



Herzgesundheit  
analysieren

Stresslevel definieren

Ergebnis einordnen

# Stresspilot

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Check des Stresslevels

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die vermehrt unter psychischem Stress stehen, ein erhöhtes Risiko haben, mit der Zeit an einer koronaren Herzkrankheit zu leiden.

Physisch sowie psychisch zeigt sich ein akutes oder sogar chronisches Stresslevel in verschiedenen Formen. Um die Gesundheit langfristig zu erhalten ist ein ausgeglichenes Stresslevel daher essenziell.

Unsere moderne Messmethode gibt Aufschluss über die Herzgesundheit, das vegetative Nervensystem sowie über die Stressregulationsfähigkeit. Sie erfolgt mit einem mobilen Instrument, das, unabhängig von Ort und Zeit, die Herzratenvariabilität aufzeichnet und darstellt. Hierzu genügen ein Clip am Ohr sowie eine ruhige Umgebung. Die Messergebnisse sind sofort auf dem Bildschirm sichtbar und können direkt zur Verfügung gestellt werden. Darüber hinaus kann ein integriertes Biofeedbacktraining über einfache Atemübungen helfen, das Stressniveau zu regulieren.

Die Messung mit anschließender Beratung dauert ca. 15 bis 20 Minuten.

Auf Basis der Ergebnisse geben wir Ihren Mitarbeitern individuelle Tipps zur Entspannung, die sich auch flexibel in den beruflichen Alltag integrieren lassen, sowie allgemeine Empfehlungen für einen gesunden Umgang mit Stress.