



Auswertungsanleitung und Vorgehen nach Ergebnis von HRV-Messung

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

Am wichtigsten bei der Beurteilung des Ergebnisblattes ist die

„Aktivität des ANS“ (Autonomes Nervensystem): dieser Wert repräsentiert die HRV !

Wenn man von hoher oder niedriger HRV spricht, dann meint man die **„Aktivität des ANS“**.

Hohe HRV wird in unser Ergebnis als Gute oder Ausgezeichnete **Aktivität des ANS** zum Ausdruck gebracht. Wie auch niedrige HRV durch schlechte **„Aktivität des ANS“** sich präsentiert

Zur genaueren Analyse der Ergebnisse dient die **„Analyse der Frequenz“**.

Dort ist die „Art der Erkrankung“ noch spezifischer abzulesen als nur durch niedrige HRV.

Trotzdem sollte man bei sonst physisch unauffälliger Person möglichst die Depressionsmöglichkeit ausschließen.

Die anderen Messergebnisse dienen vor allem dem Erstaunenseffekt sowohl auf Seiten des Untersucher als auch auf Seiten des Untersuchten.

Woher das Messgerät, in der Lage sein soll, um die körperliche Müdigkeit abzuschätzen

Ansonsten existieren über HRV so viele Bücher in auf Deutsch, dass man je nach Geschmack das passende Buch finden würde. Bei Amazone oder Google wird man ausgezeichnet versorgt