

## Tipps, um das EKG gut messen zu können

**Das Elektrokardiogramm (EKG)** ist das stärkste elektrische Feld des menschlichen Körpers. Es läuft mit Lichtgeschwindigkeit durch den ganzen Körper und kann auch am Handgelenk gemessen werden. Trotz seiner Stärke beträgt seine Spannung am Handgelenk gerade einmal 1 Millivolt, das ist ein tausendstel Volt, das ist 1500 mal weniger als zB eine AA-Zellenbatterie (1,5V) abgibt. Dieses Signal wird von der sanochron Uhr zur Berechnung von EKG und Stress verwendet.

**Das EKG ist die genaueste Möglichkeit, Herzratenvariabilität und damit Stress zu messen, benötigt aber ein wenig Sorgfalt, um es gut zu messen.**

**Bei der Messung des EKGs sollten daher mehrere Dinge beachtet werden, die die Messung stören können:**

1. Zur Messung des EKGs werden sehr empfindliche Verstärker in der sanochron Uhr verwendet, die das Signal verstärken und aus dem Hintergrundpegel herausfiltern. Messen Sie daher in einem mit Elektrosmog durchsetzten Umfeld, so kann dies das EKG-Signal stören. Halten Sie daher während der Messung Abstand zu Netzgeräten, Smartphones und Elektroinstallationen.
2. Der elektrische Widerstand zwischen Ihrer Uhr und der Haut sollte möglichst gering sein. In der sanochron Uhr wird durch das lead-on Signal gemessen und angezeigt ob dieser Widerstand gering genug ist.

Sie können den Widerstand verbessern, indem Sie

- a. die metallischen Außenteile der Uhr vor dem Anlegen der Uhr mit einem Mikrofasertuch abwischen,
- b. die Uhr mindestens 30 Minuten vor der ersten Messung tragen (Hautfeuchtigkeit baut sich unter der Uhr auf und verringert den Widerstand),
- c. mit einen Wassertropfen oder einem wasserhältigen Spray den Boden der Uhr vor der Messung leicht benetzen.

**Tipps, um das EKG gut messen zu können**

© sanochron gmbh, Maximilian Moser, 05. Februar 2023

3. Auch Ihre Muskel in der Hand erzeugen, wenn sie angespannt werden, ein elektrisches Signal, das mit dem EKG verwechselt werden kann. Setzen Sie sich daher während der Messung entspannt hin und legen Sie die Hand mit der Uhr am besten auf eine Unterlage, drücken Sie den Zeige- oder Mittelfinger mittelstark auf die Lunette (den Metallring rund um das Uhrglas) und vermeiden Sie Bewegungen während der Messung.

Bei wenigen Menschen gibt es Probleme bei der Messung aufgrund von starken Herzrhythmus-störungen, Herzschrittmachern oder einer Lage des Herzens im Körper, die kein EKG-Signal am Handgelenk erzeugt. In diesem Fall können Sie nur die Zeitfunktion und die Atemanweisung der sanochron Uhr sinnvoll zur Entspannung nutzen, EKG und Stress kann dann nicht sinnvoll gemessen werden.