

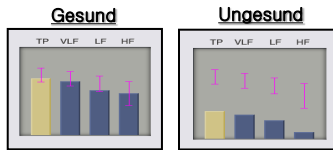
HERZRATEN-VARIABILITÄT (HRV):

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 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-Schwere
Mangel von HF: Chronischer Stress, Altern, Elektro-kardiale Instabilität

SNS & PNS : Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus

Das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parsympathikus 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

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 <small>Das vegetative Nervensystem steuert die inneren Organe 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.</small>					
HRV Tachogram 		Durchschnittliche Herzfrequenz: 80 Abnorme Herzfrequenz: 1			
TP VLF LF HF SNS PNS 		Aktivität des vegetativen Nervensystems: Sehr schlecht, Schlecht, Normal, Gut, Ausgezeichnet Grad der Erschöpfung: Sehr schlecht, Schlecht, Normal, Gut, Ausgezeichnet Grad der kardialen Stabilität: unzureichend, unzureichend, ausgeglichen Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems: Niedrig, Normal, Hoch, Sehr hoch Physischer Stress: Niedrig, Normal, Hoch, Sehr hoch Psychischer Stress: Niedrig, Normal, Hoch, Sehr hoch Stressstoleranzfähigkeit: Niedrig, Normal, Hoch, Sehr hoch			
Stresswert 64 <small>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.</small>		Kommentar: Ihre Herzfrequenz ist im Vergleich zum Normwert gesunder Menschen leicht erhöht. Durch reduzierte Aktivität des autonomen Nervensystem sind die Regulationsmechanismen des Körpers stark eingeschränkt. Ihr Grad der Erschöpfung ist leicht erhöht. Durch Aktivierung des Parasympathikus können Depressivität, Abgeschlagenheit und Motivationslosigkeit 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 Denkweise und das Erlernen der Kompetenz, Versuchungen zu widerstehen.			

Durchschnittliche Herzfrequenz: Die normale Herzfrequenz eines Erwachsenen beträgt 60 ~ 90 bpm
Abnormale Herzfrequenz: D. h. 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.

Gleichgewicht des vegetativen NS: zeigt den aktuellen Kurzzeitstatus an
Physischer Stress: Es zeigt die körperliche Belastung.
Psychischer Stress: Es zeigt die psychische Belastung
Stressstoleranzfähigkeit: Es zeigt die Fähigkeit, Kontrolle über die Belastung zu haben.