


- 
- Wie anpassungsfähig ist Ihr Herz auf innere und äussere Reize?
  - Steht Ihr Herz ständig unter Strom?
  - Hat es ausreichend Erholungsphasen?
  - Wie ist Ihr Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung?

# Sind Sie in Balance?

Wir messen Ihre Herzratenvariabilität und bringen Sie ins Gleichgewicht.

 **HRV**  
HERZ-RATEN-VARIABILITÄT

Wir beraten  
Sie gerne:



## **Woher weiss ich, wann ich gestresst bin?**

Manchmal merkt man genau, dass man unter Strom steht, z.B. wenn der Puls erhöht ist. Aber nicht immer ist eine Stresssituation für den Menschen als solche wahrnehmbar. Wer sein Stressprofil im Alltag ganz genau unter die Lupe nehmen will, sollte eine HRV-Messung durchführen lassen.

**HRV steht für HerzRatenVariabilität. Diese gibt an, in welchen zeitlichen Abständen unser Herz schlägt und ist somit ein Mass für die Regulationsfähigkeit des Herzens.**

**Je mehr der Herzschlag variiert, umso besser ist die Anpassungsfähigkeit des Herzens an die Umwelt und auf die inneren Reize (Gedanken, Gefühle, Krankheiten). Umgekehrt gilt, je regelmässiger das Herz schlägt, desto mehr Stress erfährt der Körper.**

Die Herzratenvariabilität sagt aber auch etwas über das Allgemeinbefinden einer Person aus. Eine hohe Anpassungsfähigkeit des Herzens an äussere und innere Einflüsse ist gleichbedeutend mit einem guten gesundheitlichen Zustand.

## **Wie kann ich meine HRV messen?**

Weil viele unterschiedliche Faktoren Einfluss auf die Herzratenvariabilität haben, kann eine Momentaufnahme keine wirkliche Auskunft geben.

Vielmehr ist es sinnvoll, die Herzratenvariabilität über einen Zeitraum von mindestens 24 Stunden zu messen.

So wird ein Abbild des gesamten Tages und der Nacht geschaffen. Denn auch im Schlaf kann der Körper unter Stress stehen.

Für die Messung der Herzratenvariabilität ist ein spezielles Messgerät nötig, das mittels Elektroden die elektrischen Signale des Herzens misst. Dazu ist kein körperlicher Eingriff nötig, die Messung ist also vollkommen unbedenklich. Die Messung sollte an einem normalen Tag durchgeführt werden, der Ihren Alltag gut repräsentiert.

Sowohl körperliche bzw. sportliche Aktivitäten (sofern diese zum Alltag gehören) als auch Ruhe- bzw. Schlafphasen sollen erfasst werden.

## **Was mache ich mit dem Ergebnis?**

Stellen Sie sich die HRV-Messung als Buch vor, in dem Sie über Ihr Leben lesen können. In Ihrem Auswertungsbericht sehen Sie ganz genau, wann Ihr Herz und damit Ihr gesamter Organismus unter Stress standen. Anhand eines sorgfältig geführten Tätigkeitsprotokolls können Sie zurückverfolgen, was genau die Stresssituation ausgelöst hat. Möglicherweise sind es Ereignisse, die sich vermeiden lassen.

Stress gehört jedoch auch zum Leben und ist bis zu einem gewissen Mass sogar sinnvoll. Wichtig ist daher auch, wie ausgeprägt Ihre Erholungsanteile sind. Ein 24 h-HRV-Profil gibt über vieles Aufschluss und ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

**Mit individuell auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmten Mikronährstoffmischungen kann man das Verhältnis zwischen Anspannungs- und Erholungsphasen bzw. die Herzratenvariabilität positiv beeinflussen.**

**Wir beraten Sie gerne – fragen Sie uns!**