

## Stressdiagnostik im Stress-Labor durch Biofeedback-Verfahren

Möchten Sie gern

- erleben, wie rasch Ihr Körper auf mentale Stressbelastungen reagiert?
- überprüfen, wie rasch Sie nach der Stressreaktion wieder entspannen können?
- messen, wie hoch Ihre aktuelle Stressbelastung ist?
- erfahren, wie Sie die Belastungen wirkungsvoll vermindern und wie Sie sich vor den Folgen schützen können?

Mit Biofeedback-Methoden kann man Körperreaktionen messen, wahrnehmen und auch beeinflussen, die sonst nicht spürbar sind.

### Messung der mentalen Stressreaktion mit Haut-Biofeedback

Wenn unser Gehirn den Stress-Alarm im Körper auslöst, wird als erstes der Sympathikus-Nerv angeregt, der den ganzen Körper sofort aktiviert. Der Sympathikus ist sozusagen unser Gaspedal, mit dem der Körper auf Touren kommt. Eine seiner Wirkungen ist die Steigerung der Schweißsekretion in der Haut: mehrfach pro Sekunde steuert der Sympathikus-Nerv die Tätigkeit der Schweißdrüsen, die Haut wird feuchter (im Stress bekommt man feuchte Hände oder schwitzt unter den Achseln).

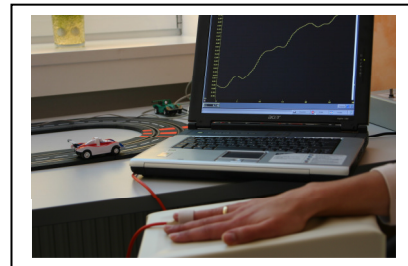
Die Hautfeuchtigkeit verändert die elektrische Leitfähigkeit der Haut: und die kann man messen.

**Testen Sie:** was geschieht, wenn Sie an etwas denken, bei dem Sie sich wohl fühlen?

Was geschieht, wenn Sie an etwas denken, das Sie ärgert oder belastet?



Messung der Stressreaktion mit dem Mentalmeter



Die Stressreaktion steuert die Carrera-Bahn

### Messung der Stressbelastung durch Herzfrequenz-Variabilität.

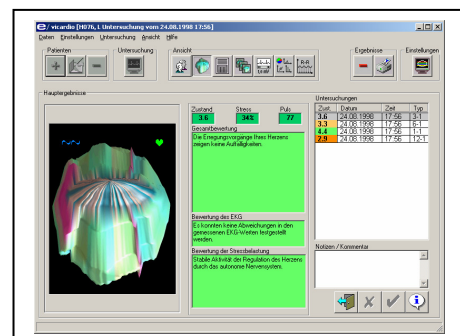
Wenn wir gesund sind, wenn unser vegetatives Nervensystem sich im Gleichgewicht befindet, ist unser Herzschlag nicht so gleichförmig wie ein Uhrwerk, sondern unterliegt feinen Schwankungen, abhängig z.B. von der Atmung. Unser Herzrhythmus ist also variabel. Bei Belastungen des Organismus, z.B. durch körperlichen oder mentalen Stress, aber auch z.B. durch chronische Entzündungen, ändert sich diese Variabilität des Herzschlags: der Herzrhythmus wird starrer.

Dies kennt man schon lange, z.B. bei der Beurteilung von Herztönen vor der Geburt. Bei Diabetikern nutzt man die Messung der Herzfrequenz-Variabilität als Anhaltspunkt für die Herzleistung. Leistungs-Sportler ermitteln mit dieser Messung ihre optimale Trainings-Frequenz.

Bei uns können Sie messen, ob Ihre Herzfrequenz variabel ist oder ob Sie in einem gefährdeten Bereich liegt.

### Ihre Investition:

Messung von Haut-Biofeedback, Herzfrequenz-Variabilität mit Besprechung der Befunde und Beratung: 55 Euro  
Für Mitglieder der Privaten Krankenversicherung sind die Kosten bei Indikation erstattungsfähig.



Vicario - Testergebnis