

# KIZ STRESSDIAGNOSTIK

STRESS ERKENNEN UND BURNOUT VERMEIDEN

## KIZ HRV-METHODE

Mit der **KIZ HRV-METHODE** bieten wir Ihnen eine objektive Analyse Ihres 24 h Stressprofils an. Frühzeitig erkennen wir eine Burnout-Gefährdung und können Maßnahmen zur Vorbeugung ergreifen.

Wir beantworten mit Hilfe der HRV-Methode zudem Fragen zu Ihrem biologischen Alter, zu mentalen und sportlichen Leistungsreserven, zur Qualität Ihres Schlafes und zu Ihrer Regenerationsfähigkeit am Tage und in der Nacht.

Die **Herzratenvariabilität** (HRV) ist die Fähigkeit des Herzens, die Herzschlagfolge ständig zu verändern und sich dadurch flexibel an wechselnde körperliche, emotionale oder geistige Herausforderungen anzupassen. Je stärker die HRV ist, umso größer ist das Gesundheitspotenzial. Eine Schwächung hingegen visualisiert frühzeitig die Folgen, die der Stress bei Ihnen bereits hinterlassen hat und zeigt Krankheits-tendenzen, bevor organische Schäden sichtbar werden.

Die 24 h-Aufzeichnung Ihrer Herzratenvariabilität erfordert ein spezielles, hochauflösendes Langzeit-Ekg. Den kleinen, am Körper getragenen (geräuschlosen) Recorder geben Sie am Folgetag wieder im KIZ ab.

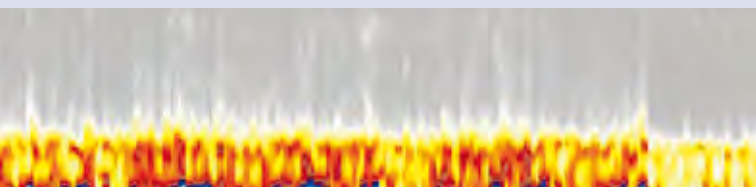
In der abschließenden **KIZ BERATUNG** bewerten wir den Handlungsbedarf, beraten zur Prävention und geben, falls notwendig, medikamentöse Empfehlungen. Wir verfügen auch über ein kompetentes Netzwerk zum zielgerichteten Coaching bei Burnout-Gefährdung.

## KIZ HRV-STRESSPROFILE

Beispiele aus dem Leben



**Ideales Gesundheitspotenzial:** 44 Jahre, sportlich, sehr vital, guter Schlaf.



**Chronische Stressbelastung:** 38 Jahre, hohe Arbeitsbelastung, keine Pausen.



**Burnout:** 40 Jahre, unsportlich, jahrelanger Stress, Nikotin, Übergewicht.

### ANMELDUNG

**KIZ** Kardiologie im Zentrum  
Eisenmannstraße 4, 80331 München  
Telefon: 089-255 44 79-0  
info@kiz-muenchen.de  
[www.kiz-muenchen.de](http://www.kiz-muenchen.de)

Kardiologie  **KIZ**  
im Zentrum