

# Stress Level Diagnostik

## SLD light & SLD standard

### Leitgedanke

Menschen, deren Herzfrequenzvariabilität eingeschränkt ist, entwickeln über kurz oder lang statistisch signifikant gravierende Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten, Depressionen und Neuropathien bis hin zum Krebs. Eine Verbesserung der Variabilität im Herzschlag durch gezielte lebensstilmedizinische Interventionen gestattet es, **alle** Arten an Medikamenten einschliesslich Psychopharmaka einzusparen, weil dadurch die Anpassungsfähigkeit des Gesamtorganismus verbessert wird.

### Stress Level Diagnostik (SLD) light

- Gesundheitliche Standortbestimmung
- Regulationsfähigkeit des Organismus
- Dauer zwischen 15\* bis max. 50 Minuten.

### Stress Level Diagnostik (SLD) standard

- Gesundheitliche Standortbestimmung
- Regulationsfähigkeit des Organismus
- Erfassung der Stress Signale & Ursachen
- Dauer zwischen 15\* bis max. 90 Minuten.

*\*Nachbesprechung alternativ via Zoom.*

### Sprechstunde & Konsultation

- Praxis Kernstrasse 27 in 8004 Zürich
- Alternativ\* im Betrieb oder zu hause  
*\*Fahr- & Spesenpauschalen (hin & zurück): Bis 100 Kilometer pauschal CHF 50.--, danach CHF 0.50 pro Kilometer.*



## HRV Messung



**Kontraindikationen:** Die Messung eignet sich **nicht** für nicht-kooperative, bewusstlose oder anderweitig handlungsunfähiges Klientel. Klientel, das eine kardiologische Notversorgung benötigt, bei Kammer- und/oder Vorhofflimmern, unbeaufsichtigte, körperlich stark eingeschränkte oder behindertes Klientel, Klientel mit Tremor-Erkrankungen, z.B. Parkinson-Krankheit, EpileptikerInnen, bei Trägern eines Herzschrittmachers, bei Herzinsuffizienzen, bei Schwangerschaften, bei Einnahme von Herzmedikamenten. Die Aufzählung ist **nicht** abschliessend. Im Zweifelsfall ist eine oder mehrere qualifizierte Fachperson\*en beizuziehen. In diesen Fällen ist ein entsprechendes Unbedenklichkeitsattest vorzuweisen. Für EKG-Auswertungen, Diagnosen oder Interpretationen des\*der Kardiographen\*in empfehlen wir speziell ausgebildete Fachspezialisten\*innen zu konsultieren.

### Vor der Konsultation

- 1h vorher keine Einnahme von koffein- oder alkoholhaltigen Getränken
- SLD standard ausgefüllter StressCheck+.

### Während der Konsultation

- Zwei schmerzfreie Messungen via Handgelenkselektroden
- Eine geführte Atemübung am Computermonitor (5 Minuten)
- Statusreport der Vergleichsmessungen
- Besprechung (alternativ via Zoom)
- Besprechung Interventionsmassnahmen

### Nach der Konsultation

Sie erhalten folgende Daten und Tools auf Ihr Mobilphone zur direkten Anwendung:

- Ihren vollen Status Report.
- Ihr personalisiertes Atemregulationstool
- Ihr personalisiertes Soundregulationstool

### Kosten / Terminabsage / Krankenkasse

Die Kosten sind in bar oder via Vorauszahlung auf folgende Zahlungsverbindung zu leisten:

- Raiffeisenbank Bündner Rheintal
- IBAN CH06 8080 8007 0816 3224 2
- SWIFT-BIC RAIFCH22
- elanzo GmbH, Postfach 172, CH-7007 Chur

Terminabsagen bis 24h vorher ohne Kostenfolge. Im Falle von Zusatzversicherungen prüfen Sie vorgängig Rückerstattungsansprüche mit Ihrer Krankenkasse.