

Entspannungsradar

Biosign-Stresstest: Damit der Stress nicht Sie im Griff hat!

Geben Sie Ihren Mitarbeitern Möglichkeiten an die Hand, mit den Belastungen des Arbeitsalltags besser umzugehen. Anhand der respiratorischen Sinusarrhythmie lässt sich das individuelle Stressniveau präzise bestimmen. Die Teilnehmer erhalten eine fundierte Beratung auf Grundlage ihrer individuellen Messergebnisse. Vor Ort geben unsere Experten wertvolle Tipps, wie mithilfe kurzer Atemübungen schnell und einfach am Arbeitsplatz entspannt werden kann. Mit diesem Stresstest bieten wir Ihnen eine unkomplizierte und effektive Lösung im Handlungsfeld des nachhaltigen Stressmanagements.

Gerne geben wir Ihnen hierzu nähere Informationen.

Fakten auf einen Blick:

- ✓ Analyse der Herzfrequenzvariabilität
- ✓ Empfehlungen für den Teilnehmer
- ✓ Biofeedback zur Stressregulationsfähigkeit
- ✓ Expertenberatung zum individuellen Stresslevel
- ✓ Hochwertige Ergebnisdarstellung
- ✓ Vergleichbarkeit bei Messwiederholung



Abb. 1: HRV-Scanner von Biosign

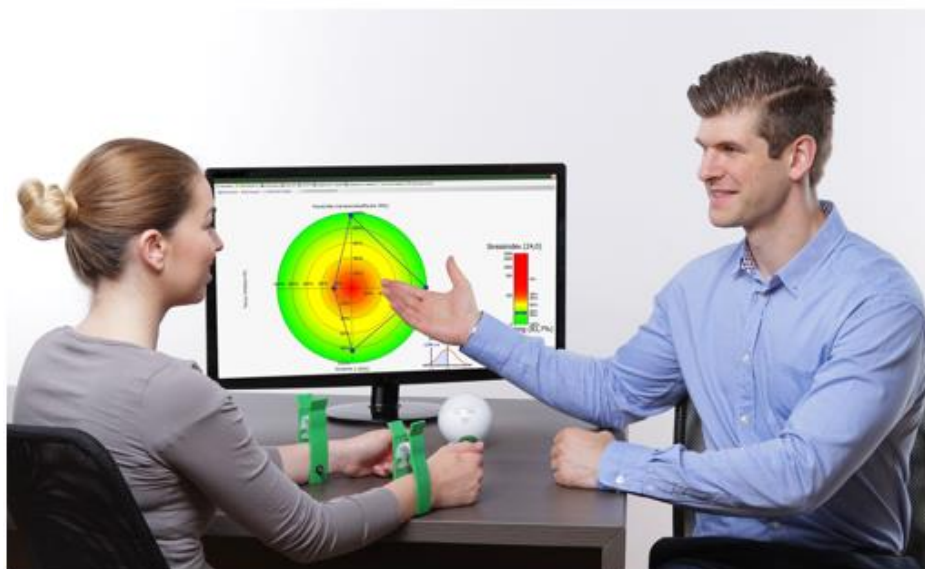
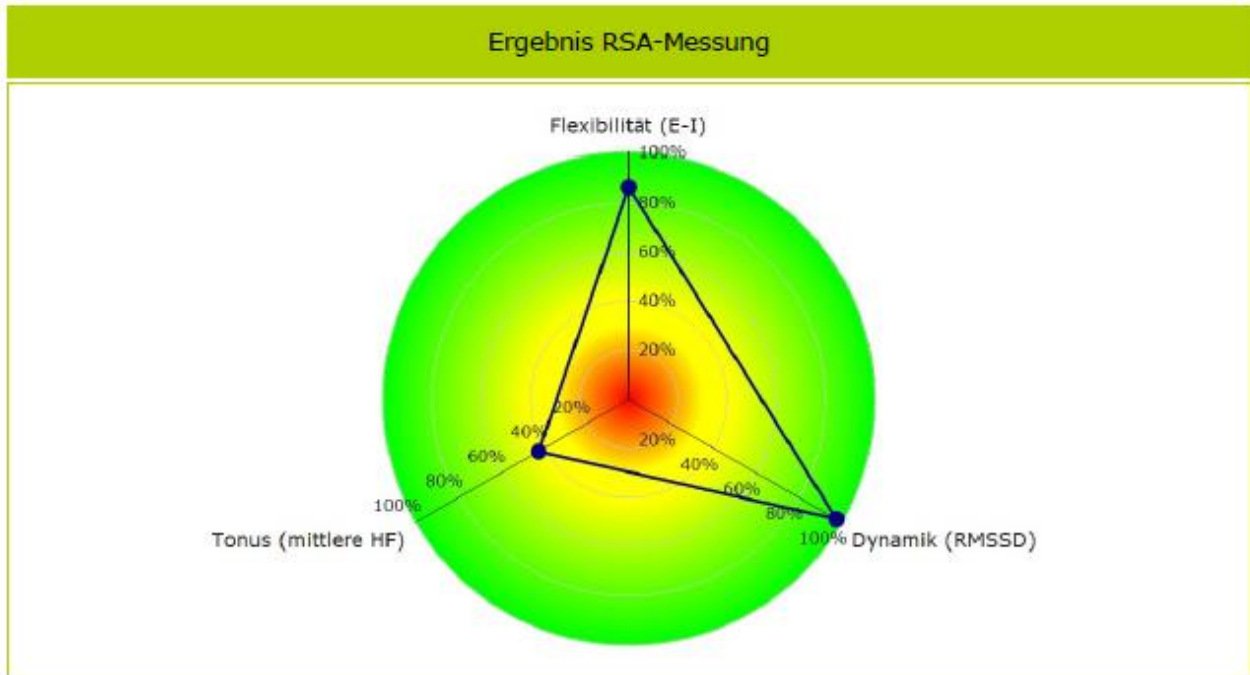


Abb. 2: Messung mit individueller Beratung durch einen Experten

Beispielauswertung:



	Wert	Einheit	Ranking	Perzentilen
Flexibilität (E-I)	34,7	1/min.	86,3%	9-25-41
Dynamik (RMSSD)	115,5	ms	97,6%	23-64-105
Tonus (mittlere HF)	72,9	1/min.	42,2%	90-71-52

Ihre Regulation der Herzfrequenz

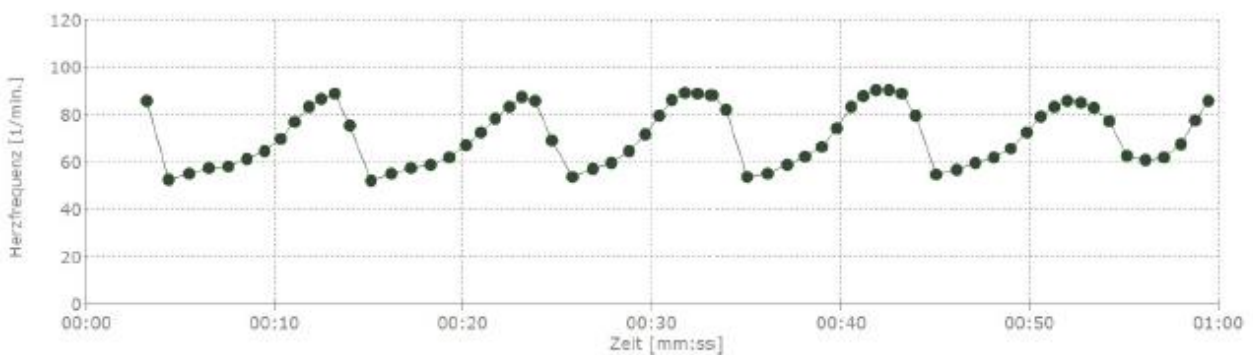
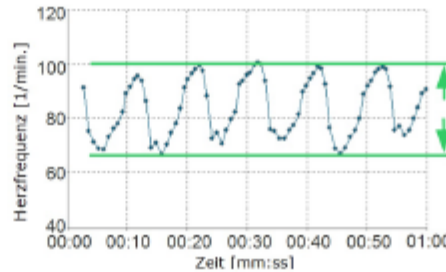
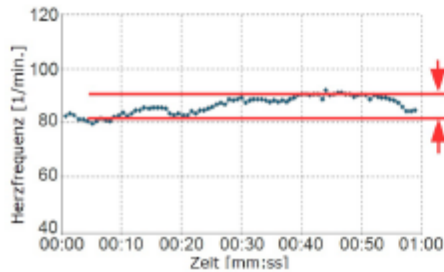


Abb. 3: Beispiel eines Auswertungsbogens „Teil 1“

Der RSA-Test bestimmt den aktuellen Zustand Ihres Parasympathikus (Ihrer inneren „Bremse“), verantwortlich für Regeneration und Erholung. Die Eigenschaften „Flexibilität“, „Tonus“ und „Dynamik“ beschreiben die drei Komponenten Ihrer „inneren Bremse“. (Hinweis: Die nachfolgenden Informationen sind allgemeine Erklärungen und beziehen sich nicht auf die aktuelle Messung.)

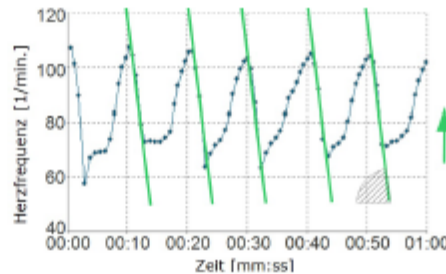
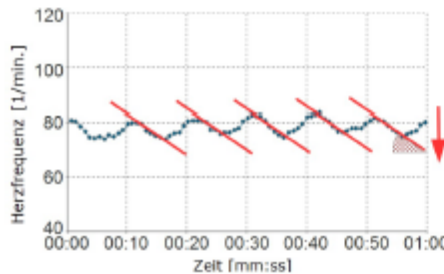
Flexibilität



Eine ausreichende Anpassungsfähigkeit ist lebenswichtig und wird durch eine gut funktionierende innere Bremse (Parasympathikus) gewährleistet.

Ein hoher Flexibilitätswert spiegelt eine gute Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems wieder. Dauerhaft niedrige Flexibilitätswerte sind Ausdruck einer Schwäche des Parasympathikus und können die Gesundheit beeinträchtigen. Akute Ereignisse wie Infektionen, Stress und Belastungen können vorübergehend zu einer Verringerung der Flexibilität führen. (A simple bedside test of 1-minute heart rate variability during deep breathing as a prognostic index after myocardial infarction. Katz A et al. Am Heart J. 1999 Jul;138(1 Pt 1):32-8.)

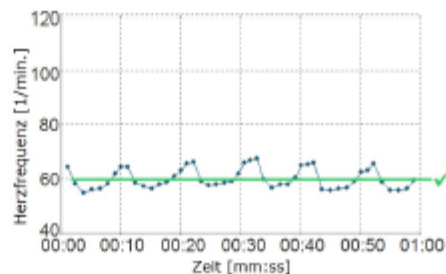
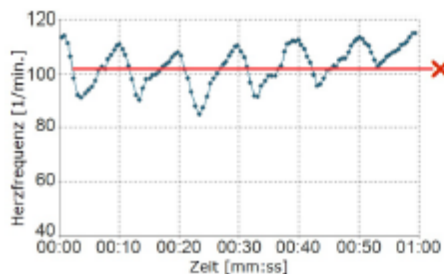
Dynamik



Ein wesentliches Merkmal eines leistungsfähigen Parasympathikus ist die Geschwindigkeit, mit der die Informationsverarbeitung und Körperregulation erfolgt.

Vergleichbar mit dem Bremsstest beim Auto gilt, je schneller das System zum „Stehen“ kommt, desto leistungsfähiger ist die eingebaute Bremse. (Relation of high heart rate variability to healthy longevity, Zulfiqar U et al, .Am J Cardiol. 2010 Apr 15;105(8):1181-5)

Tonus



Nur ein leistungsfähiger Parasympathikus kann die Körpervorgänge optimal steuern und ermöglicht unsere lebenswichtige Anpassungsfähigkeit.

Ein guter parasympathischer Grundtonus drückt sich in einer niedrigeren Herzfrequenz aus. Beispielsweise haben Menschen mit einer Herzfrequenz > 90/min ein deutlich höheres Gesundheitsrisiko als Menschen mit einer Herzfrequenz < 60/min. (HABIB, G.B. 1999. Reappraisal of heart rate as a risk factor in the general population. Eur. Heart J. Suppl. 1: H2-H10.)