

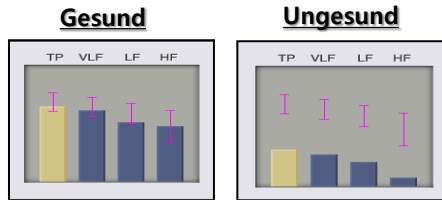
HRV ERGEBNIS-AUSWERTUNG

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 **Funktionfähigkeit des Vegetativen Nervensystems** ableiten. Sympathikus (SNS) die aktivierende Komponente des Autonomen NS. Parasympathikus (PNS) steht für die hemmende und das System ruhen lassende 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

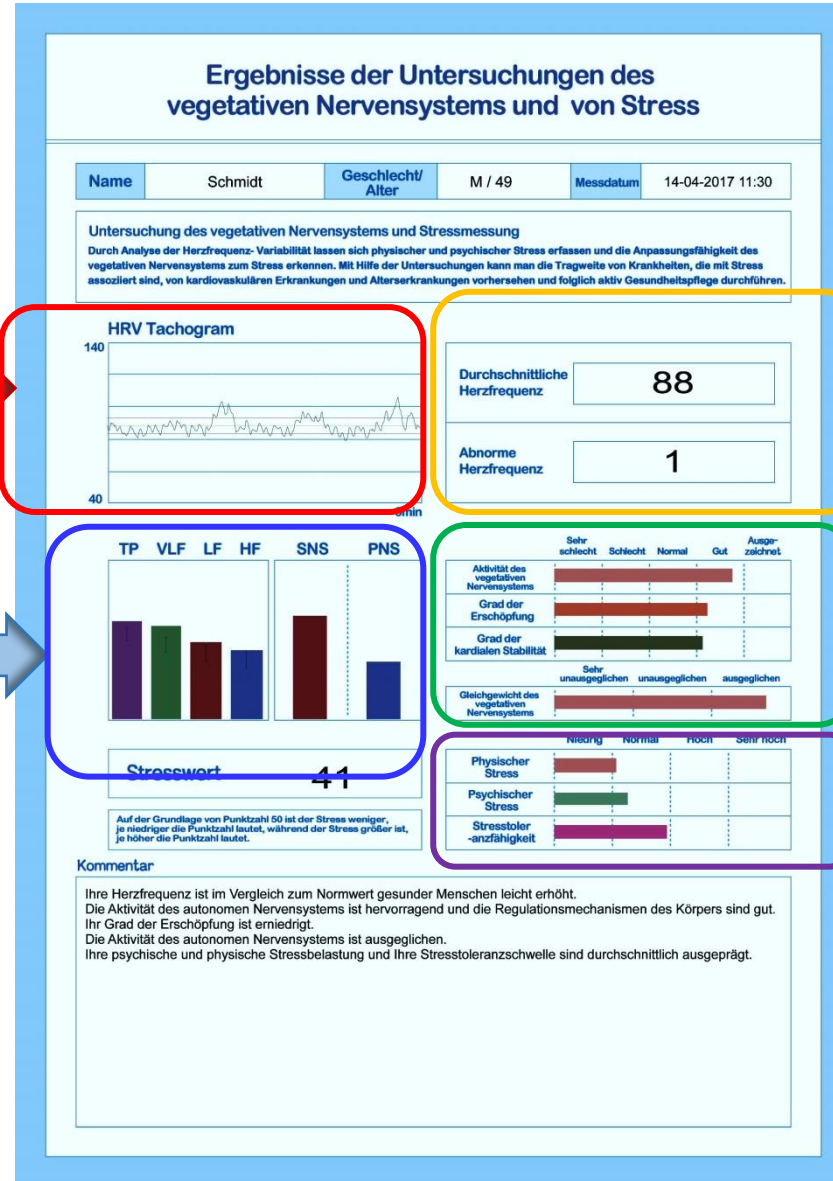
Mangel von LF: Energiemangel, Müdigkeit, Schlafmangel, Körper-Schwer

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

Zu hoher SNS zeigt Nervosität an und zu hoher PNS steht für Depression, Lethargie oder Fehlen von Willenskraft



Durchschnittliche Herzfrequenz:
 Die normale Herzfrequenz eines Erwachsenen beträgt 60 ~ 90 bpm
Abnormale Herzfrequenz : Das heißt, 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

Aktivität des ANS: Es zeigt uns die Aktivität des Autonomen NS und seine Regulationsfähigkeit!!
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.

Physischer Stress: Es zeigt die körperliche Belastung.
Psychischer Stress: Es zeigt die psychische Belastung
Stresstoleranzfähigkeit: Es zeigt die Fähigkeit, Kontrolle über die Belastung zu haben.