

Was zeigt das ChronoCardioGramm?

- Belastungs- und Stresszustände
- Erholungsphasen
- Biologisches Alter
- Einschlafdynamik/ Schlafqualität
- Tiefschlaf- und Traumschlafphasen
- Vegetative Vitalität
- Koordination von Atmung und Herzschlag
- Tagesrhythmus

Wissenswertes über Herzratenvariabilität „HRV“

“Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechtes oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach ist, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.“
(Wang Shu, chinesischer Arzt 3. Jhdt. n. Chr.)

Schon im alten China wussten die Mediziner, dass sich im Herzschlag der Gesundheitszustand des Menschen widerspiegelt. Seit den 60er Jahren gewinnt die HRV an wissenschaftlicher und medizinischer Bedeutung als wichtiger Wert für die Diagnostik. Das Herz ist keine mechanische Pumpe, sondern ein sensibles Organ, das auf Reize und Erfordernisse der Umgebung, auf Signale aus dem Inneren wie physiologische Faktoren, aber auch auf Gedanken und Gefühle reagiert. Die Herzfrequenz verändert sich ständig und passt sich flexibel an, was als Herzratenvariabilität „HRV“ bezeichnet wird. Z.B. schlägt das Herz bei Anstrengung und psychischer Anspannung schneller, bei Entspannung langsamer. Je größer die Variabilität, desto besser kann der Organismus Belastungen abfedern und desto jünger bzw. gesünder ist der Organismus. Eine wichtige Rolle spielt dabei das vegetative Nervensystem

(Sympathikus: Aktivierung und Anspannung, Parasympathikus: Erholung und Regeneration), das beim ChronoCardioGramm auch sichtbar gemacht wird.

Ihre Ansprechpartnerin für die ChronoCord-Messung:



Mag^a Birgit M. Zimmermann

TRAINING – COACHING – BERATUNG
ZERTIF. CHRONOBIOLOGIN

PRAXIS FÜR COACHING:

Rudolfsbahngürtel 2
9020 Klagenfurt
Tel: 0650 5880207

Email: zimmermannbirgitm@gmail.com

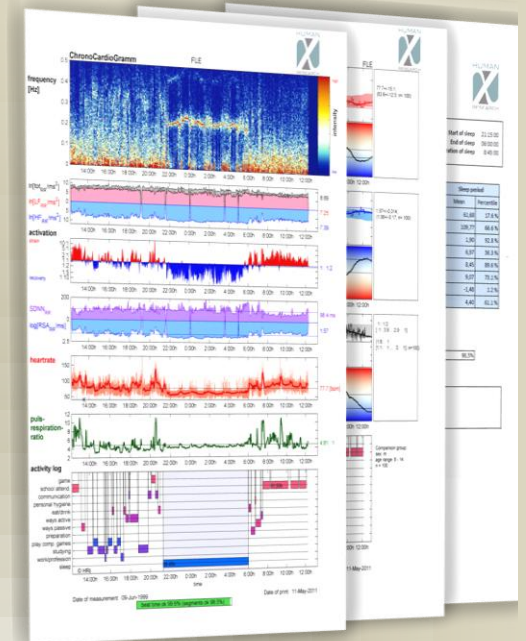
In Zusammenarbeit mit den Entwicklern des Gerätes Prof. Maximilian Moser und seinem Team des Human Research Institutes. Weiz
www.humanresearch.at



Stressbelastung und Burnout messen:

Das ChronoCardioGramm

... innovativ, präzise und intelligent.



Burnout kann jede(n) treffen!

Die Veränderungen in der Gesellschaft und im Arbeitsleben, Zeitdruck und individuelle Belastungssituationen in der Arbeit und im Privatleben stellen immer wieder Herausforderungen dar und können zu Überlastung und Überforderung führen. Wenn erste Symptome wie z.B. Müdigkeit, Schlafstörungen, erhöhte Krankheitsanfälligkeit spürbar werden, läuten bereits die Alarmglocken. Aber wie kann man **Stressbelastung und Burnout-Risiko auch präventiv messen**? Wie kann man rechtzeitig feststellen, wie vital die körperlichen Reserven noch sind?

Neben psychologischen Selbsteinschätzungstests gibt es nun die Möglichkeit, mit einem physiologischen Messgerät, dem „**ChronoCord**“ (früher: „Heartman“) objektive Messdaten des Körpers zu erfassen, ohne Klinikaufenthalt und ganz nebenbei in der Alltagssituation.



Das ChronoCord zeichnet die Herzschlagintervalle (Abtastrate von 8000 Hz) auf, aus denen die verschiedenen Parameter der Herzratenvariabilität (HRV) berechnet werden (24-Stunden Holter-Monitoring).

Einfaches Messen mit dem ChronoCord

Das ChronoCord ist so klein wie ein Handy, sehr leicht und lässt sich unter der Kleidung unsichtbar anbringen. Mithilfe von 3 Klebelektroden im Brustbereich wird der Herzschlag erfasst und analysiert. Der Träger des ChronoCord kann seine alltäglichen Aktivitäten (Arbeit, Freizeit, Sport, ...) normal ausführen. Am Sinnvollsten sind 24-Stunden-Messungen, um den Biorhythmus gut zu erfassen und mit Vergleichsbildern bewerten zu können.



Auswertung:

Nach Eingabe in den Computer durch geschultes Fachpersonal werden die Daten am Server des wissenschaftlichen Human Research Institut ausgewertet. Man erhält

- ein ChronoCardioGramm (früher AutoChrones Bild)
- eine tabellarische Auswertung mit dem biologischen Herzalter
- und eine circadiane Darstellung wichtiger Parameter, verglichen mit Daten von über 1000 gesunden Versuchspersonen.

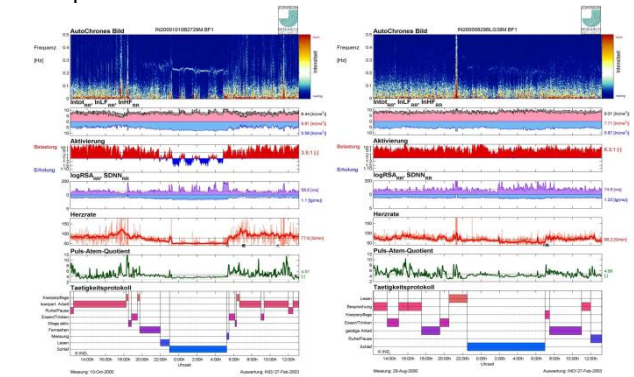
Die Analyse und Interpretation der Ergebnisse führen nur ausgebildete Fachkräfte im Rahmen einer Befundbesprechung durch.

Einsatzbereiche des ChronoCord:

- Coaching und Beratung
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Forschung
- Allgemeinmedizin
- Sportmedizin
- Urlaub, Kur und Rehabilitation

ChronoCardioGramme:

Beispiele:



Gesunder Schlaf:

schlechter Schlaf:

Auswertungs- und Coaching-Gespräch:

- Individuelle Belastungs-/Stressfaktoren
- Stressmanagement
- Optimale Entspannungsmethoden
- Verbesserung der Schlafqualität
- Biorhythmus im Tagesverlauf
- Lifebalance
- Ressourcen und Energiequellen
- Weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen

Kosten für eine Messung incl. Coaching:

Inklusive Einweisung und Anlegen des Gerätes, Ausarbeitung und Auswertung des Bildes, Lizenzgebühr und Materialaufwand und individuellem Coaching mit Befundbesprechung und Interventionshinweisen:

195,- €