



Herzgesundheit  
analysieren

Ergebnis einordnen

Maßnahmen umsetzen

## Herz-Kreislauf-Check

### Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Check für Ihr Herz-Kreislauf-System

Um der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken, gibt es zahlreiche präventive Ansatzmöglichkeiten. Hierbei gilt es, auf einen gesunden Lebensstil zu achten und Risikofaktoren wie eine ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress zu vermeiden. Gesunde Gewohnheiten, die sich auch in den Berufsalltag integrieren lassen, können die Herzgesundheit stärken.

Wir bieten mit unserem Herz-Kreislauf-Check eine moderne Messmethode an, welche Aufschluss über die Herzgesundheit und den individuellen Stressindex, als Maß für die Stressbelastung des Herzens, gibt. Die Messung erfolgt mit einem mobilen Instrument, das, unabhängig von Ort und Zeit, ein Ruhe-EKG sowie den Stresswert des Herzens aufzeichnet und in einem farbigen Herzporträt darstellt. Hierzu werden jeweils zwei Elektroden an den Hand- und Sprunggelenken befestigt. Die Messergebnisse sind sofort auf dem Bildschirm sichtbar.

Anhand der Ergebnisse geben wir Ihren Mitarbeitern individuelle Tipps zum Entspannungs- und Bewegungsverhalten.

Die Messung mit anschließender Beratung dauert ca. 15 Minuten.

IKK Südwest  
66098 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/38 76-1000  
E-Mail: [service@ikk-sw.de](mailto:service@ikk-sw.de)  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

  
IKK  
Südwest

  
JOBaktiv  
Gesund arbeiten