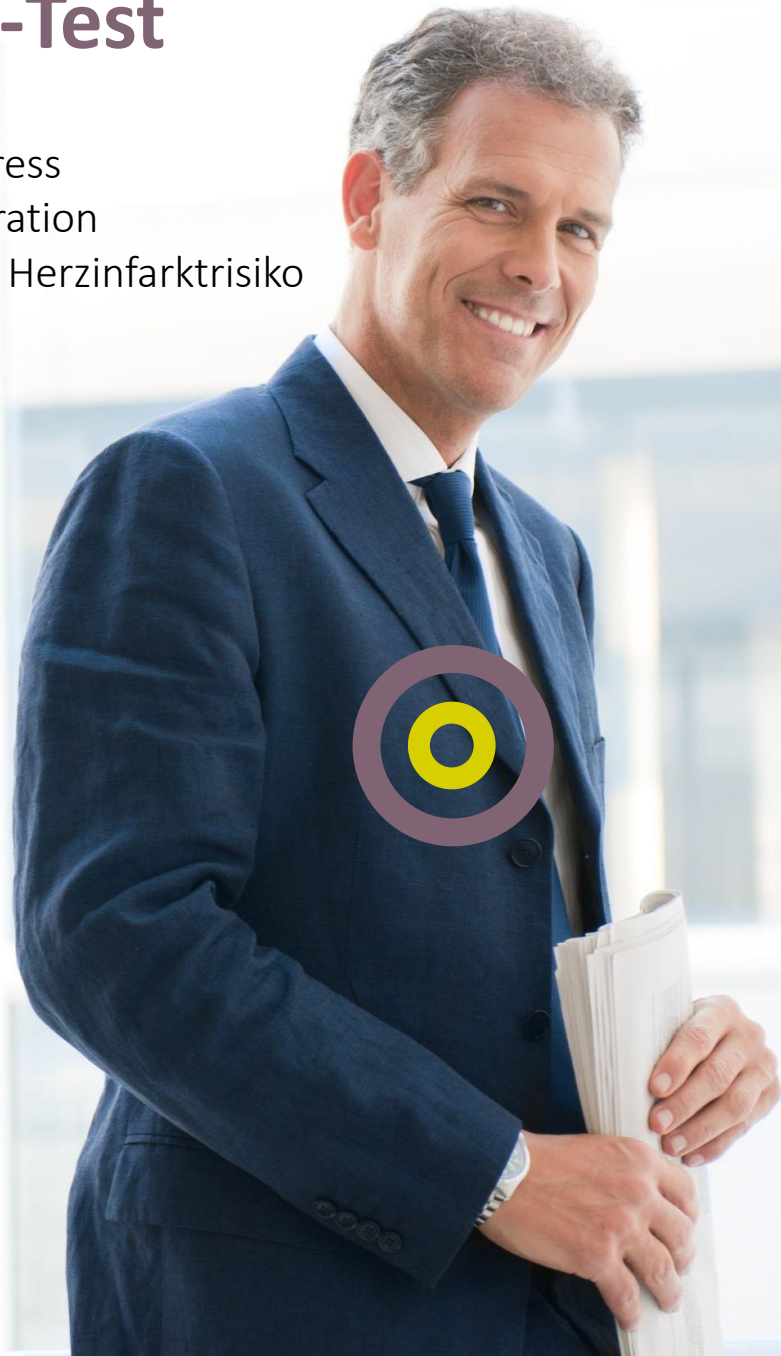


Mein 48h Stress-Test

- ✘ Alltagsaktivität und Fitness
- ✘ Belastung, Entspannung, Stress
- ✘ Schlaferholung und Regeneration
- ✘ Diabetes-, Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko



Entwickelt nach wissenschaftlichen Methoden
 und neuesten medizinischen Erkenntnissen.
 Mit Unterstützung von:



Zusammen.
 Zukunft.
 Gestalten.



Diese Bereiche umfasst der Gesundheitsfragebogen

- ✘ Subjektive Schlaferholung
- ✘ Subjektives Stressempfinden
- ✘ Stress-Symptome
- ✘ Risiken

Diese Werte erfasst der Stress-Sensor

- ✘ Elektrokardiogramm (EKG)
- ✘ Herzratenvariabilität (HRV)
- ✘ Herzfrequenz- und -rhythmus
- ✘ Energieumsatz (MET)

Garantiert geschützte Gesundheitsdaten

Sensordaten und Auswertungen werden auf dem klassischen Postweg transportiert. Ihre Daten liegen während der Abwicklung in einem geschützten Rechenzentrum. Dritte haben zu keiner Zeit Zugang zu Ihren Daten.

So funktioniert die Stress-Messung

Konkurrenzlos einfach in der Anwendung. Der 48-Stunden-Checkup für zu Hause misst und bewertet Ihre Herzgesundheit, die Qualität Ihres Schlafes, Ihre tägliche Stressbelastung sowie Ihre körperliche Aktivität, Fitness und Ihr Risiko.



1

Fragebogen ausfüllen

Im Online-Fragebogen werden Gesundheitsdaten und persönliche Einschätzung Ihres aktuellen mentalen und körperlichen Zustands abgefragt.



2

48 Stunden messen

Der leichte Sensor wird Ihnen per Post zugesandt und einfach wie ein Pflaster unter die Brust geklebt. Die Messung startet automatisch. Sie können mit dem Sensor leichten Sport machen und Duschen.



3

Sensor zurücksenden

Nach der Messung senden Sie den Sensor im vorfrankierten Rückumschlag zurück. Nach Auswertung Ihrer Daten wird ihr persönlicher Gesundheitsbericht wenige Tage später sicher per Post versandt.



4

Beratungsgespräch

Wir besprechen gemeinsam Ihre Ergebnisse. Auf Basis des umfassenden Gesundheitsberichts können die für Sie zielführenden Maßnahmen geplant werden.



5

Ziele erreichen

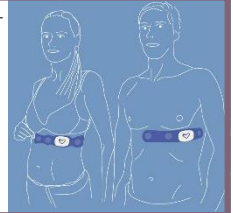
Durch den Gesundheitsbericht und unser Beratungsgespräch erkennen Sie, welche Themen für Sie von Bedeutung sind. Ich unterstütze Sie gerne dabei, Ziele und Massnahmen zur Zielerreichung zu definieren.

Ihre wichtigsten Vorteile

-  **Selbstbestimmte Gesundheit**
durch tieferes Verständnis der Funktionen und Reaktionen Ihres eigenen Körpers.
-  **Persönliche Unterstützung**
durch unser Gespräch
-  **Kinderleicht und Alltagstauglich**
null Knöpfe, keine Konfiguration, wasserdicht.
-  **Vertrauenswürdige Daten**
durch Messung in Herznähe.
-  **Relevante Aussagen**
durch 48 Stunden durchgängige, umfassende Messung.
-  **Konkrete Lösungsangebote**
durch auf Ihre Gesundheitssituation abgestimmte Handlungsempfehlungen.



Mit dem Stress-Sensor ist die Messung kinderleicht, ohne Beeinträchtigung Ihres Alltags. Der Sensor ist kleiner als eine Streichholzschachtel und so leicht wie ein normaler Brief. Der Sensor startet automatisch, sobald Sie ihn anlegen. Sie können damit wie gewöhnlich arbeiten, ungestört schlafen, duschen, radfahren und leichten Sport machen.



Ihr Stresszustand mit dem 48h-Checkup von INDUALITY®

4

Hauptbereiche

verdeutlichen auf einen Blick, welche Stärken und Defizite bestehen.



Belastung und Entspannung



Aktivität und Fitness



Schlaf



Risiko

16

Einzelwerte

liefern detaillierte Informationen innerhalb der 4 Bereiche.

Ihr Wert



<1,5 1,5-1,7 >1,7

Handlungsbedarf Handlungsmöglichkeit Gute Werte

5

Werte im Tagesverlauf

erhöhen die Identifikation mit der individuellen Situation.



Aktivitätsklasse



Schritte Herzrate LF/HF-Verhältnis HRV-Histogramm