

# Die Analyse

## › Herz-Kreislauf Check

**Digitales Analyse-  
verfahren zur  
Herzgesundheit**

**Übergeordnete Ziele:  
Analysieren und  
Beraten**

**Effizient und komfortabel**



Erkrankungen von Herz und Kreislauf rangieren heute an der Spitze der Krankheitsursachen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Menschen, die vermehrt unter psychischem Stress stehen, ein größeres Risiko haben, an einer koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Wir bieten mit dem IKK Herz-Kreislauf Check eine moderne Messmethode an, welche Aufschluss über die Herzgesundheit und den individuellen Stressindex, als Maß für die Stressbelastung des Herzens, gibt. Bei dieser Messtechnik handelt es sich um ein einfaches mobiles Instrument, mit dessen Hilfe, unabhängig von Zeit und Ort, ein Ruhe-EKG sowie der Stresswert des Herzens aufgezeichnet und in einem farbigen Herzporträt dargestellt werden kann.

## Ziele des IKK Herz-Kreislauf Check

**Die Vorsorgeuntersuchung beinhaltet Folgendes:**

- › Untersuchung zur Herzgesundheit (EKG)
- › Messung der Stressbelastung des Herzens (HFV = Herzfrequenzvariabilität)
- › Tipps und Tricks zum Thema Entspannung

**Der Ablauf des IKK Herz-Kreislauf Check:**

Der Einsatz des IKK Herz-Kreislauf Check ist an keinen festen Ort gebunden. Das Gerät ist so konzipiert, dass die Messung ohne großen Aufwand, mit Hilfe von vier Elektroden, die an den Hand- und Sprunggelenken befestigt werden, durchgeführt werden kann. Die Messergebnisse sind sofort auf dem Bildschirm sichtbar und lassen erkennen, ob das Herz gesund ist oder besser zeitnah eine ausführliche Diagnostik beim Facharzt vorgenommen werden sollte. Die Untersuchung mit anschließender Beratung dauert etwa 15 Minuten. Anhand der Ergebnisse geben die IKK Gesundheitsberater individuelle Tipps zur Entspannung sowie Trainingsempfehlungen für einen stressreduzierten Alltag.