



Traun, am 14. April 2015

Presseinformation

Vitalmonitor hilft, Burnout zu vermeiden
Stress und Erschöpfung sind messbar

Immer mehr Menschen leiden unter Überlastungssymptomen. Mit dem vom Trauner Startup-Unternehmen Pulse7 GmbH entwickelten Vitalmonitor ist nun ein Gerät am Markt, mit dem man ungesunden Stress und fehlende Regeneration erkennen und rechtzeitig gegensteuern kann.

„Die Leistungsträger der heutigen Arbeitswelt wandern auf einem Grat zwischen Aus- und Erschöpfung der eigenen Kräfte und sie nehmen dabei auch in Kauf, ihre Gesundheit zu gefährden. Sie sind heute mit den selben Leistungsansprüchen konfrontiert wie Spitzensportler“, sagt Dr. Bardia Monshi vom Institut für Vitalpsychologie in Wien. Die Konsequenz: Immer mehr Menschen können den Stress, dem sie ausgesetzt sind, nicht bewältigen. Sie sind körperlich, geistig und emotional überlastet – leiden an einem Burnout.

HRV Messung mit Vitalmonitor: einfach und aussagekräftig

Ein sehr guter Indikator für den Stresslevel und den Regenerationsstatus ist die so genannte Herzratenvariabilität (HRV). So bezeichnet man die Fähigkeit des Herzens, sich an verschiedene Situationen anzupassen. Gemessen wird die HRV anhand von EKG-Daten. Das Problem: Bis dato gab es keine einfache und trotzdem genaue und aussagekräftige Möglichkeit, die HRV selbst regelmäßig ohne großen Zeitaufwand zu messen.

Der Vitalmonitor macht das nun möglich. Das mobile Messgerät besteht aus einem EKG Vital-Sensor Brustgurt, einer App für Smartphone oder Tablet sowie einem Webportal. Aus den EKG-Daten wird die HRV ermittelt und daraus werden der aktuelle Zustand der Regeneration, der Stresszustand und das individuelle biologische Alter berechnet. Die Werte für den jeweiligen Benutzer errechnen sich mit Hilfe von speziellen Algorithmen aus dem Vergleich der Messwerte über eine längere Zeit. „Die diagnostische Aussagekraft einer Einmalmessung der HRV ist nicht sehr hart. Welche Werte gut und welche schlecht sind, hängt wesentlich vom Vergleich mit sich selbst ab. Der Verlauf bzw. die Entwicklung der HRV über mehrere Wochen und Monate ist hingegen sehr aussagekräftig und genau auf dieser Basis funktioniert der Vitalmonitor“, erklärt Monshi.

Der Überlastung gezielt gegensteuern

Am Institut für Vitalpsychologie ist der Vitalmonitor in mehreren Bereichen im Einsatz: In der Gesundheitsvorsorge, aber auch, wenn es bereits Alarmzeichen einer Überlastung gibt, sowie im Rückkehrmanagement nach einem Burnout gibt das Gerät wertvolle Informationen darüber, was sich die Betroffenen zumuten können. „Die Vorteile: Einerseits erhält man ein unmittelbares Feedback über die aktuelle Situation. Andererseits helfen die regelmäßigen Messungen den Betroffenen, mit der Zeit ein Sensorium dafür zu entwickeln, wie belastbar sie sind“, erklärt Monshi.

Ist der Stresslevel hoch, kann man gezielt gegensteuern, bevor die Überlastung zum Problem wird. „Vielen hilft es, regelmäßig Bewegung zu machen, effektive Kurzpausen einzuplanen, in denen etwa Entspannungsübungen oder Achtsamkeitsübungen gemacht werden, und die Schlafqualität zu verbessern“, rät Monshi.

Pulse7 GmbH ist ein österreichisches innovatives Unternehmen mit Sitz in Traun. Basierend auf einer langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit in einem Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Trainern und Athleten haben die Gründer Martin Konrad und Mag. Bernhard Schimpl den Vitalmonitor entwickelt. Vitalmonitor ermöglicht den Kunden erstmalig, ihre persönliche Vitalität punktgenau zu messen, im Zusammenhang mit ihrer Lebensführung zu verstehen und gezielt zu verbessern. Die Kunden von Vitalmonitor sind Leistungs- und Gesundheitssportler, Menschen mit Interesse an einer gesunden Lebensführung sowie Firmen mit betrieblichen Gesundheits-Vorsorge-Projekten.

Foto: Dr. Bardia Monshi (Foto: Monika Klinger)

Rückfragen:

Mag. Susanne Sametinger
die Kommunikationsberater

Mobil: +43 660 64 33 953

E-Mail: public.relations@vital-monitor.com