



HRV - Heart Rate Variability

Die Herzratenvariabilität ist ein Mass für die Anpassungsfähigkeit des Organismus und somit direkt ein Massstab für Gesundheit, Regenerationsfähigkeit und Trainingszustand.

Mit dieser Untersuchung wird es erstmals möglich, die Funktion des autonomen (vegetativen) Nervensystems exakt zu beurteilen.

Das **Autonome Nervensystem** besteht aus den beiden Anteilen Sympathikus und Parasympathikus(= Vagus). Aus klassischer Sicht handelt es sich bei diesen beiden Systemen um Gegenspieler. Ist ein System zu dominant, wird es gemäss der gängigen Denkweise durch das andere System unter Kontrolle gehalten.

Das ist aber nach neueren medizinischen Erkenntnissen wesentlich differenzierter und komplexer zu betrachten: die beiden Anteile des vegetativen Nervensystems sind nicht Gegenspieler, sondern Verbündete, die beide gemeinsam versuchen, eine für die jeweilige Situation (Regeneration, Ernährung, Aktivität, Flucht und somit Stress) optimale Reaktionslage zu erreichen. So ist es also möglich, dass die beiden Systeme je stark, schwach oder einseitig dominant sind.

Aus diesen Befunden können wir zusätzliche Aussagen über die Regulations- und Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers gewinnen und damit das Bild der anderen von uns durchgeführten Tests wie z.B. der Kinesiologie, Regulationsthermographie, Biophotonikmessung, Mesenchymtlastungsfähigkeit und dem Leukozytentest nach Pischinger (www.regenbogenzentrum.ch) ergänzen und bestätigen und somit um einen wesentlichen Bestandteil erweitern.

Testgrundlage:

Wie beim EKG messen wir die Abstände der einzelnen Herzschläge. Von Interesse sind für uns hier die Unterschiede der Abstände (Varianzen) zwischen den einzelnen Herzaktionen. Wir messen diese im Liegen und dann im Stehen. Durch die Lageänderung werden die beiden Partner des autonomen Nervensystems unterschiedlich aktiviert und erlauben uns damit Aussagen darüber, wie Ihr Körper reagiert und somit über Ihren Gesundheitszustand – denn der Schlüssel zur Gesundheit ist der Parasympathikus, der an der Regulierung fast aller inneren Organe beteiligt ist und Regeneration und Heilung steuert! Erholen kann sich unser Körper nur, wenn es dem Parasympathikus gut geht!

Durch eine Zweitmessung nach Aktivierung der Parasympatikus-Rezeptoren mittels des Valsalva-Pressversuchs und darauf folgender, ruhiger Tiefenatmung (Yoga-Atmung) gelingt ein Quantensprung in der Diagnostik. Es wird so möglich, festzustellen, wie gross Ihre nicht genutzten Reserven sind und wieviel Sie sich im "Training" des Autonomen Nervensystems zumuten können und sollten. Zu starkes Forcieren bei kleinen Reserven wäre nämlich kontraproduktiv.

Wir freuen uns, Ihnen diese neue Untersuchung ab sofort anbieten zu können (Kosten: CHF 120.-)

Wenn Sie in die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Untersuchung tiefer eindringen möchten empfehle ich Ihnen den Besuch der Seite www.intellewave.net .