

Cardioscan

Ein starkes Herz und körperliche Fitness sind wichtig, um auf die Anforderungen des Alltags gesund reagieren zu können. Mit einer großen Variabilität und Stärke reagiert das Herz auf unterschiedliche Reize und Anforderungen. Mit dem Cardioscan stellen wir in zwei Minuten fest, wie fit und gestresst du und dein Herz sind.

Stress und Fitness

Leistungsdruck, Zeitnot, ständige Erreichbarkeit und wachsende Herausforderungen sorgen dafür, dass Stress in der heutigen Zeit allgegenwärtig geworden ist. Besonders die Verbindung zwischen Beruf und Privatem stellt für viele eine Belastung dar. Hinzukommt, dass gestresste Menschen eher zu Risikoverhaltensweisen (z.B. ungesunde Ernährung) neigen und weniger körperlich aktiv sind. Dieser dauerhafte Spannungszustand und mangelnde Fitness kann sich negativ auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität auswirken. Das Immunsystem wird geschwächt und das Herz-Kreislauf-System geschädigt. Stresshormone senken zudem die Leistungsfähigkeit und führen z. B. zu psychischen und physischen Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout-Syndrom oder Herzinfarkt.

Der Cardioscan

Der Cardioscan ist ein effektives System, welches Auskunft über die Funktionalität des Herzens, den individuellen Stress-Index und das Fitness-Level gibt. Das System basiert auf der Messung eines Kurzzeit-Ruhe-EKGs (Elektrokardiogramm). Diese erfolgt über Elektroden (Metallplättchen) an Armen und Beinen. Aus den entstandenen Daten werden die Herzfrequenz und die Herzratenvariabilität (HRV) abgeleitet, auf Grund derer der Stressindex und das Fit-Level ermittelt wird. Anhand einer Tabelle (siehe Rückseite) kann eingordnet werden, in welchem Stress- und Fitnesslevel man sich befindet und ob eine medizinische Abklärung angeraten wird.

Wie kann ich Stress vorbeugen?

Für den menschlichen Organismus ist positiver Stress enorm wichtig. Von noch größerer Bedeutung ist es aber, präventiv gegen negativen Stress vorzugehen. Um den Stresshaushalt zu regulieren, können folgende Maßnahmen helfen: körperliche Aktivitäten, ausgewogene und gesunde Ernährung, individuelle Förderung des seelischen Wohlbefindens z.B. durch Yoga, Massagen oder soziale Kontakte.

Wie kann ich meine Fitness verbessern?

Es muss nicht immer gleich Leistungssport sein. Schon mit kleinen Änderungen kannst du viel bewirken. Nimm statt des Aufzugs die Treppe oder fahre mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen. Morgens eine Runde mit dem Hund joggen stärkt deine Ausdauer und Herzmuskelatur. Stärke deine Muskulatur durch Krafttraining. Das verbessert nicht nur deine Haltung, sondern auch die Funktions- und Leistungsfähigkeit deines Körpers.



mkk Angebote:

- Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungskurse wie Yoga oder Pilates - wir übernehmen 80 % der Kosten (bis zu 400 Euro im Jahr)
- Gesundheitskurse Plus - Online-Kurse zum Nulltarif meine-krankenkasse.de/gesundheitskurse-plus
- Informationen zum Thema mentale Gesundheit meine-krankenkasse.de/mentale-gesundheit

Deine Werte

Punkte	CSI	Herzfrequenz	Fit-Level
	%		

Das Herzportrait

Das Herzportrait bewertet das EKG und wandelt die aufgezeichnete EKG-Kurve in ein farbiges 3D-Bild um. Bei Abweichungen zum medizinischen Referenzbild verändert sich das Portrait in Farbe und Form. Der Veränderung wird ein Punktewert zugeordnet und als farbige Herzen dargestellt

5,0 - 4,1	4,0 - 3,0	2,9 - 1,1	1,0 - 0,0
Dein Punktewert liegt im Normbereich und dein 3D-Bild ist vor allem grün. Dir wird zusätzlich ein grünes Herz angezeigt. Das heißt für dich, dass keine Abweichung festgestellt werden konnte. Dein Herz schlägt so, wie ein Herz schlagen sollte.	Bei dir wurden leichte Abweichungen festgestellt. Das ist aber nicht weiter schlimm. Es stellt lediglich eine Besonderheit bzw. Individualität in deinem EKG dar. Dein Herz funktioniert uneingeschränkt. Ein regelmäßiger Herzcheck wird dir empfohlen.	Dein EKG weicht von der Norm ab. Ob diese Abweichung ein echtes Risiko darstellt, kann nur ein Arzt diagnostizieren. Bitte lass dich dort untersuchen und lass dir eine Empfehlung geben, wie du dein Herz trainieren solltest.	Es wurden bei dir deutlich abweichende Werte zur Norm festgestellt. Ob diese Abweichung ein echtes Risiko darstellt, kann nur ein Arzt diagnostizieren. Bitte lass dich dort untersuchen und lass dir eine Empfehlung geben, wie du dein Herz trainieren solltest.

Der Cardio-Stress-Index (CSI)

Dieser Index zeigt die aktuelle Stressbelastung des Herzens. Er wird auf Grund der Herzratenvariabilität errechnet. Je variabler die Abstände zwischen den Herzschlägen sind, desto geringer ist der Stressindex. Das heißt, die Variabilität ist gut. Wenn das Herz sehr getaktet schlägt, hat es an Variabilität verloren. Es kann somit nicht mehr adäquat auf innere und äußere Belastungen reagieren. Der CSI wird Ihnen als Punktewert farbige Wellen ausgegeben.

0 - 25%	26 - 50%	51 - 80%	81 - 100%
Alle Werte bis 25% bedeuten, dass du entspannt bist und dein Herz ruhig und flexibel schlägt, dass dein Nervensystem in Balance ist und du dich im Training ohne Einschränkungen belasten kannst.	Du hast ein erhöhtes Stresslevel und bist leicht angespannt. Das ist einmalig nicht weiter schlimm. Du solltest dich beim Training nicht maximal anstrengen.	Du hast ein deutlich erhöhtes Stresslevel und bist stark angespannt. Das sollte medizinisch abgeklärt werden. Im Falle einer zur Zeit hohen Stressbelastung sind Entspannungstechniken und Stressabbau der richtige Weg, um deinem Körper die nötige Erholung zu ermöglichen.	Du hast ein sehr hohes Stresslevel und eine starke Anspannung. Bitte kläre das zeitnah mit deinem Hausarzt medizinisch ab.

Herzfrequenz

> 55	Als Leistungssportler bist du sehr gut trainiert. Solltest du kein Leistungssportler sein, können Medikamente oder andere Ursachen dafür verantwortlich sein. In diesem Fall wende dich für eine Abklärung bitte an deinen Hausarzt.
60 - 80	Deine Frequenz liegt im idealen Normbereich. Dein Herz schlägt so, wie es schlagen sollte.
81 - 100	Deine Frequenz liegt noch innerhalb der medizinischen Norm. Das ist einmalig nicht weiter schlimm und kann z.B. durch Nervosität entstehen. Sollte dieser Zustand länger anhalten, sprich bitte mit deinem Hausarzt darüber.
> 100	Deine Frequenz liegt außerhalb der medizinischen Norm. Bitte sprich mit deinem Hausarzt darüber!

Fit-Level

> 6	Dein Fit-Level ist überdurchschnittlich. Du bist in einem guten Trainingszustand. Ein Experte für Sport und Bewegung kann dir helfen, konkrete Ziele zu identifizieren und deinen aktuellen Trainingsplan anzupassen. Richtig gesetzte Trainingspausen ermöglichen deinem Körper die nötige Erholung.
4 - 6	Dein Fit-Level ist durchschnittlich. Um deinen Fit-Level zu verbessern, solltest du eine Erhöhung deines Trainingsumfangs und/oder deiner Trainingshäufigkeit in Erwägung ziehen. Falls nötig, ist auch eine Optimierung deines Körpergewichts angeraten, um deine Fitness zu verbessern.
1 - 3	Dein Fit-Level ist unterdurchschnittlich. Um deinen Fit-Level zu verbessern, sollte dein Körpergewicht optimiert und auf die richtige Trainingsintensität geachtet werden. Vermeide Überlastungen, insbesondere dann, wenn dein CSI über 25% liegt.