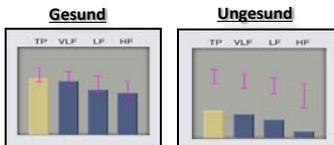


## HERZRATEN-VARIABILITÄT (HRV):

Herzratenvariabilität ist die Variabilität der Herzfrequenz. Bei gesunden Menschen ist die Variation der Herzfrequenz sehr hoch und bei kranken Menschen sehr niedrig, also flach. Die Herzratenvariabilität gibt Hinweis auf die Fähigkeit eines Menschen, **Frequenz des Herzrhythmus** zu verändern und aus dieser Fähigkeit kann man unter anderem die **Funktionsfähigkeit des Vegetativen Nervensystems** ableiten. Sympathikus (SNS) die aktivierende Komponente des Autonomen NS. Parasympathikus (PNS) steht für die hemmende und das System in Ruhe versetzende und regenerierende Komponente. Eine gesunde Person hat ein ausgewogenes Autonomes NS.

## ANALYSE ÜBER FREQUENZ:



**TP:** Total Power, Summe aus VLF + LF + HF Frequenzen.  
**VLF:** Very Low Frequency.  
**LF:** Low Frequency.  
**HF:** High Frequency.

**Mangel von TP:** Schwäche des ANS (Autonomen NS).  
Schwäche der Stress-Resistenz.

**Mangel von VLF:** Endokrinologische und Thermo-Dysregulation des Körpers.  
**Mangel von LF:** Energiemangel, Müdigkeit, Schlafmangel, Körper-Schwere.  
**Mangel von HF:** Chronischer Stress, Altern, Elektro-kardiale Instabilität.

## SNS & PNS : Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus

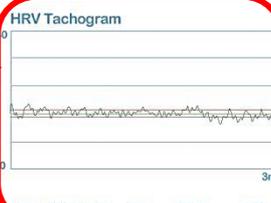
Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus sollte zwischen 6:4, 5:5 oder 4:6 sein. Es ist im Allgemeinen alters- und geschlechtsspezifisch.  
Zu hohes SNS zeigt Nervosität an und zu hohes PNS steht für Depression, Lethargie oder Fehlen von Willenskraft.

## Ergebnisse der Untersuchungen des vegetativen Nervensystems und von Stress

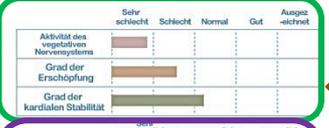
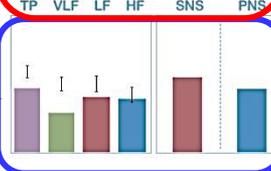
Name	Mustermann	Geschlecht/ Alter	M / 41	Messdatum	10-07-2017 13:42
------	------------	----------------------	--------	-----------	------------------

### Untersuchung des vegetativen Nervensystems und Stressmessung

Durch Analyse der Herzfrequenz-Variabilität lassen sich physischer und psychischer Stress erfassen und die Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems zum Stress erkennen. Mit Hilfe der Untersuchungen kann man die Tragweite von Krankheiten, die mit Stress assoziiert sind, von kardiovaskulären Erkrankungen und Alterserkrankungen vorhersehen und folglich aktiv Gesundheitspflege durchführen.

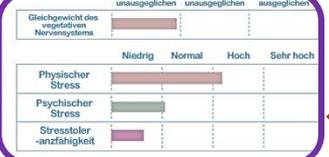


Durchschnittliche Herzfrequenz	80
Abnorme Herzfrequenz	1



**Stresswert** 64

Auf der Grundlage von Punktzahl 50 ist der Stress weniger, je niedriger die Punktzahl lautet, während der Stress größer ist, je höher die Punktzahl lautet.



### Kommentar

Ihre Herzfrequenz ist im Vergleich zum Normwert gesunder Menschen leicht erhöht. Durch reduzierte Aktivität des autonomen Nervensystems sind die Regulationsmechanismen des Körpers stark eingeschränkt.  
Ihr Grad der Erschöpfung ist leicht erhöht. Durch Aktivierung des Parasympathikus können Depressivität, Abgeschlagenheit und Motivationlosigkeit auftreten. Sie sind starkem physischen Stress ausgesetzt und Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung sind eingeschränkt. Sie fühlen leichte Erschöpfung. Wir empfehlen unter anderem ausreichende Ruhepausen, leichte körperliche Aktivitäten und Wandern zur Regeneration.  
Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die unter anderem Vitamin B, C, Magnesium und Kalzium enthalten, wird empfohlen. Wir empfehlen weiterhin regelmäßige körperliche Bewegung, eine positive Denkhaltung und das Erlernen der Kompetenz, Versuchsungen zu widerstehen.

**Durchschnittliche Herzfrequenz:**  
Die normale Herzfrequenz eines Erwachsenen beträgt 60 ~ 90 bpm.

**Abnormale Herzfrequenz:** Der Rhythmus weicht vom Normalstatus dtl. ab und kann durch Bewegung während des Testes oder Arrhythmia entstehen. Falls diese Abnormalität mehr als 5 mal auftritt, dann sollte der Test wiederholt werden. Falls die Testperson über Palpitation, Luftnot oder anderes Unwohlsein berichtet -> genauere weitere Untersuchungen indiziert.

**Aktivität des ANS:** Es zeigt uns die Aktivität des Autonomen NS und seine Regulationsfähigkeit!  
**Wichtiger Parameter!** Große Korrelation zu TP und SDNN.  
**Grad der Erschöpfung:** Es zeigt den Müdigkeitsstatus und Verlust der Energie durch den Stress.  
**Grad der kardialen Stabilität:** Es kann durch chronischen Stress herabgesetzt werden und niedrige kardiale Stabilität kann kardiale Schäden verursachen.

**Gleichgewicht des Vegetativen NS:** Zeigt den aktuellen Kurzzeitstatus an.  
**Physischer Stress:** Es zeigt die körperliche Belastung.  
**Psychischer Stress:** Es zeigt die psychische Belastung  
**Stressoleranzfähigkeit:** Es zeigt die Fähigkeit, Kontrolle über die Belastung zu besitzen.