

Cardio-Stresstest

Negativer Stress ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen führen kann. Dies zeigt sich einerseits in der rapiden Zunahme psychischer Erkrankungen, andererseits auch in der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck. Je früher Stress-Symptome erkannt werden, desto effektiver kann ihnen entgegengewirkt und das gesundheitliche Risiko gesenkt werden.

Themenfeld: Stressregulation

Präventionsprinzip: Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung

Spezifische Ziele

Messung und Bewertung des individuellen Stress-Levels durch Bestimmung der Herzratenvariabilität (HRV), Sensibilisierung und Förderung der Stress-Kompetenz

Inhalte

- EKG-basierte Messung der Herztätigkeit im Sitzen
- Bestimmung der Herzratenvariabilität und Berechnung eines Stress-Index (Aufdeckung des aktuellen Stress-Niveaus)
- Initiieren und schulen schnellwirksamer Maßnahmen zur Stressregulation
- Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

Ablauf

Um das aktuelle Stress-Niveau zu ermitteln, wird in Ruhe 2 Minuten lang in sitzender Position die Herztätigkeit mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen.

Ergebnisse

Anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) wird ein Stress-Index bestimmt, der Auskunft über mögliche Abweichungen der Herztätigkeit gegenüber dem Normalzustand gibt und Stress-Symptome sichtbar macht. Das Ergebnis des eingesetzten Tests liefert den Ansatzpunkt für ein individuelles Coaching. Im Mittelpunkt stehen hier die Sensibilisierung und die Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung. Die Teilnehmenden erhalten einfach umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation, die gezielt auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Messung erfolgt per Sensoren auf der Haut am Hand- und Fußgelenk. (Strumpfhose ungünstig.)

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin

Voraussetzungen

- Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$
(Tisch und 2 Stühle bereitstellen)
- Stromanschluss (230 V)