

STRESS IST MESSBAR!

Stress-Check mittels HRV-Funktionsdiagnostik



Stress-Check: Neurovegetative Funktionsanalyse mittels Herzratenvarianzanalyse (HRV). Die HRV ist eine wiss. validierte Diagnostik zur Messung der Regulationsreserven des autonomen Nervensystems (ANS). Sie gibt Rückschlüsse auf eine akute oder chronische Belastung der Stressachse. (über 20.000 wissenschaftliche Studien)



© Dr. Dirk Wagener, HH



Bereits vor über 1.700 Jahren ...



Wang Shuhe, 300 n. Chr.
„Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.“



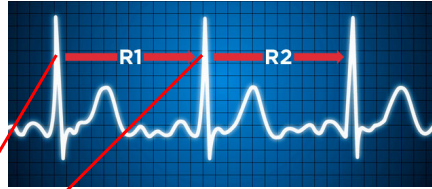
© Dr. Dirk Wagener



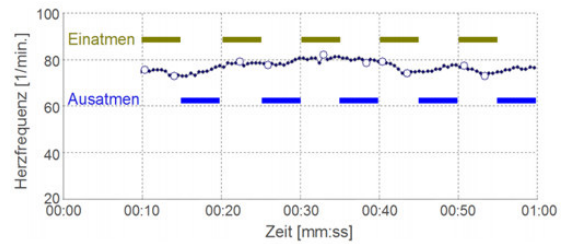
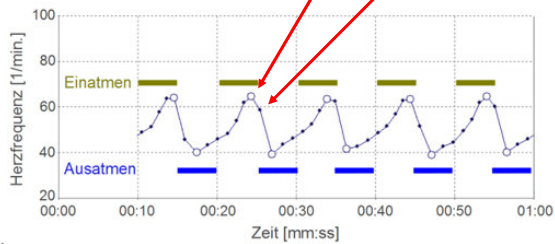
MESSUNG DER HERZRATEN-VARIABILITÄT (HRV)



GUTE HRV



SCHLECHTE HRV

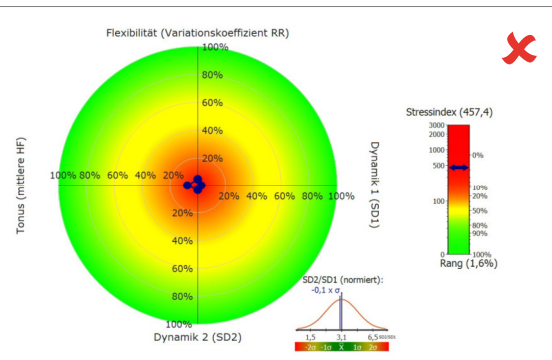


© Dr. Dirk Wagener



HAST DU NOCH AUSREICHEND REGULATIONSRESERVEN?

Stark eingeschränkte Stressreserven

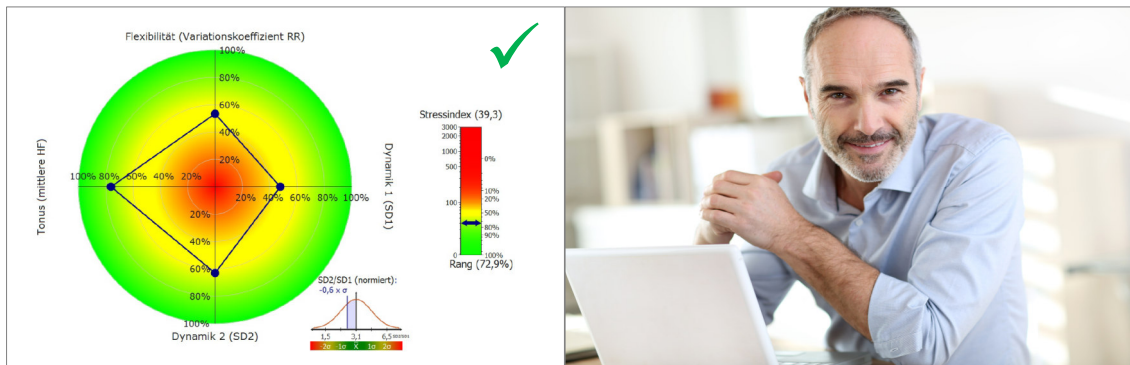


© Dr. Dirk Wagener



HAST DU NOCH AUSREICHEND REGULATIONSRESERVEN?

Sehr gute Stressreserven



© Dr. Dirk Wagener



MESSUNG DER HRV 7min die Dir Klarheit bringen



© Dr. Dirk Wagener



AUSWERTUNG STRESS-CHECK

Tag der Pflege 05-24

		Rang	Anzahl	Anteil
Auswertung Stress-Check (HRV)	TOP	> 60%	6	14%
	😊	>= 50%	7	16%
	😐	30-60%	3	7%
	😞	< 30%	34	79%
		< 10%	19	44%
	Uiii	< 5%	9	21%

Anzahl Teilnehmer	Anteil weiblich	Anteil > 40 Jahre
43	84%	65%
	36	28

ca. **80%**
sind in der Stressachse
signifikant belastet!
d.h. spürbare Stress-
Spuren sind messbar!



© Dr. Dirk Wagener, HH



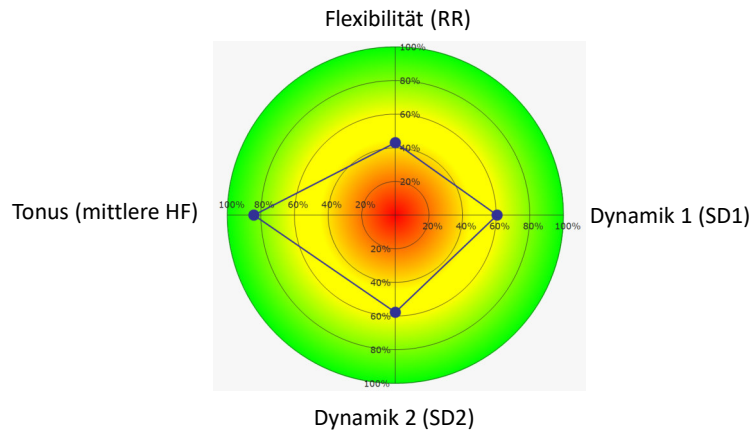
typische Profile...



© Dr. Dirk Wagener



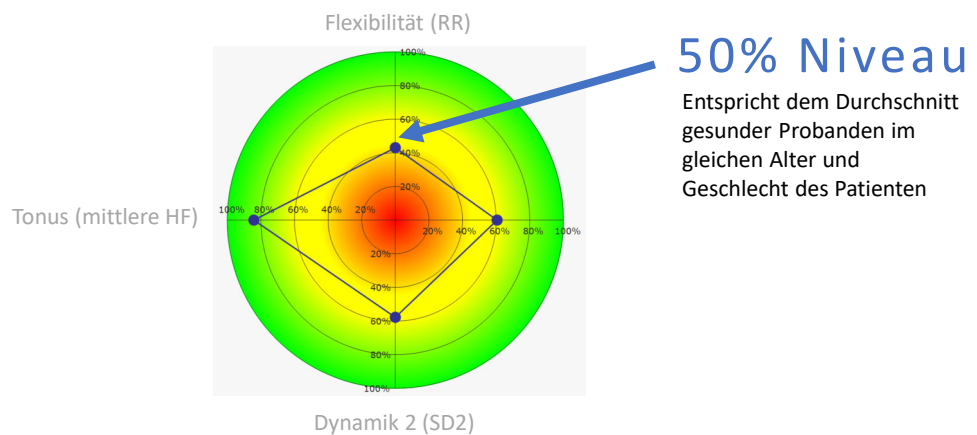
Was bedeuten die Werte im HRV Rangdiagramm?



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



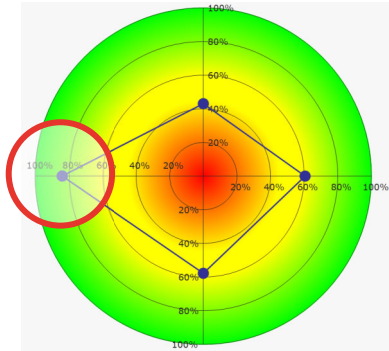
Was bedeuten die Werte im HRV Rangdiagramm?



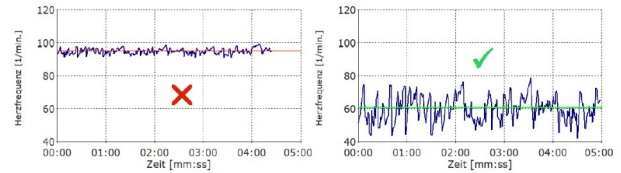
© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



„Tonus“



Tonus



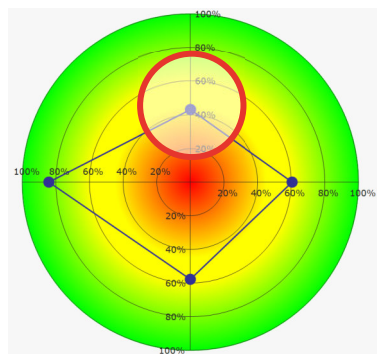
Mittlere
Herzfrequenz



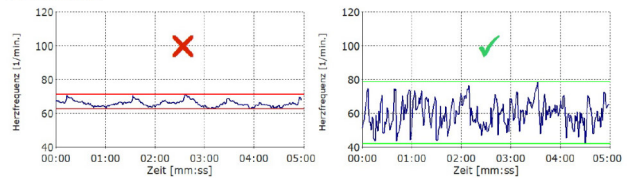
© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



„Flexibilität“



Flexibilität



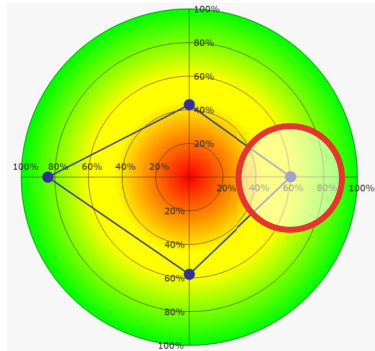
Ausprägung und Dynamik
„Berg und Tal“



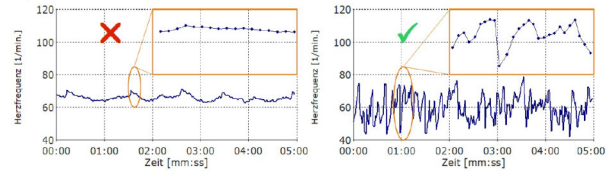
© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



„Dynamik 1“



Dynamik 1



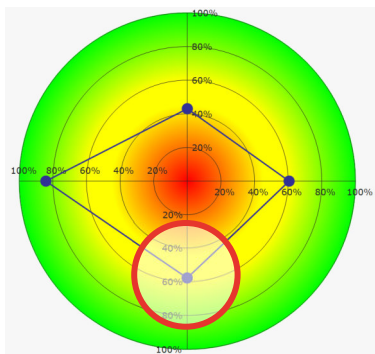
„Fitness“ des
Parasympathikus



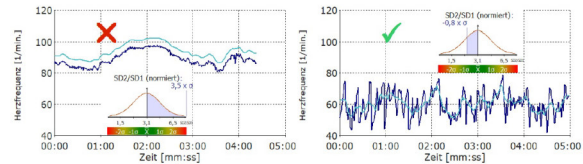
© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



„Dynamik 2“



Dynamik 2



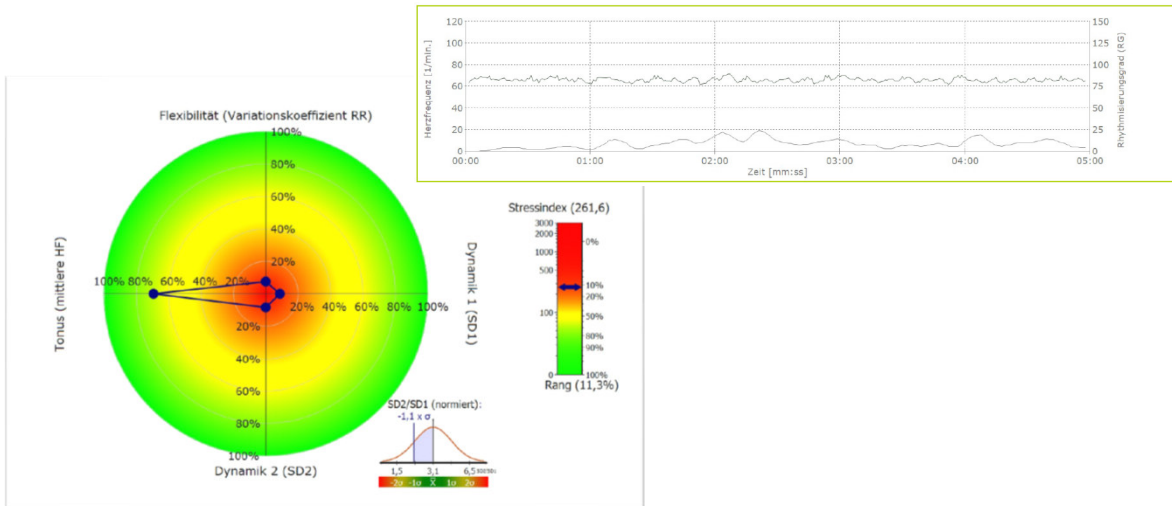
Wechselspiel von
Gaspedal ... Bremspedal



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



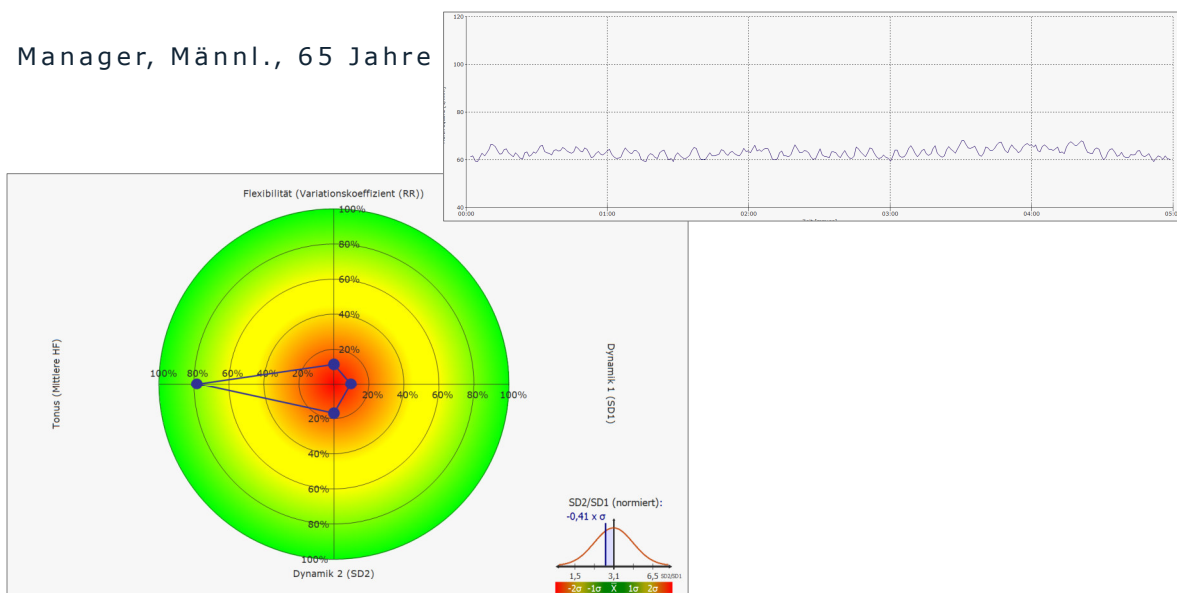
Arzt (Chirurg), Männli., 50 Jahre



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



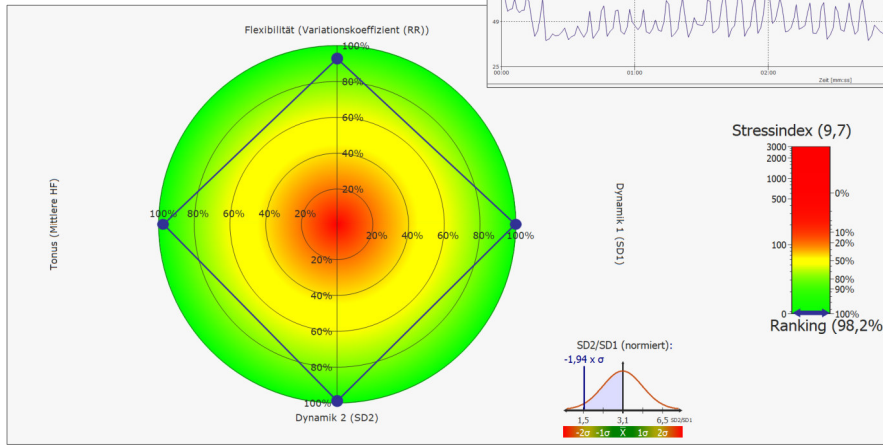
Manager, Männli., 65 Jahre



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



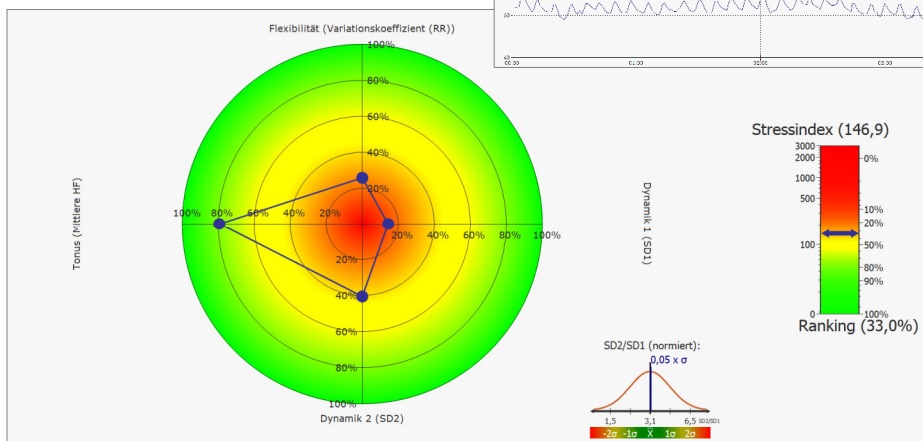
Weibl., 28 Jahre (HSP)



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



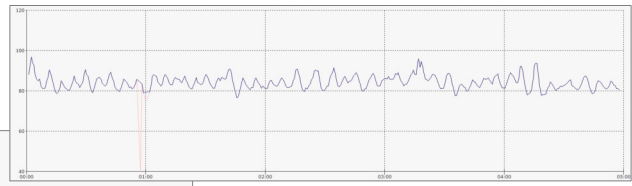
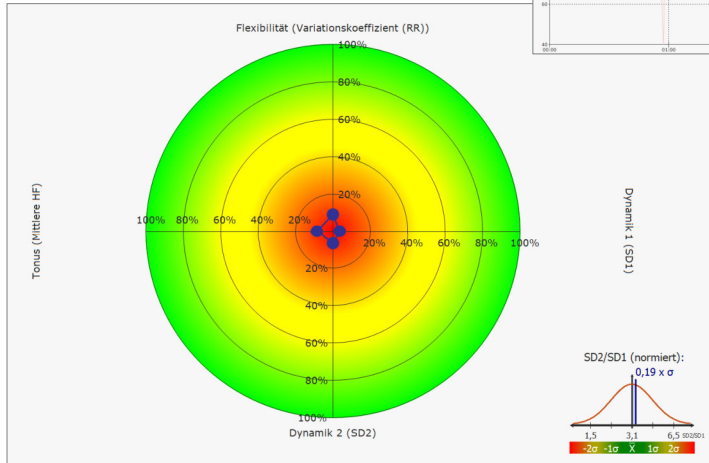
Weibl., 59 Jahre (HSP)



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



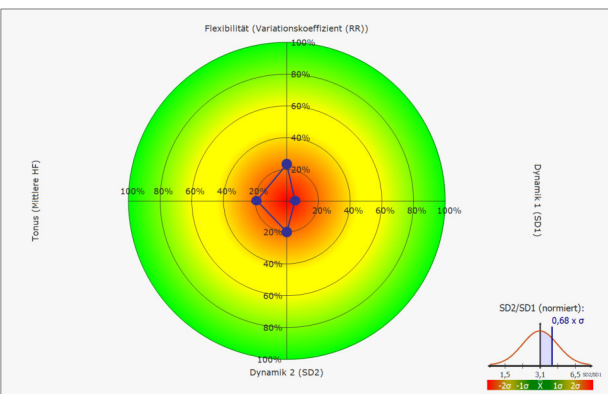
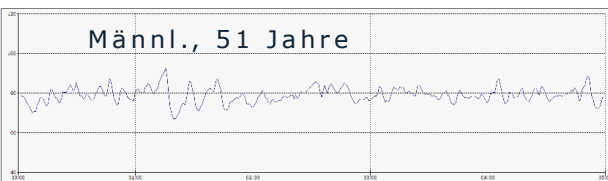
Weibl., 39 Jahre (HSP)



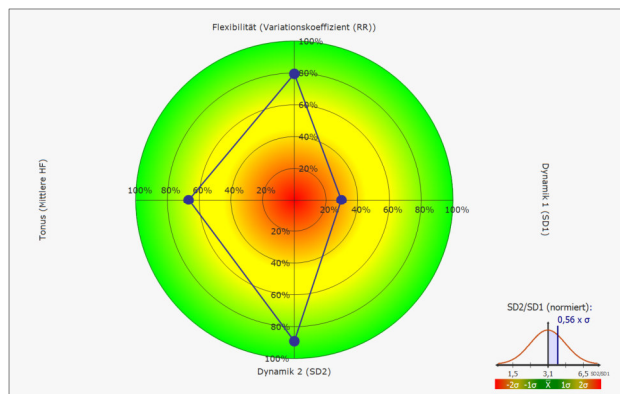
© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH



Männl., 51 Jahre



6 Wochen Zelltraining



© 2019 ZELLKRAFT Akademie, HH





#Takeaway

REGELMÄSSIG „ABBREMSEN“ UND REGENERIEREN

DER SCHLÜSSEL LIEGT IN EINER GEZIELTEN
AKTIVIERUNG DES ENTSPANNUNGSNERVS



© Dr. Dirk Wagener

