

leitgedanke

menschen, deren herzfrequenzvariabilität eingeschränkt ist, entwickeln über kurz oder lang statistisch signifikant gravierende gesundheitsstörungen wie herzkrankheiten, depressionen und neuropathien bis hin zum krebs als ausdruck von s+ress. eine verbesserung der herzvariabilität durch gezielte lebensstilmedizinische interventionen gestattet es, die anpassungs- & regulationsfähigkeit des gesamtorganismus zu verbessern.

stress level diagnostik sld

- anamnese / vorgeschichte
 - willenserklärung
 - s+ress check+ / signale & auslöser
 - erste ekg basierte hrv messung 5 min.
 - personalisierte atemregulation 5 min.
 - zweite ekg basierte hrv messung 5 min.
 - dauer zwischen 15* bis max. 90 minuten.
- *nachbesprechung alternativ via zoom.

sprechstunde & konsultation

- in unserer praxis
 - alternativ* im betrieb oder zu hause
- *fahr- & spesenpauschalen (hin & zurück): bis 100 kilometer pauschal chf 50.--, danach chf 0.50 pro kilometer.

vor der konsultation

- 1h vorher keine einnahme von koffein- oder alkoholhaltigen getränke
- anamnese / vorgeschichte ausgefüllt
- s+ress check+ ausgefüllt

während der konsultation

- «iXsafe»
- 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 / absage / 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

für terminabsagen informieren sie sich bitte auf unserer homepage

www.lohela.ch. im falle von

zusatzversicherungen prüfen sie vorgängig rückerstattungsansprüche mit ihrer krankenkasse.

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 herzschrümmers, 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.