



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 17 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MEIN ANGEBOT: **STRESS.CHECKER**

Wie funktioniert der StressChecker?

Mit dem Sensorclip misst der StressChecker die Herzschläge pro Minute und den Zeitunterschied zwischen den Herzschlägen, die sogenannte Herzrhythmusvariation (HRV). Auf Basis dieser zwei Messwerte wird Ihr Stressniveau bestimmt.

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass eine gute HRV das vegetative Nervensystem unterstützt. Das vegetative Nervensystem ist sowohl für die körperlichen Reaktionen auf (An-)Spannung, als auch für die Regeneration nach der (An-)Spannung verantwortlich. Eine niedrige HRV wird häufig durch physische und/oder psychische Überlastung verursacht. Das können Stress, Depression, Müdigkeit oder Krankheit oder Spätfolgen sein. Messbar ist auch in Echtzeit die Wirkung stressmindernder Maßnahmen wie Atemübungen u.ä.m.