

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

05-2021



Das Stress-Zitat

"Der Stress Pilot misst und trainiert die Stressregulationsfähigkeit des Körpers mittels HRV-Biofeedbacktraining zuverlässig, schnell und unkompliziert."



Der Stress-Pilot und seine Anwendung

Kernelement des Stress-Piloten

ist ein softwaregestütztes Anti-Stress Training mit sofortigem Schutzeffekt. Dem Training liegt ein wissenschaftlich fundiertes Testverfahren zugrunde, welches die Herzratenvariabilität (HRV) als Messgröße

der körpereigenen Regulationsfähigkeit von Stress und dessen Folgen greifbar macht.

Entspannungstraining

Der Zustand der Entspannung ist gekennzeichnet durch **Kohärenz**, dem **Gleichklang von Herzschlag und Atmung**. Im Zustand der Kohärenz ist der regenerative Anteil unseres vegetativen Nervensystems aktiv, so dass wir neue Kraft schöpfen können.

Der Stress Pilot zeigt Dir, wann Du den Zustand der Kohärenz erreicht hast und führt Dich mittels HRV-Biofeedback direkt in den Zustand der Entspannung und Kohärenz.

Stressmanagement und Prophylaxe von Stresserkrankungen

Chronischer Stress ist verantwortlich für mehr als 50% aller Arztbesuche. Er verursacht Herz-Kreislaufkrankungen, wie Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Stress führt auch zu seelischen Erkrankungen, wie chronischer Erschöpfung, Angst- und Panikattacken, Depression und ist auch an der Entstehung und Heilung von Tumorerkrankungen beteiligt.

Vermittlung eines besseren Körpergefühls

Lerne Dein Herz wieder zu spüren und fühle die engen Verbindung von seelischem Erleben und körperlichen Reaktionen.

Therapiebegleitung bei verschiedensten Indikationen

HRV-Biofeedback mit Stress Pilot ist ein wertvoller Bestandteil der medizinischen

Therapie bei verschiedensten Indikationen:

- Stress- und Angsterkrankungen
- stressbedingter Bluthochdruck
- psychische Herzprobleme
- Herz-Kreislauferkrankungen
- psychische Überforderung
- Burn-Out



Wie funktioniert der Stress Pilot?

Der **Stress Pilot** misst und trainiert die Stressregulationsfähigkeit des Körpers mittels **HRV-Biofeedbacktraining** zuverlässig, schnell und unkompliziert. Neben einer sich steigernden Stresswiderstandsfähigkeit profitiert der Nutzer bereits während des Trainings von einer direkten Stresserholung.

Herzkohärenz-Training mit dem Stress Pilot.

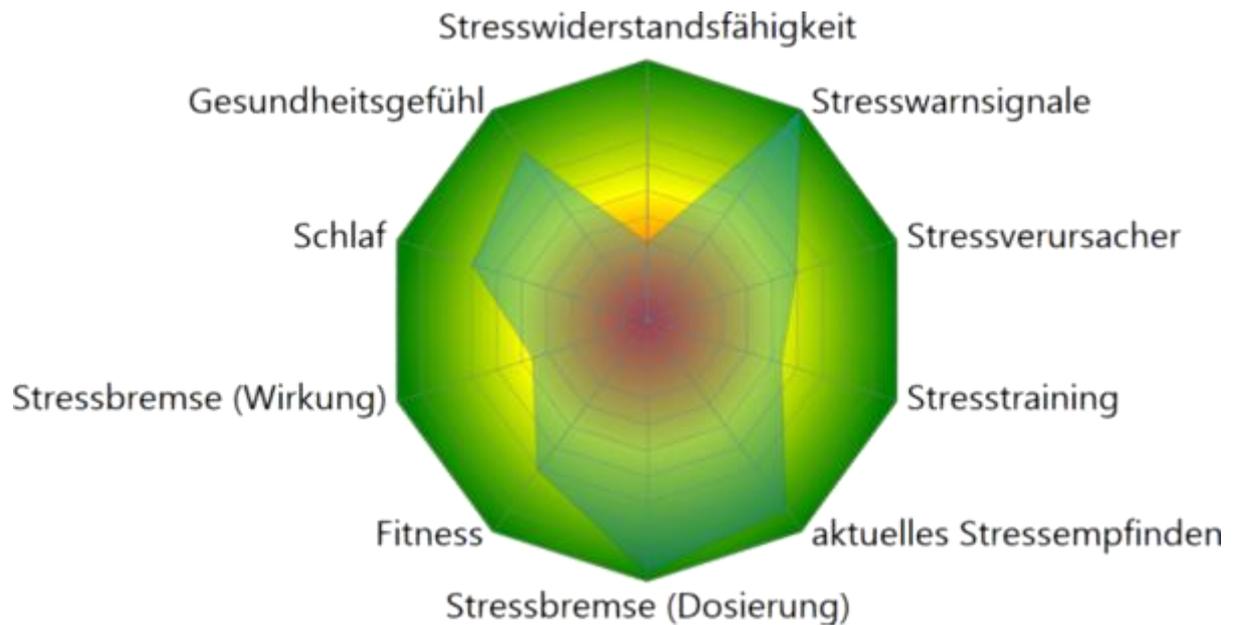
Mittels Herzkohärenz-Training läßt sich der ungeordnete, schnelle Herzschlag während der Stressbelastung in einen geordneten, mit der Atmung im Gleichklang schwingenden Verlauf überführen. Dies ist Ausdruck der Aktivierung der „inneren Bremse“ des Parasympathikus.

Ergänzend zur Messung und Analyse der biologischen Stressparameter liefert die Stress Pilot Software Informationen zu

- Umfang und Ausmaß von Stressursachen,
- stressbezogenen Warnsignalen,
- Stresstyp und
- individuellen Stressfaktoren.

Die ganzheitliche Betrachtung im Sinne des "**Bio-Psycho-Sozialen Modells**" spiegelt sich im persönlichen Stressradar wider. Dieser navigiert auf dem Weg zu einer gesteigerten Stresswiderstandsfähigkeit und schneller Stresserholung. Kernelement ist ein **softwaregestütztes Anti-Stress Training** mit sofortigem Schutzeffekt.

Dem Training liegt ein wissenschaftlich fundiertes Testverfahren zugrunde, welches die **Herzratenvariabilität (HRV)** als Messgröße der körpereigenen Regulationsfähigkeit von Stress und dessen Folgen greifbar macht.



Gute Gründe für den Stress Pilot

- Effektives Training der individuellen Stressregulation
- Ganzheitlich (Bio-Psycho-Soziales Modell)
- Wissenschaftlich belegte Wirkung
- Erholung schon beim Training
- Sofort einsetzbar

Stress Pilot HOME

HRV-Biofeedbacksystem für Stressmanagement und zur Messung und Verbesserung der Stressregulationsfähigkeit.

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) sowie das Biofeedbacktraining erfolgen über Pulsabnahme mittels Ohrclip sowie deren Signalanalyse durch die bewährte Stress Pilot Hardware.

[Information und Bestellung HIER](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)

- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)