Health on Top

Dr. Jan Vagedes

Dem Stress keine Chance – Ergebnisse einer Stressstudie bei Führungskräften

Führungskräfte sind wichtige Leistungsträger der Gesellschaft und aufgrund ihrer Aufgabenbereiche häufig überdurchschnittlichen Belastungssituationen ausgesetzt. Nicht nur deswegen machen regelmäßige Gesundheits-Check-ups großen Sinn. In dem Vortrag werden Ergebnisse einer Studie vorgestellt, bei der Führungskräfte im Rahmen eines Gesundheits-Check-ups einem standardisierten Stress-Test unterzogen wurden und anschließend proaktiv eine Entspannungsübung (HRV-Biofeedback)durchgeführt haben. Die Ergebnisse zeigen, welchen positiven Effekt HRV-Biofeedback auf psychophysiologische Parameter haben kann.

Dr. Jan Vagedes, studierte Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München sowie Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Nach seiner Facharztausbildung (Pädiatrie) und Spezialisierung zum Neonatologen an der Universität in Tübingen, war er leitender Oberarzt an der Filderklinik, bis er die wissenschaftliche Leitung des ARCIM-Institute (Academic Research in Complementary and Integrative Medicine) übernahm. Er ist Referent im In- und Ausland, einer seiner Schwerpunkte liegt im Bereich der Herz-Raten-Variabilität.

Das ARCIM-Institute ist ein Forschungsinstitut an der Filderklinik, das mit verschiedenen Universitäten im In- und Ausland sowie mit deutschen Hochschulen und sonstigen Forschungsinstituten kooperiert. Ein Schwerpunkt liegt auf der Erforschung komplementärer und integrativer Therapieverfahren, u.a. unter Fokussierung auf das Vegetative Nervensystem (Herz-Raten-Variabilität).

Dr. Jan Vagedes
ARCIM-Institute
Im Haberschlai 7,70794 Filderstadt,
Tel.: 0711 7703 1688,
E-Mail: J.Vagedes@arcim-institute.de; Jan.Vagedes@med.uni-tuebingen.de