

# Stress lösen. Kiefer entlasten.

Ihr Programm für mehr Stressresilienz –  
mit Entspannungstraining und eigener  
Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV).



 dr. med. dent.  
**drehmann**

Zahnarztpraxis Dr. Paul Drehmann  
Rathausplatz 11, 85049 Ingolstadt  
Telefon 0841 34428  
[www.dr-drehmann.de](http://www.dr-drehmann.de)

## So messen Sie richtig



**Direkt nach dem Aufwachen** –  
vor Kaffee, Nachrichten und Sport.



**Jeden Tag gleich:** liegend, zur  
gleichen Uhrzeit.



**Ruhig und normal atmen,**  
nicht sprechen, nicht bewegen.



**Erst messen, dann üben:**  
keine Atemübung direkt vor  
der Messung.



**Immer dieselbe App** und  
immer den RMSSD-Wert notieren.



**Die erste Woche** ergibt Ihren  
Ausgangswert.

### Gut zu wissen

**Vergleichen** Sie nur mit Ihren eigenen Werten. Infekt, Alkohol, wenig Schlaf oder harter Sport am Vortag senken die HRV vorübergehend.

Bei Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmacher oder Herzmedikamenten wie Betablockern sind die Werte nur eingeschränkt aussagekräftig – sprechen Sie uns an.

Die Apps speichern Ihre Werte beim Anbieter. Unsere Praxis hat keinen Zugriff darauf.

## Ihr Verlauf

Einmal pro Woche eintragen – bitte zu jedem Kontrolltermin mitbringen.

**Name:** \_\_\_\_\_

| Woche     | Datum | RMSSD (ms) |
|-----------|-------|------------|
| 1 · Start |       |            |
| 2         |       |            |
| 3         |       |            |
| 4         |       |            |
| 5         |       |            |
| 6         |       |            |
| 7         |       |            |
| 8         |       |            |
| 9         |       |            |
| 10        |       |            |
| 11        |       |            |
| 12        |       |            |

RMSSD: so heißt Ihr HRV-Wert in der App, in Millisekunden (ms). Einmal pro Woche eintragen – immer am selben Wochentag.



Diesen Flyer digital speichern: QR-Code  
scannen und den Flyer als PDF auf Ihr  
Smartphone laden.

## Worum es geht



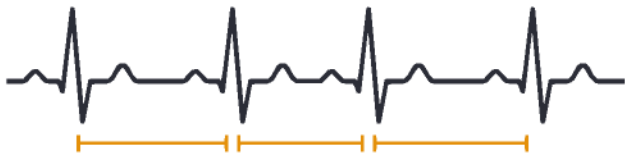
Stress      Muskelspannung      Kieferbeschwerden

Anhaltender Stress spannt die Muskulatur an – oft unbemerkt auch die Kaumuskulatur. Pressen, Knirschen und Schmerzen im Kiefer, an den Schläfen oder im Nacken können die Folge sein.

Die Schiene entlastet Gelenke und Muskeln. An der Ursache, dem Stress, können nur Sie selbst etwas ändern – und das entscheidet wesentlich über den Erfolg.

## Was ist die HRV?

Ihr Herz schlägt nicht wie ein Metronom: Der Abstand zwischen zwei Schlägen ändert sich ständig. Diese Herzratenvariabilität zeigt, wie gut Ihr Körper sich erholt. Stress senkt sie, regelmäßige Entspannung hebt sie langfristig an.



Eine kurze Messung jeden Morgen zeigt Ihnen, ob Ihr Training wirkt. Entscheidend ist der Verlauf über Wochen.

## Drei Wege zur Entspannung

Wählen Sie, was Ihnen liegt – und üben Sie jeden Tag.



### Atemtraining:

Etwa 4 Sekunden ein- und 6 Sekunden ausatmen (rund 6 Atemzüge pro Minute). 10 Minuten, ein- bis zweimal täglich.

**App Breath Ball mit Brustgurt H10 Polar**



### Progressive Muskelentspannung:

Nach Jacobson: Muskelgruppen nacheinander kurz anspannen und bewusst lösen – auch Kiefer und Gesicht. 15 bis 20 Minuten täglich.

Hilfe: Kurs oder Audio-Anleitung, z. B. Ihrer Krankenkasse.



### Autogenes Training:

Mit kurzen Formeln wie „Mein Arm ist ganz schwer“ entspannen Sie sich gezielt selbst. 10 bis 15 Minuten, ein- bis zweimal täglich.

Hilfe: am besten in einem Kurs lernen.



**Tipp:** Kurse über die Krankenkasse – viele Kassen bezuschussen zertifizierte Entspannungskurse oder bieten eigene Anleitungen an. Fragen Sie nach.

## Ihre HRV-App

Sie brauchen einen **Brustgurt mit EKG-Messung** (z. B. Polar H10) und **eine dieser** kostenlosen Apps.



QR-Code scannen, App laden und ein Konto anlegen.



Gurt anfeuchten und anlegen, Bluetooth an, Gurt in der App verbinden.



Jeden Morgen die Morgenmessung („Readiness“) starten und den RMSSD-Wert notieren.

### Kubios HRV



iPhone • App Store

### Elite HRV



iPhone • App Store

### Breath Ball



iPhone • App Store

### empfohlen



Google Play



Google Play



Google Play

Ohne Brustgurt misst Kubios HRV auch nur mit dem Smartphone – diese Funktion ist noch in Erprobung und weniger genau.