

Gutschein

Herzratenvariabilitätsmessung: Burnout-Früherkennung & aktives Stressmanagement

Profitieren Sie von der Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) und finden Sie die richtige Balance zwischen Belastung und Entspannung für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) ist eine Zusatzinformation des klassischen Langzeit-EKG, welches schon seit vielen Jahren in der Kardiologie genutzt wird. Mit der neuesten Generation der Langzeit-EKG-Geräte und technischer Weiterentwicklungen lassen sich jetzt selbst kleinste Varianzen des Herzschlags im ms-Bereich auswerten und mit der Arbeitsweise des autonomen Nervensystems korrelieren. Das autonome Nervensystem reguliert, ohne dass wird aktiv darüber nachdenken müssen, lebenswichtige Prozesse im Körper wie Blutdruck, Herzfrequenz, Atmung, Verdauung, Schlaf u.v.m..

Gut geeignet ist die HRV-Messung daher zur Objektivierung von Stress- und Erholungsreaktionen des Körpers, zur Früherkennung von Erschöpfungszuständen (bis hin zum Burnout) und bei Schlafstörungen.

Unsere Fachärzte des Präventionszentrums besprechen mit Ihnen die Ergebnisse der HRV, erläutern Ihnen an aussagekräftigen Diagrammen Ihr persönliches Stresslevel und geben Hinweise für den Umgang im Alltag.

Gutschein: Herzratenvariabilitätsmessung
Wert: 100 € (inkl. MwSt)

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Sandra Landvoigt

Diplom-Ökotrophologin (Ernährungsberaterin), Zentrumsassistentin

Telefon: 0331.241 - 3 7711
Fax: 0331.241 - 3 7700
E-Mail: praevention@klinikumevb.de