



Herzfrequenz-Analyse (HRV)

Das vegetative Nervensystem (VNS) ist das übergeordnete Steuerungs- und Regulationssystem des Körpers. Es steuert die lebensnotwendigen Grundfunktionen wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-, Hormon- und Immunsystem.

Die beiden Hauptnerven des VNS sind der Sympathikus (Anspannung) und Parasympathikus (Entspannung).

Bei Stress und Gefahr schaltet der Sympathikus in den Zustand "Alarmbereitschaft". Herzfrequenz und Blutdruck werden erhöht und Stresshormone ausgeschüttet, um auf mögliche Gefahren zu reagieren und den Körper in Anspannung zu versetzen.

Erlischt die Alarmbereitschaft tritt der Gegenspieler – der Parasympathikus – in Kraft. Nur er kann für Regeneration, Entspannung, Reparaturprozesse und Erholung sorgen.

In der heutigen Zeit führen verschiedene Stressfaktoren zu einer dauerhaften Alarmbereitschaft, da der Stress körperlich nicht mehr abgebaut wird.

Dadurch werden die Funktionen des Parasympathikus gehemmt. Die notwendige Regeneration und Entspannung findet nicht mehr statt. Es ist jetzt nur eine Frage der Zeit, bis verschiedene Krankheitssymptome auf dieses Ungleichgewicht in der Regulation des VNS hinweisen während Blutlaborparameter oder andere Diagnoseverfahren noch keine Auffälligkeiten zeigen.

Stress stellt beispielsweise einen deutlich höheren Risikofaktor für Herzinfarkt dar als Rauchen.

Aber auch Erkrankungen wie Burnout, Fibromyalgie, Asthma, COPD, Diabetes, Depressionen, Schlafstörungen, Krebs etc. wird der Weg durch zu viel Stress bereitet.

Auch wenn im jeweiligen Organsystem noch keine Krankheitssymptome vorhanden sind, kann aber bereits eine Regulationsstörung des VNS vorliegen. Diese kann durch die HRV-Analyse nachgewiesen werden. Mit geeigneten Therapien können dann Krankheiten vor deren Ausbruch verhindert oder das Fortschreiten bestehender Krankheiten gestoppt werden.

Die HRV-Analyse stellt einen der besten Anti-Aging-Parameter überhaupt dar.

Das bedeutet - je besser Ihre HRV, desto länger leben Sie!

(Sie können die HRV beeinflussen!)

Wer soll sich messen lassen?

Menschen ...

- ... mit psychischem und körperlichem Stress
- ... mit Burnout-Syndrom
- ... mit chronischen Erkrankungen



- ... mit Schlafstörungen
- ... mit Allergien
- ... mit chronischen Schmerzen
- ... mit starkem Übergewicht
- ... vor und nach operativen Eingriffen
- ... vor, während und nach Chemotherapie oder Bestrahlung
- ... im Leistungssport zur Trainingssteuerung
- ... die vorbeugen wollen

Warum soll ich mich messen lassen?

- um vom Funktionszustand des Vegetativen Nervensystems objektive Messwerte zu erhalten
- um für die Belastbarkeit des Körpers objektive Messwerte zu erhalten
- um für sich anbahnende chronische Krankheiten objektive Messwerte zu erhalten
- um für die individuelle Gesundheitsfürsorge objektive Messwerte zu erhalten

Wie oft soll ich mich messen lassen?

- 2x pro Jahr bei chronischen Erkrankungen und Stressbelastungen
- 1-2x pro Jahr zur Vorbeugung
- nach einer Therapie zur Überprüfung des Therapieerfolgs
- nach Empfehlung des Therapeuten

Gesundheit stärken - Ursachen erkennen - Krankheiten verhindern

Die HRV-Analyse ist in unserer heutigen stressgeplagten Zeit ein ideales diagnostisches, wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Vorbeugung und Ursachenerkennung bei bestehenden Krankheiten und bei sich anbahnenden stressbedingten Erkrankungen. Die schnelle schmerzfreie HRV-Analyse ist ein wertvoller und kostengünstiger Beitrag für mehr **Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.**