

Berlin, 06.08.2015

Kooperationsprojekt zwischen dem Institut für Physik der Humboldt-Universität zu Berlin, SlowMed und dem Institut für Leistungssport und Trainerbildung der H:G vereinbart

Seit mehreren Jahren arbeitet die H:G im Rahmen einer Ausbildung von sogenannten Gesundheitscoaches eng mit der Deutschen Kreditbank AG (DKB) zusammen. Diese Gesundheitscoaches leisten einen wichtigen Beitrag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in der DKB.

In diesem Jahr nun widmet sich die DKB dem Schwerpunktthema "Stress". Ziel ist, innerhalb des Unternehmens breit für dieses Thema weiter zu sensibilisieren und stressfördernden Prozessen und Situationen verstärkt vorzubeugen. In diesem Kontext soll ein Screening-Test entwickelt werden, mit dem Einschätzungen zur Regulationsbreite des vegetativen Nervensystems getroffen werden können.

Mit dieser Aufgabenstellung wurde eine wissenschaftliche Zusammenarbeit zwischen dem Leiter der Kardiovaskulären Physik am Institut für Physik der Humboldt-Universität zu Berlin, Priv.-Doz. Dr. Niels Wessel, Dr. Stephan Gutschow vom Slow Medicine Research Institute sowie Prof. Dr. Jochen Zinner vom Institut für Leistungssport und Trainerbildung der H:G, vereinbart. Ziel dieses Kooperationsprojektes ist es - auch unter Nutzung von Ergebnissen aus der Spitzensportforschung auf diesem Gebiet - eine Aufhellung des individuellen Stressniveaus anhand der Herzratenvariabilität unter Berücksichtigung von Atemparametern im Rahmen einer Kurzzeitmessung (ca. 15 Minuten) zu erreichen und dazu die entsprechende Hard- und Software zu entwickeln, sowie

Interpretationsalgorithmen abzuleiten, mit deren Hilfe die komplexen und komplizierten Ergebnisse anwendungsbezogen zusammengefasst werden können.

[Flyer](#)

Kontakt und weitere Informationen:

Prof. Dr. Jochen Zinner

Direktor H:G-Institut für Leistungssport & Trainerbildung

Jochen.Zinner@my-campus-berlin.com