



Mehr Taktgefühl Trotz Wellness-trend und Fitnessboom wird der Körper im Alltag oft überfordert. Zu kurze Erholungsphasen nach Stress-Situationen, zu wenig Schlaf – alle Widrigkeiten werden vom Nervensystem mit feinen Antennen erspürt und direkt ans Herz gemeldet. Folge: Der lebenswichtige Muskel gerät aus dem Takt, hat Rhythmusstörungen. Ein Wiener Ärzteteam entwickelte nun den „Autonom Health Recorder“. Das Gerät zeichnet den Herzschlag auf, also auch Funktionsstörungen – die perfekte Vorarbeit für Ärzte und Labore. Nach dem 24-stündigen Tragen des Gerätes ist ein Befund des aktuellen Gesundheitszustands (die so genannte Lebensstil-Analyse) bis hin zur Auskunft über die Regenerationsfähigkeit des Körpers im Schlaf möglich. Motivationstrainerin Sibylle Teschner führt in Göppingen die erste deutsche Praxis, in der das Gerät eingesetzt wird (www.Sibylle-Teschner.de).