

# | Stresstest „Stresspilot“

Kontaktfreie Messung der Herzfrequenzvariabilität

## Hintergrund

Die Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist in der Medizin und Psychologie ein anerkanntes Verfahren zur Bestimmung des Stressspiegels. Sie gewährt einen Einblick in die Grundeinstellung des vegetativen Nervensystems in Bezug auf die Pole Anspannung und Entspannung. Während unter Stress durch den Einfluss des Sympathikus der Herzschlag beschleunigt und die Variabilität des Herzschlages reduziert ist, so sorgt im entspannten Zustand der Nervus Vagus (Parasympathikus) für einen reduzierten Puls bei gleichzeitig höherer Variabilität.

## Messung

Bei dem Test „Stresspilot“ wird über die elektrische Ableitung des Pulses am Ohrläppchen während tiefer Atmung die sog. „respiratorische Sinusarrhythmie“ aufgezeichnet und programmgestützt analysiert. Die „respiratorische Sinusarrhythmie“ stellt die Herzfrequenzvariabilität bei tiefer Atmung dar, welche ein zuverlässiger Indikator für Stress ist. Der Test ermöglicht Anspannungszustände und Stress zu quantifizieren und die Menschen hinsichtlich dieser Thematik mit ihren vielschichtigen psychophysischen Folgen zu sensibilisieren. Dies stellt die Grundlage einer individuellen Beratung bzgl. Stressbewältigungsstrategien und Stressabbau dar.

## Messparameter:

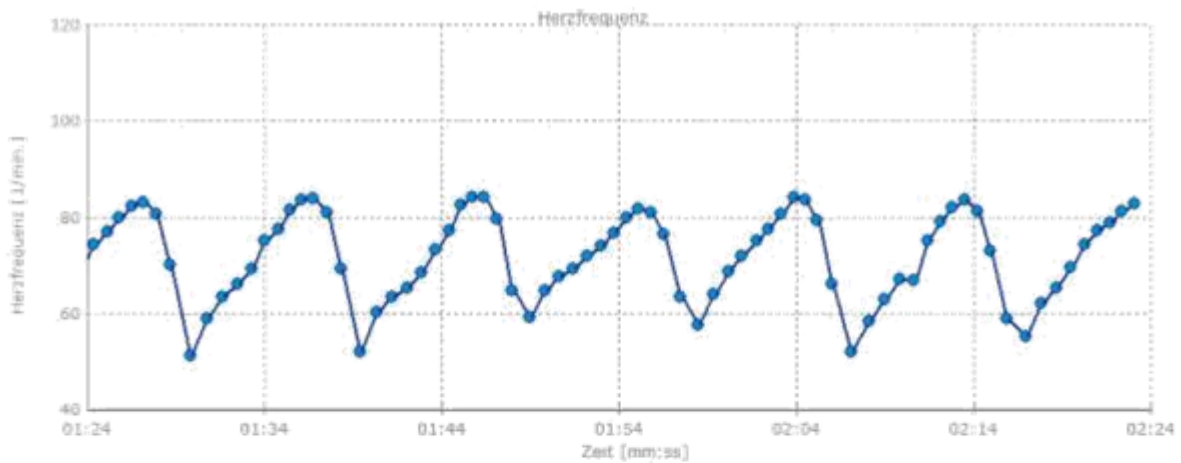
- Herzfrequenz
- Respiratorische Sinusarrhythmie (RSA)

## Organisatorisches:

- Dauer pro Teilnehmer\*in: 20 min (Messung und individuelle Beratung)
- Anforderungen vor Ort: gut belüftbarer Raum, mind. 2 m x 3 m Fläche, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss



## Auswertung für Teilnehmer\*innen (Auszug)



### Parameter

Parameter	Wert	Einheit	Rang/Alter
Resp. Sinusarrhythmie (RSA)	32,65	S/min.	69,47%
Durchschnittliche Herzfrequenz	67,1	S/min.	
Befindlichkeit	Indifferent (50%)		

Rang/Alter	20-30 Jahre	31-40 Jahre	41-50 Jahre	51-60 Jahre	61-70 Jahre	71-80 Jahre
100 - 91%	57,1 - 40,4	50,1 - 34,8	43,0 - 29,2	35,8 - 23,5	28,6 - 17,8	21,3 - 12,0
90 - 81%	45,3 - 35,6	39,8 - 30,7	34,2 - 25,8	28,5 - 20,8	22,8 - 15,8	17,2 - 10,8
80 - 71%	39,9 - 32,2	35,0 - 27,7	30,1 - 23,3	25,2 - 18,8	20,2 - 14,3	15,3 - 9,9
70 - 61%	36,1 - 29,3	31,7 - 25,3	27,3 - 21,3	22,8 - 17,3	18,4 - 13,2	13,9 - 9,2
60 - 51%	32,9 - 26,6	28,9 - 23,0	24,9 - 19,3	20,9 - 15,7	16,8 - 12,1	12,8 - 8,4
50 - 41%	29,9 - 24,0	26,3 - 20,7	22,6 - 17,5	19,0 - 14,2	15,3 - 11,0	11,7 - 7,8
40 - 31%	26,9 - 21,2	23,7 - 18,3	20,4 - 15,5	17,2 - 12,7	13,9 - 9,8	10,7 - 7,0
30 - 21%	23,8 - 17,9	20,9 - 15,5	18,0 - 13,2	15,2 - 10,8	12,3 - 8,5	9,6 - 6,2
20 - 11%	20,1 - 13,5	17,7 - 11,8	15,3 - 10,0	12,9 - 8,3	10,6 - 6,7	8,3 - 5,1
10 - 0%	15,1 - 0,0	13,3 - 0,0	11,6 - 0,0	9,8 - 0,0	8,2 - 0,0	6,5 - 0,0

