



Die analoge EKG-Uhr

für Stress-,
Erholungs- und
Atem-Management

Die sanochron EKG-Uhr

Stress-, Erholungs- und Atem- Management am Handgelenk

Personal Trainer für alle, die ihr Stress- und Erholungsverhalten sowie ihre Atmung messen und verbessern und einen gesunden Lebensstil einüben und festigen wollen.

- ✔ EKG-Uhr statt Pulsuhr;
- ✔ analog statt digital;
- ✔ zeigt, was dich stresst und wobei du dich erholst;
- ✔ testet, trainiert und verbessert deine Atmung,
- ✔ misst nur, wann DU bereit dazu bist;
- ✔ keine Dauerüberwachung, kein Fitness-Tracking;
- ✔ kein Datentransfer ins Internet;
- ✔ kein dauerndes und lästiges Laden;
- ✔ entwickelt und handgefertigt in Österreich



Die Uhr, die dein Leben verbessern kann

Die sanochron-Uhr hilft dir gesünder zu werden oder gesund zu bleiben und bewusster zu leben. Sie ist der Schlüssel zu deiner Herzgesundheit und deiner inneren Uhr, zu deiner eigenen Zeit und deinen persönlichen Rhythmen.

Die sanochron-Uhr ist eine echte EKG-Uhr und ermöglicht im Vergleich zu herkömmlichen Pulsuhren wesentlich genauere Messungen und zeigt, was dich wirklich stresst, wann und wobei du dich am besten erholst, ob du richtig atmest und ob du im Einklang mit deinem Herzschlag bist.

EKG-Messung

Das Elektrokardiogramm bildet die Grundlage für alle Biofeedbackfunktionen der Uhr.

Stress- bzw. Atemmessung

Anhand des EKGs und der Herzratenvariabilität zeigt die Uhr das jeweilige Stressniveau und die Qualität der Atmung in Echtzeit an

Atemübungen

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

Mit sanochron wird das Sichtbarmachen des Stress- und Erholungsverhaltens zum Maß für die persönliche Gesundheit.



Lass den Stress hinter dir



Unruhe, Nervosität, Verspannungen, Unlust, Angst, Schlafstörungen ...

Eine dauerhafte, einseitige Überaktivierung des vegetativen Nervensystems durch Stress führt oft zu Beschwerden und Störungen. Die EKG-Uhr hilft, diese zu lindern oder zu vermeiden.

Gesundheit braucht keine App

Die Uhr ist der perfekte Coach für alle, die bereit sind, selbst aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und die selbst entscheiden wollen, was und wann gemessen wird: denn echte Gesundheit braucht keine App und keine digitale Dauerüberwachung.



Dein Wearable für den Umgang mit Stress- & Erholung und gesundes Atmen

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.

Der Mensch entscheidet

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 der Herzratenvariabilität und damit von Stress.

Das vegetative Nervensystem

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

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

- Unruhe, Stimmungsschwankungen, Unlust, Angst, Herzrasen, Herzstolpern, 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 Bewusste und gesunde Lebensführung einüben

4 Inneres Gleichgewicht herstellen

DU entscheidest, was und wann gemessen wird

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 .

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 wirklich stresst und wobei du dich - mit Stresswerten zwischen 15 und 30 auf der Stressskala - besonders wohlfühlst und erholst.

Lerne dein Stress- & Erholungsverhalten zu verstehen

Die sanochron-Uhr ist das perfekte Werkzeug für den bewussten Umgang mit Stress- & Erholung. Mit ihr werden eine eigenen Verhaltensweisen und Reaktionen sichtbar und zum Maß für die Gesundheit. Die Uhr

- misst das jeweilige Stress- bzw. Erholungsniveau in Echtzeit,
- dient als Werkzeug, um die Funktionsweise des vegetativen Nervensystems im Kontext deiner persönlichen Routinen zu verstehen,
- hilft, den Erholungsnerv zu stärken, vegetative Störungen zu lindern und das innere Gleichgewicht 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 trainieren 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 EKG-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,
- bringt Herzschlag und Atmung in Gleichklang
- bietet verschiedene Atemmuster für Atemübungen,
- unterstützt das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems und stärkt 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 misst deine Atmung in Echtzeit. Zu Beginn jeder Messung pendelt sich der Biozeiger um die Mittelachse (Skalenwert 50) ein. Ist die Atmung resonant, schlägt der Zeiger weit und flüssig nach oben und unten 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 (resonante) Atmung

Richtige, resonante bzw. kohärente Atmung bringt deine Atmung und deinen Herzschlag in Gleichklang. Die Aktivierung der Herzkohärenz kann Stress, Nervosität, Ärger oder Angst lindern und die Widerstandskraft 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 Lexner



Prim. Univ. Prof. Dr.
Rudolf Likar



Prim. Dr. Waltraud
Bitterlich



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: September 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 Lexner/Peintnerhof (S. 11) | Rudolf Likar/Rudolf Likar (S. 11), Waltraud Bitterlich/Regina Bitterlich (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

September 2023