfassender Gesundheitscheck anzuraten.

Cardio-Stress-Test

Wie gut ist es
um Ihre Entspannungsfähigkeit bestellt?



**GERN KOMME ICH AUCH ZU EINEM
GESUNDHEITSTAG ZU IHNEN.**

Antje Röttger-Kiesendahl
Trainerin für Stressbewältigung

info@entspannung-fuer-dich.de
www.entspannung-fuer-dich.de
0381-4615172



Entspannung für Dich

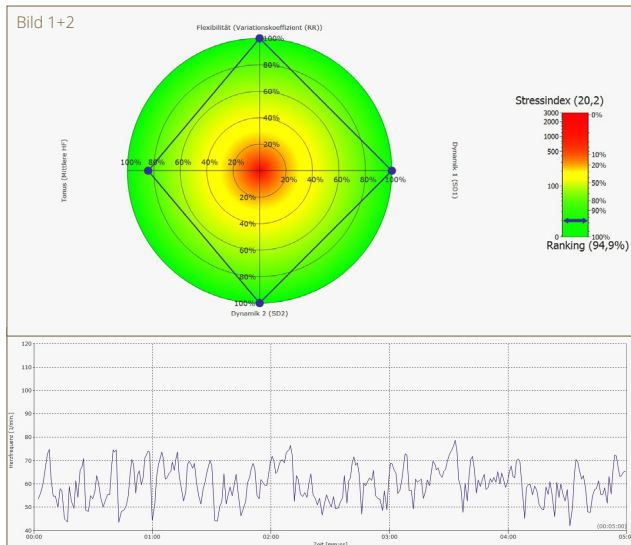
GESUNDHEITSCHECK ZUR ERMITTLUNG DES STRESS-LEVELS

Der Herzschlag ermöglicht es, Einblicke über unbewusste Abläufe im Körper zu erhalten. Mit dem Cardio-Stress-Test kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herzrhythmusstörungen gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome, wie beispielsweise einen erhöhten Herzschlag oder eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, sichtbar.

Die Herzratenvariabilität beschreibt die Anpassungsfähigkeit des Herzens, auf unterschiedliche Belastungen zu reagieren. Bei Gesunden schlägt das Herz nicht regelmäßig wie ein Uhrwerk, sondern der Abstand zwischen zwei Herzschlägen ändert sich ständig. Diese scheinbare Unregelmäßigkeit ist bei Gesunden kein Ausdruck von Herzrhythmusstörungen, sondern die Folge einer gut funktionierenden Anpassung der Herzfrequenz an aktuelle Herz-Kreislaufbedingungen.

Anhand der HRV-Messung lässt sich die Balance von Sympathikus und Parasympathikus, den beiden Hauptanteilen des vegetativen Nervensystems, einschätzen. Ein gesunder Organismus kann auf beide zurückgreifen: das innere Gaspedal (Sympathikus) und die innere Bremse (Parasympathikus). Eine hohe Herzratenvariabilität spricht für seelisches Wohlbefinden sowie körperliche Gesundheit und Vitalität. Die Messung gibt Ihnen einen Aufschluss darüber, ob Ihre Erholungsfähigkeit gut ausgeprägt ist oder ob ein Ungleichgewicht vorliegt.

Bild 1+2: hohe Herzratenvariabilität und optimale Anpassungsfähigkeit



IHR KÖRPER ZEIGT IHNEN WIE GUT IHR UMGANG MIT STRESS IST

Laut einer Forsa-Umfrage von 2013/2014 fühlt sich die Hälfte der Deutschen gestresst und jeder 5. dauergestresst. Mithilfe des Cardio-Stress-Tests können Sie sehen, wie gut Ihre Regulationsfähigkeit im Umgang mit Stress ist. Die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert für das Jahr 2020 Stress als Krankheitsauslöser Nummer 1.

Ist die Herzratenvariabilität reduziert, kann das ein Anzeichen für eine eingeschränkte Anpassungs- und Regulationsfähigkeit sein. Stress beeinflusst das vegetative Nervensystem sehr stark. Je länger der Stress andauert, umso gehemmt wird die Reaktionsfähigkeit des gesamten vegetativen Nervensystems und umso mehr verschlechtern sich die Herzratenvariabilitätswerte. Das lässt sich an einer niedrigen Herzratenvariabilität ablesen.

Eine deutlich eingeschränkte Herzratenvariabilität ist ein anerkannter gesundheitlicher Risikofaktor. Bei langanhaltenden Phasen der Beanspruchung ohne entsprechende Erholungsphasen gelingt es zunehmend schlechter, den Parasympathikus schnell zu aktivieren. Nur ein leistungsfähiger Parasympathikus kann die Körpervorgänge optimal steuern und ermöglicht unsere lebenswichtige Anpassungsfähigkeit.

Bild 3+ 4: niedrige Herzratenvariabilität und eingeschränkte Anpassungsfähigkeit

