



T
K
Die
Techniker

Gesundheitsmodul Cardio-Stresstest

Stress ist ein in der modernen Arbeitswelt weit verbreiteter Risikofaktor, der auf Dauer krank macht. Je früher man Stresssymptome erkennt, desto effektiver kann man ihnen entgegenwirken.

Mit dem Cardio-Stresstest kann anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) ein Stressindex bestimmt werden. Dieser gibt Auskunft über mögliche Abweichungen der Herzaktivität gegenüber dem Normalzustand und macht Stresssymptome sichtbar.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf 6 bis 10 m²
Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss 230 V

Wie wird gemessen? Um das aktuelle Stressniveau zu ermitteln, wird in Ruhe zwei Minuten lang in sitzender Position die Herzaktivität mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Das Ergebnis ist Grundlage für ein individuelles Coaching. Dabei bekommen Sie praktische Tipps zur Stressbewältigung, die auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

