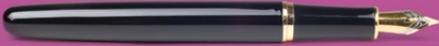


# Stress-Check

## Stressbelastung & Schlafqualität messen – 72-Stunden-HRV-Messung

Die Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV-Messung) gibt Auskunft über die Anpassungsfähigkeit des autonomen beziehungsweise vegetativen Nervensystems. Diese Anpassungsfähigkeit garantiert, dass wir bei körperlicher Beanspruchung oder psychischer Belastung sofort die benötigte Energie erhalten. Somit widerspiegelt das Messresultat die körperliche Belastung durch Stress. In unserer Beratung erfahren Sie, wie sich Ihr Energielevel über den Tagesverlauf verhält. Ebenso werden die Schlafqualität und deren Einflussfaktoren analysiert.



## Angebotsübersicht

### Stress besser bewältigen

- erkennen Sie die Tätigkeiten, die Ihnen Stress bereiten
- finden Sie heraus, welche Faktoren Ihre Ressourcen stark beanspruchen
- steigern Sie Ihre Leistungs- und Regulationsfähigkeit

### Erholung verbessern

- werden Sie sich Ihrer Energiequellen bewusst
- lernen Sie, wie Sie sich besser erholen und Kraft schöpfen können
- lernen Sie, wie Sie die Qualität Ihres Schlafes verbessern
- fühlen Sie sich energetischer, konzentrierter und leistungsfähiger

### Ablauf

Wir schicken Ihnen einen kurzen Fragebogen, den sogenannten Energie-Barometer und den HRV-Sensor, der mittels zwei Klebeelektroden über 72 Stunden getragen wird. Sie notieren die wichtigsten Tätigkeiten über den Tag – gerne auch per Smartphone-App. Zum Besprechungstermin bereiten wir die Daten in einem verständlichen Bericht auf. Beratung und Coaching erfolgt mit einem Arzt oder Sport- und Bewegungswissenschaftler im Medbase Checkup Center.

### Kosten Erholung verbessern

CHF 480 / Erstmessung, inklusive Energiebarometer, Interpretation, individueller Beratung und Coaching (60 Minuten).

CHF 360 / Folgemessung, inklusive Energiebarometer, Interpretation ohne Coaching (15 Minuten, auch telefonisch möglich).

### Anmeldung

Wir bitten um Ihre Anmeldung per E-Mail oder Telefon beim Medbase Checkup Center.



**fit im job**<sup>®</sup>  
by medbase

Weitere Informationen zur HRV-Messung.  
Der Versand der Sensoren erfolgt durch fit im job.