

Cardio-Stresstest

SPEZIFISCHE ZIELE:

Messen 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 (aktuelles Stress-Niveau)
- Initiieren und Schulen schnellwirksamer Maßnahmen zur Stressregulation
- QR-Code: Ergebnisse und Entspannungsübungen digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

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

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

Besonderer Hinweis: ruhiger Raum empfehlenswert

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Cardio-Stresstest

HINTERGRUND:

Negativer Stress ist ein gerade in der modernen Arbeitswelt 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 man Stress-Symptome erkennt, desto effektiver kann man ihnen entgegen wirken und das gesundheitliche Risiko senken.

ABLAUF:

Um das aktuelle **Stress-Niveau** zu ermitteln, wird in Ruhe 2 Minuten lang in sitzender Position die Herzaktivität 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 Herzaktivität gegenüber dem Normalzustand gibt und Stress-Symptome sichtbar macht. Das Ergebnis des im Sinne eines Screenings eingesetzten Tests liefert den Ansatzpunkt für ein **individuelles Coaching**. Im Mittelpunkt stehen hier die Sensibilisierung und die Förderung individueller Kompetenzen zur **Stressbewältigung**. Die Teilnehmer erhalten einfach umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame **Übungen zur Stressregulation**, die gezielt auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

