



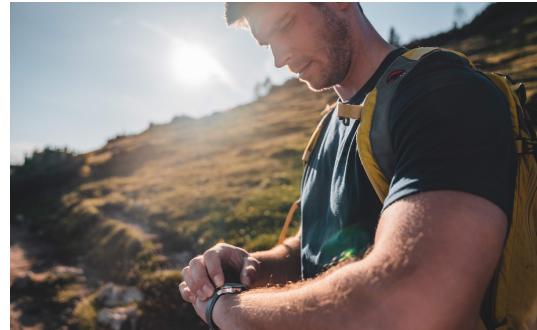
Die analoge EKG-Uhr

für Stress-,
Erholungs- und
Atem-Management

Die sanochron EKG-Uhr

Stress-, Erholungs- und Atem-
Management am Handgelenk

- EKG-Uhr statt Puls-Uhr
- Analog statt digital
- Stress und Atmung als zentrale Indikatoren
- EKG und HRV (Herzratenvariabilität) als Basis
- Kein Datentransfer ins Internet
- Manuell statt automatisch
- Kein dauerndes und lästiges Laden
- Uhrenherz aus der Schweiz
- Technologie aus Österreich
- Handgefertigt in Österreich



Die Uhr, die dein Leben verbessern kann

Die sanochron-Uhr hilft dir, gesünder zu werden oder gesund zu bleiben. Der Schlüssel dazu liegt in der Herzgesundheit und dem richtigen Umgang mit deiner inneren Uhr, mit deiner eigenen Zeit und den persönlichen Rhythmen. Die Uhr zeigt, wann du gestresst bist, wann du dich erholst, ob du richtig atmest und ob du im Einklang mit deinem Herzschlag bist.

Die analoge sanochron-EKG-Uhr ist der perfekte Partner und Coach für alle, die auf ihr Herz hören, die bereit sind, selbst aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und die einen gesundheitsfördernden Lebensstil einüben oder festigen wollen.

EKG-Messung

Das Elektrokardiogramm bildet die Grundlage für alle Biofeedbackfunktionen der Uhr.

Stress- bzw. Atemmessung

Anhand des EKGs und der Herzschläge berechnet die Uhr das aktuelle Stressniveau und die Qualität der Atmung

Atemübungen

Passend zum Stressniveau gibt die Uhr Atemübungen vor, um den Stress zu minimieren



Mit sanochron wird das Sichtbarmachen des eigenen Rhythmus und Erholungsverhaltens zum Maß für die persönliche Gesundheit.

Die innere Uhr verstehen



Wir sind alle Uhrwerke

Menschen funktionieren wie lebendige chronobiologische Uhrwerke. Quittiert jedoch nur ein einziges - physisches oder psychisches - Rädchen seinen Dienst, kippt das ganze System und unsere Uhr läuft unrund oder bleibt stehen.

Die sanochron-Uhr hilft dir, deine innere Uhr, deine ganz persönlichen Rhythmen, Routinen und Aktivitäten zu verstehen und zu beurteilen - und diese in Hinblick auf die Bildung und Erhaltung deiner Gesundheit zu festigen oder gegebenenfalls anzupassen.



EKG-Messung | Stressmessung | Atemmessung & -übungen

Hör auf dein Herz

Lerne, auf deinen Herzschlag zu achten und deine innere Uhr zu verstehen. Über die Herzratenvariabilität zeigt die Uhr wie du tickst, was dich stresst, wann du dich erholst und wie du dich am besten freiatmen kannst!

EKG- statt Puls-Uhr

Die sanochron-Uhr misst das EKG; digitale Pulsuhren messen die Pulswelle des Blutes mittels Licht. Das empfindliche EKG-Signal ist die bei weitem genaueste Möglichkeit, die Herzratenvariabilität und damit Stress am Handgelenk zu messen.

EKG am Handgelenk

Die sanochron-Uhr verwendet hochempfindliche Verstärker, die das EKG-Signal (nur 1 Millivolt am Handgelenk) verstärken und den Hintergrundpegel herausfiltern. Das EKG bildet die Grundlage für alle Messungen mit der Uhr.

Was du über die Uhr wissen musst

Kein dauerndes Laden

Die EKG-Uhr verbraucht im Gegensatz zu Pulsuhren kaum Strom, da kein gepulstes Licht durch die Haut geschickt werden muss. Sie muss nicht laufend aufgeladen werden und ist daher auch für elektrosensible Menschen geeignet.

Manuell vs. automatisch

Die sanochron-Uhr macht nichts von selbst und lädt dich ein, dich mit dir selbst und deiner inneren Uhr auseinanderzusetzen - wann immer DU bereit bist. Die Technik soll dem Menschen dienen und nicht umgekehrt.

Analog statt digital

Es gibt unzählige Gesundheitsuhren auf dem Markt; fast alle sind digital und bieten unendliche Funktionalitäten. Die sanochron-Uhr ist analog, mit richtigen Zeigern und Knöpfen und sie ist reduziert auf das Wesentliche.

Stress und Atmung

Die Uhr zeigt auf Knopfdruck und in Echtzeit das persönliche Stressniveau und die Qualität der Atmung. Sie hilft beim Umgang mit Stress, bietet Atemanleitungen und unterstützt das Einüben gesunder Atmung.

Kein Datentransfer

Pulsuhren sind datenfressende Computer, die sensible Gesundheitsdaten ins Netz senden. Die sanochron-Uhr hat keine Internetverbindung und speichert nichts. Die Daten bleiben, wo sie hingehören: an deinem Handgelenk.

Handmade in Austria

Fast alle digitalen Gesundheitsuhren kommen aus Asien. Die analoge sanochron-Uhr kommt aus Österreich: in ihr schlägt ein Schweizer Uhrenherz und sie wird in Österreich von Hand und mit Liebe zusammengebaut.



Stress & Erholung



"Biologische Rhythmen liefern wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand, helfen die Gesundheit zu erhalten und warnen frühzeitig vor möglichen Störungen."

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser

EKG-Uhr für Stress- und Selbst-Management

EKG statt Pulswelle zur Messung der Herzfrequenz

Das Herz erzeugt zwei Signale, die zur Messung der Herzfrequenz verwendet werden. Digitale Pulsuhren messen die Pulswelle, die sanochron-Uhr misst das EKG. Das EKG ist die bei weitem genaueste Basis für die Messung von Herzratenvariabilität und damit von Stress.

Das vegetative Nervensystem

Das vegetative Nervensystem reguliert die Funktion und das Zusammenspiel verschiedener Organe und Körperfunktionen und ist geprägt von zwei Gegenspielern - dem Sympathikus (Stress-/Antriebsnerv) und dem Parasympathikus (Erholungsnerv). Es steuert alle nicht willentlich beeinflussbaren, automatisch ablaufenden Grundfunktionen wie Herz- und Atemfrequenz, Herz-Kreislaufsystem, Schwitzen, Blutdruck, Stoffwechsel, Verdauung oder das Hormon- und Immunsystem.

Eine dauerhafte Überaktivierung des Sympathikus (Stress) führt zu vegetativen Störungen wie beispielsweise

- Unruhe, Stimmungsschwankungen, Unlust, Angst, Herzrasen, Herztolpern, Atembeschwerden, Schlafstörungen, übermäßiges Schwitzen, Reizbarkeit, Übelkeit oder Verspannungen

Dauerstress versetzt den Körper in ständige Alarmbereitschaft: Herzschlag, Blutdruck und Muskelspannung steigen, Verdauung und Immunfunktionen werden gedrosselt - Anspannung und Entspannung sind nicht mehr im Gleichgewicht.

4 Schritte zu innerem Gleichgewicht

1 Stress- & Erholungsverhalten beobachten

2 Das vegetative Nervensystem verstehen

3 Vegetative Störungen lindern

4 Inneres Gleichgewicht herstellen

Wiederherstellen des vegetativen Gleichgewichts

Um das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen, muss der Erholungsnerv aktiviert und gestärkt werden. Dies geschieht am besten durch bewusste Erholungsphasen und Pausen, ausgewogene Ernährung, Bewegung, tiefes Atmen oder sonstige Entspannungsmethoden.

Wie gut Erholung und Entspannung gelingen, kann mit der sanochron-Uhr jederzeit auf Knopfdruck gemessen und abgelesen werden. Teste dich in unterschiedlichen Situationen und Routinen und lerne, was dich stresst und wobei du dich - mit Stresswerten zwischen 15 und 30 auf der Stressskala - besonders wohlfühlst und erholst.

Stress- und Erholungsmanagement

Die sanochron-EKG-Uhr ist das perfekte Werkzeug für individualisiertes Stress- und Erholungsmanagement. Mit ihr wird der eigene Rhythmus sichtbar und zum Maß für die persönliche Gesundheit.

Die sanochron-Uhr

- misst das jeweilige Stress- bzw. Erholungsniveau in Echtzeit,
- dient als Werkzeug, um die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems (VNS) im persönlichen Kontext zu verstehen,
- hilft, vegetative Störungen zu lindern und
- hilft, das vegetative Gleichgewicht wieder herzustellen

Anzeige des Stress-Levels

Zeiger-Pos.	aktuelles Stress-Niveau
0	minimal bzw. kein Signal
10	sehr gering bzw. Unteraktivierung
15-30	optimale innere Balance (Flow)
40	nieder
50-60	mittel
70	hoch
80	sehr hoch
90-100	extrem hoch



Gesunde Atmung

Innere Balance durch richtiges Atmen

Unsere Atmung beeinflusst unser Herz, den Blutkreislauf und das Nervensystem und sie verändert sich bei Stress. Ungünstige Atemmuster und -rhythmen, wie beispielsweise bei Atemnot oder Erschöpfung, beeinflussen das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit negativ. Aber: wir können unsere Atmung bewusst verändern und verbessern - und die sanochron-Uhr hilft dabei.

“ Der Atem ist das einfachste und effektivste Mittel, um ein gestresstes, erschöpftes Nervensystem zu entspannen und zu regenerieren ”



Die sanochron-Uhr als Atem-Trainer

Die sanochron-Uhr hilft beim Einüben und Festigen richtiger Atmung; sie

- zeigt die Qualität deiner Atmung in Echtzeit an,
- hilft, die Atmung zu trainieren und zu verbessern,
- bietet verschiedene Atemmuster für Atemübungen,
- misst und trainiert die herz-kohärente Atmung (Resonanzatmung) und bringt Herzschlag und Atmung in Gleichklang,
- unterstützt das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems und stärkt damit die Vitalität und Resilienz

4 Schritte zu gesunder Atmung und innerer Balance

1

Atmung messen,
beobachten und
verstehen

2

Atemanleitungen
und Übungen zur
Stressreduktion

3

Herzkohärente
(resonante) Atmung
üben

4

Inneres Gleich-
gewicht und
Resilienz stärken

Atemmessung

Die sanochron-Uhr zeigt die Qualität deiner Atmung in Echtzeit an. Zu Beginn einer Atemmessung pendelt sich der Biozeiger um die Mittelachse (Skalenwert 50) ein. Ist die Atmung resonant, schlägt der Zeiger weit, ruhig und flüssig aus (bis gegen 0 bzw. 100). Ein geringer, unruhiger und unrunder Ausschlag zeigt, dass deine Atmung nicht im Gleichklang mit deinem Herzschlag ist und du nicht im Rhythmus, nicht in innerer Balance bist.



Herzkohärente Atmung

Richtige Atmung, insbesondere die sogenannte Resonanzatmung (kohärente Atmung) bringt deine Atmung und deinen Herzschlag in Gleichklang. Die Aktivierung der Herzkohärenz kann Stress, Nervosität, Ärger oder Angst lindern und die Widerstandskraft (Resilienz) und Anpassungsfähigkeit - und damit deine Gesundheit und dein Wohlbefinden - stärken. Die Uhr hilft, deine Atmung zu messen und zu trainieren, um die für dich richtige Frequenz für die erholsame Resonanzatmung zu finden.

Kohärentes Atmen

- verbessert die Herzratenvariabilität,
- entlastet die Herzaktivität,
- trainiert den Blutkreislauf,
- reduziert Stress und stärkt den Erholungsnerve (Vagusnerv)



Atemanleitungen und -übungen

Der Herzschlag steuert den richtigen Zeitpunkt der Ein- und Ausatmung. Die sanochron-Uhr hilft, dass deine Atmung nicht beliebig stattfindet, sondern genau zu den Zeitpunkten, in denen das vegetative Nervensystem am besten beruhigt wird. Dazu bietet die Uhr verschiedene voreingestellte und auswählbare Muster für Atemübungen, z. B. zur Senkung des Stresslevels oder zur Belebung.



Daten und Fakten

Die sanochron-Uhr im Überblick

Technische Daten

Durchmesser 40 mm, Höhe 13 mm / unisex / Batterie: Primärzelle, Batterielebensdauer min. 1 Jahr / wasserdicht bis 5 bar / Gehäuse: medizinischer Edelstahl / gehärtetes Mineralglas / Echtlederarmband / 3 Jahre Garantie



Hauptfunktionen

- Uhrzeit
- Anzeige von Herzschlag (EKG)
- Anzeige von Stresslevel
- Anzeige der Atemqualität und Resonanzatmung
- Anzeige von Atemübungen

Hilfsfunktionen

- Alterskonfiguration
- Geschlechtskonfiguration
- Tasterfeedback
- Batteriestandanzeige
- Reset



Wichtige Hinweise

Die hochempfindlichen EKG-Messungen mit der sanochron-Uhr können durch verschiedene Umstände gestört werden: beispielsweise durch Elektrosmog (Nähe zu elektrischen Geräten) oder Muskelbewegungen während der Messung. Der elektrische Widerstand zwischen Uhr und Haut sollte möglichst gering sein und kann bei schwachem oder unzureichendem Signal zumeist durch einfache Maßnahmen verbessert werden: z. B. durch Befeuchten der Haut, Reinigen der Uhr mit einem Mikrofasertuch oder längeres Tragen der Uhr. Bei wenigen Menschen gibt es Probleme bei der Messung aufgrund von Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmachern oder einer Lage des Herzens im Körper, die kein EKG-Signal am Handgelenk erzeugt.

Die sanochron-Uhr ist **kein Medizinprodukt** und dient ausschließlich der Darstellung des Stresslevels sowie von Atemmessungen und -übungen.

Experten in Sachen Gesundheit

Die sanochron Gesundheitsexperten

In der sanochron-Uhr steckt das geballte Wissen und die Erfahrung renommierter Mediziner, Chronobiologen und Psychologen und das chronobiologische Know-how des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung.



Univ. Prof. Dr.
Maximilian Moser



Dr. Georg Lexer



Prim. Univ. Prof. Dr.
Rudolf Likar



GF Mag. Kurt
Lackenbacher, MBA

Über sanochron

sanochron steht für "gesunde Zeit". Unsere Mission ist die Förderung, Bildung und Erhaltung von Gesundheit: für Einzelpersonen ebenso wie für Organisationen und Unternehmen. Dazu braucht es Expertenwissen, Lebenserfahrung und Pragmatismus; denn Gesundheit ist komplex und immer individuell und sie gelingt am besten auf einem Fundament aus Achtsamkeit, Einstellung und vor allem Lebensfreude.

Impressum

(c) sanochron gmbh, Palais Sterneck, Sterneckstraße 19, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.sanochron.com. Stand: August 2023

Bildrechte: sanochron (S. 1=cover, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11; S. 12=backcover) | Maximilian Moser/Tinefoto (S. 6, 11) | Georg Lexer/Peintnerhof (S. 11) | Rudolf Likar/Rudolf Likar (S. 11), Kurt Lackenbacher/sanochron (S. 11).



sanochron gmbh

Palais Sterneck – Sterneckstraße 19
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Austria

Tel.: +43 660 46 77 802
office@sanochron.com

www.sanochron.com

August 2023