



Chronobiologische Diagnostik

rhytmed

logo consult

Beratung, die Sinn macht.

Rhythmus und Balance sind die Eckpfeiler für ein vitaless und gesundes Leben

Die neuesten Erkenntnisse der Chronobiologie – eines besonderen Fachbereichs der Biologie, der sich mit biologischen Rhythmen beschäftigt - zeigen, dass diese Rhythmen in komplexer Weise miteinander verbunden sind. Jeder Rhythmus ist offensichtlich auf andere Rhythmen abgestimmt. Im AutoChronen Bild wird dieses Zusammenwirken verschiedener Rhythmen in einem gesamtheitlichen Bild dargestellt.

Aktivität und Entspannung werden im Körper vom autonomen Nervensystem (ANS) gesteuert. Wenn der natürliche Rhythmus des autonomen Nervensystems gestört ist, kommt es zuerst zu funktionellen Störungen (psycho-somatische Störungen). Bei andauernder Störung des ANS kann es zu manifesten organischen Erkrankungen kommen.

*Wir zeigen
Ihnen,
in welchem
Zustand Ihre
psychosoziale
und
körperliche
Verfassung
wirklich
ist.*

Wissenschaftlicher Hintergrund

Das AutoChrono Bild ist ein Diagnoseinstrument, das die Aktivierung des autonomen Nervensystems sichtbar macht. Damit kann objektiv gemessen werden, wie der Körper auf stressbelastete Veränderungen (z.B. am Arbeitsplatz) oder auf Aktivierung und Erholung reagiert.

Das AutoChrono Bild ermöglicht die Messung der Stressbelastung und der Erholungsphasen von MitarbeiterInnen über 24 Stunden. Durch eine einfache EKG-Messung und die Messung der Herzfrequenzvariabilität wird ein Tagesprofil des autonomen Nervensystems objektiv dargestellt.

Diese Stressmessmethode wurde von Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser vom Institut für nichtinvasive Diagnostik, Joanneum Research, Weiz, entwickelt.

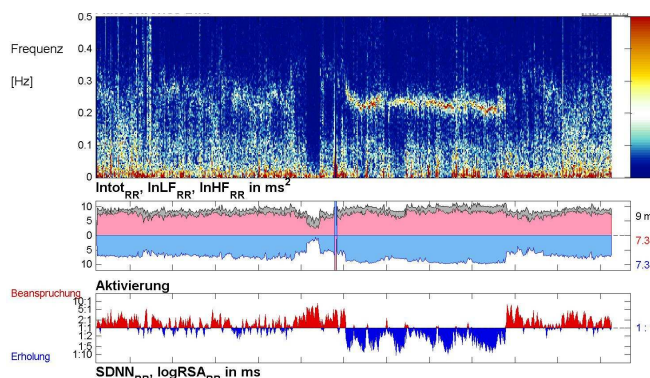
Auf Grund der Analyse des AutoChronen Bildes wissen Sie...

- ...wie vital Ihr Herz ist.
- ...wie gut Sie mit Stress umgehen können.
- ...ob Ihr Schlaf auch wirklich erholsam ist.
- ...wie Pausen besser genutzt werden können.

Vor allem bekommen Sie ein objektives Bild über das autonome Nervensystem.

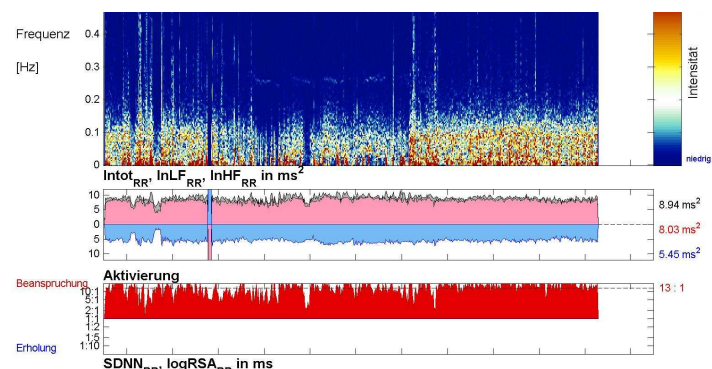
Hohe Aktivität – Gute Erholung

- ▶ Hohe Herzvariabilität
- ▶ Gute Regeneration
- ▶ Gesunde Lebensqualität



Geringe Aktivität – Schlechte Erholung

- ▶ Schwache Herzvariabilität
- ▶ Wenig bis keine Regeneration
- ▶ Geringere Lebensqualität

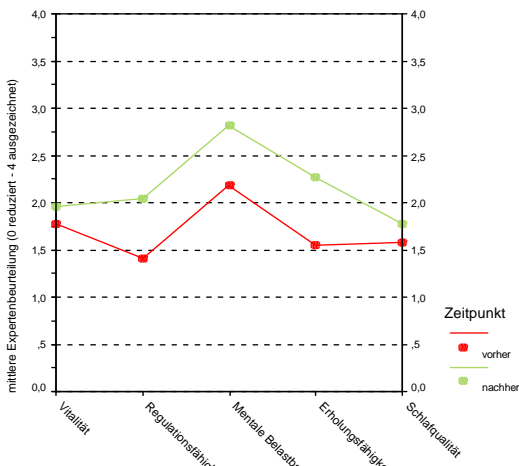
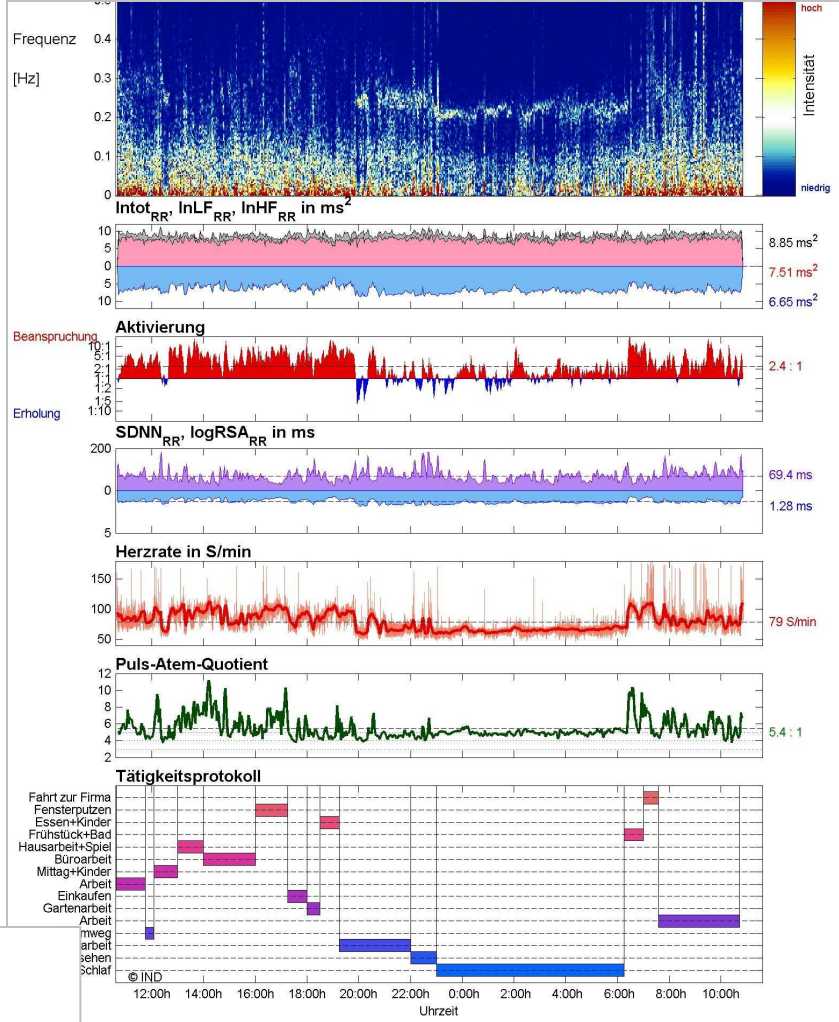


Nur ein Gleichgewicht zwischen Beanspruchung und Erholung garantiert eine nachhaltige Stressreduktion. Das AutoChrono Bild misst diese vegetative Regulation und macht sie sichtbar.

Die Auswertungen werden von ÄrztInnen oder PsychologInnen leicht verständlich erklärt.

Ihre Stressverminderung machen wir Ihnen in einem Vorher-Nachher-Vergleich sichtbar.

Das ist nachhaltiges Stressmanagement.



Die erste Messung zeigt das Ausgangsniveau der Stressbelastung. ArbeitspsychologInnen und ArbeitsmedizinerInnen geben Tipps, wie konkret chronischer Stress abgebaut werden kann. Nach dem individuellen Stressreduzierungsprogramm zeigt die zweite Messung in einem Vorher-Nachher-Vergleich an, wie gut das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung wiederhergestellt werden konnte.

logo consult
Beratung, die Sinn macht.

logo consult Unternehmensberatung GmbH

Gesellschaft für Gesundheits-, Arbeits- und Organisationspsychologie
Wirtschafts- und Arbeitspsychotherapie - Human Resource Management - Wirtschaftsmediation
A-9232 Rosegg - Rosenweg 8 - T 0 42 74 - 51 4 87 - F 0 42 74 - 51 4 87-40 -
office@logoconsult.at - www.logoconsult.at