

## Körper und Geist in Balance: Rote Karte für den Stress mit dem Beurer stress releaZer

Ulm, 29. August 2018 – Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit und Selbstausschöpfung – Dauerstress ist auf dem Vormarsch. Die Folge: Seit Mitte der 1990er Jahre hat sich die Zahl der Krankenstandstage infolge psychischer Erkrankungen fast verdreifacht. Um der Alltagshektik entspannter entgegenzutreten zu können, ist es wichtig neben den körperlichen auch die mentalen Ressourcen aufzuladen. Eine Möglichkeit zur Stressreduzierung sind bewusste Atemübungen. Mit dem stress releaZer und der kompatiblen „beurer CalmDown“ App stellt Beurer auf der IFA vom 31. August bis 5. September in Berlin eine innovative Entspannungshilfe durch Atemtraining vor.

**Beurer GmbH**  
Söflinger Straße 218  
89077 Ulm  
Deutschland  
Tel. +49 731/3989-0  
Fax +49 731/3989-295

**Beurer Austria GmbH**  
Franz-Hönig-Straße 7  
4910 Ried im Innkreis  
Österreich

**Ansprechpartner**  
Anna-Katharina Peuker  
Teresa Schellhorn  
[presse@beurer.de](mailto:presse@beurer.de)

**Website**  
[www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com)

**Social Media**



### Stressabbau durch Vibrations- und Atemtraining



Ein Ansatz zur Stressreduzierung ist das Herzratenvariabilitäts (HRV)-Training. Die Herzratenvariabilität (HRV) beschreibt die Fähigkeit des menschlichen Körpers, die Frequenz des Herzrhythmus an unterschiedliche Lebenssituationen anzupassen. Der stress releaZer gibt einen speziellen Atemrhythmus vor, wodurch die Widerstandsfähigkeit des Körpers in Stress- und Belastungssituationen gesteigert wird.

Das Produkt wird im Bereich des Zwerchfells platziert, eine Anwendung in liegender Position wird empfohlen. Aus drei Atemzyklen (10/12/14 Sekunden) wählt der Nutzer denjenigen, der am besten zum persönlichen Befinden passt. Ein Vibrationsmotor mit niederfrequenter Schwingung bewirkt eine Entspannung des Herzens und erleichtert das Herunterfahren. Zudem wird dem Anwender durch die Vibrationsimpulse signalisiert, wann ein- und ausgeatmet werden soll. Ein zuschaltbarer Leuchtring pulsiert zusätzlich im eingestellten Atemrhythmus und fungiert als Stimmungslicht. Optional kann zur weiteren Entspannung eine Wärmefunktion an der Unterseite aktiviert werden. Eine optimale Wirkung wird bei einer täglich 30-minütigen Anwendung erzielt.

### „beurer CalmDown“ App

Der stress releaZer ist mit der kostenfreien „beurer CalmDown“ App kompatibel. Über die App kann ein individuelles Übungsprogramm mit Erinnerungsfunktion erstellt werden. Die Trainingseinheiten können beispielsweise durch Musik und Licht personalisiert werden. Eine wöchentliche Bewertung des persönlichen Stresslevels sowie ein direktes Feedback nach jeder Übung helfen dabei, das eigene Stressempfinden zu analysieren und besser zu verstehen.



### Technische Daten:

- Maße: 18 x 12,8 x 5 cm
- Gewicht: ca. 380 g
- Lithium-Ionen-Akku
- Datenübertragung: *Bluetooth*<sup>®</sup> low energy technology

### Preis (UVP), Verfügbarkeit, Garantie\*

stress releaZer: 129,99 € (UVP), ab Dezember 2018, 3 Jahre Garantie

\*Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Zur IFA 2018 stellt Beurer Neuheiten in allen Produktbereichen vor. Alle Highlights sind auf dem Beurer Stand vom **31. August bis 5. September 2018** in **Halle 4.1 Stand 212** zu sehen.

### Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Traditionsunternehmen heute in mehreren Produktparten führend: unter anderem als Marktführer in Europa im Bereich Schmiegsame Wärme, Marktführer in Deutschland für Blutdruckmessgeräte und

Massageprodukte, sowie als einer der führenden Anbieter von Personenwaagen in Europa. Das Portfolio wird in allen Bereichen kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Produkte für die Heimanwendung. Darunter finden sich Personenwaagen, Küchenwaagen, Kofferwaagen, Luftreiniger, Luftentfeuchter, Luftwäscher, Thermo-Hygrometer, Aroma Diffuser, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte, mobile EKG-Geräte, Hörhilfen, Pulsoximeter, Inhalatoren, Fieberthermometer, ein Schlafsensor, Lichtwecker, ein Schnarchstopper, Tageslichtlampen, Infrarotlampen, TENS/EMS Geräte, Massageprodukte (Fuß-Massage, Shiatsu-Massage, Massage-Sessel, Massage-Kissen, Faszien-Massage, Venen-Trainer), Entspannungshilfen, Haarentfernungsgeräte (klassisch, IPL, Laser), FaceCare und HairCare Produkte, ein cellulite releaZer, Kosmetikspiegel, Maniküre/Pediküre Sets, eine Babycare Linie, Basalthermometer, Aktivitätssensoren, eine Aktivitätsuhr und Pulsuhren. USB-Schnittstellen und *Bluetooth*<sup>®</sup> ermöglichen für immer mehr Connect-Produkte eine Anbindung an die wachsende Beurer App-Welt und/oder Software. Das Familienunternehmen unterhält ein weltweites Distributionsnetz in mehr als 100 Länder und beschäftigt derzeit ca. 900 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter [www.beurer.com](http://www.beurer.com).