

Berlin, 11.01.2016

## **Abschlussbericht „Stressmanagement“**

Bericht zum Kooperationsprojekt "Mess- und Interpretationssystem zum Stressmanagement durch Selbst-reflexion" vom Slow Medicine Research Institut (Dr. Stephan Gutschow), der Humboldt-Universität zu Berlin (Priv.-Doz. Dr. Niels Wessel) und dem Institut für Leistungssport & Trainerbildung der H:G (Prof. Dr. Jochen Zinner) fertig gestellt.

80 % aller Krankheiten werden durch chronischen Stress ausgelöst, jährlich entstehen dadurch in Deutschland ca. 2 Millionen Krankenstandstage, die dadurch verursachten Ausfallzeiten kosten mehr als 1,4 Milliarden Euro. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung spielt deshalb die Prävention psychischer Verhaltensstörungen und in diesem Kontext insbesondere die Entwicklung einer hohen regenerativen Stresskompetenz eine wichtige Rolle.

Ziel dieses Kooperationsprojektes war es, in diesem Kontext eine Mess- und Interpretations- Mimik zur Analyse des individuellen Stressniveaus anhand der Herzratenvariabilität unter Berücksichtigung von Atemparametern im Rahmen einer Kurzzeitmessung zu entwickeln.

Den gesamten Bericht finden Sie [hier](#).

### **Kontakt und weitere Informationen:**

Prof. Dr. Jochen Zinner  
Direktor H:G-Institut für Leistungssport & Trainerbildung  
Jochen.Zinner@my-campus-berlin.com