

# Cardioscan®



## Herz- und Stressanalyse

Der **Cardioscan®** bietet eine präzise **Momentaufnahme Ihres Herz-Kreislaufzustandes** in nur **2 Minuten**. Mithilfe von vier **Elektroden** wird eine schnelle und unkomplizierte **Herzanalyse** durchgeführt, die sowohl den Ruhepuls als auch die aktuelle Stressbelastung erfasst.

Diese Analyse ermöglicht es, **potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen** und Ihren Fitnesszustand zu bewerten. Auf Basis der Ergebnisse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check | Stressbewältigung

### Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Ruhepuls:** Herzschläge pro Minute in Ruhe und Entspannung
- ✓ **Risiko-Check:** Auswertung des EKGs und dient als Risikoscreening
- ✓ **Stress-Check:** Aktuelle Stressbelastung durch Herzratenvariabilitätsanalyse
- ✓ **Fit-Level:** Auswertung des Fitnesszustandes des Herzens
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

# Cardioscan®



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
15 min pro Person | kein Umkleiden | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.