



HRV- Biofeedback

HRV steht für Herz-Raten-Variabilität. Jeder Herzschlag ist eine Botschaft: Dein Herz gibt dir prompt, korrekt und ehrliche Auskunft.

- HRV Biofeedback
- Nährstoffe
- Ätherische Öle
- Massagen

Im HRV-Biofeedback wird dein Energielevel, biologisches Alter, körperliche Fitness, Stresslevel und Gesundheitsrisiko ermittelt.

Bekomme Antworten auf deine Fragen:

- ▶ Was stärkt mich?
- ▶ Was schwächt mich?
- ▶ Was bringt mich in Balance?
- ▶ Wie wirksam ist mein Training?
- ▶ Wie hilfreich ist meine Therapie?

Preise

1x Regulationstherapie (1,5 Stunden □ 120,-)

Kurzzeitmessung, Analyse, Beratungsgespräch, angepasste Therapie z.B. Massagen

3x Regulationstherapie (3x 1,5 Stunden □ 300,-)

3x Kurzzeitmessungen (optimaler Vergleich),
3x Analysen,
3x Beratungsgespräch - Abschlussgespräch,
angepasste Therapien z.B. Massagen



Weitere Infos zur HRV

Unser Herz ist wie ein Seismograph

Was kann unser Herz uns sagen und warum weiß es so genau Bescheid?

Unser Herz arbeitet ohne Pausen und das tut es unser ganzes Leben lang. Dabei ist es in jedem Augenblick umfassend informiert, wie es uns insgesamt geht. Es ist gewissermaßen in doppelter Funktion tätig: während es einerseits wie ein Seismograph ununterbrochen und sehr sensibel äußere und innere Signale erfasst, reagiert es gleichzeitig und unmittelbar mit fein abgestimmten Veränderungen der Herzschlagfolge.

So funktioniert unser Körper

Das Herz wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Dieses von Willen und Bewusstsein weitgehend unabhängige Schaltzentrum ist für den reibungslosen Ablauf vielfältigster Prozesse wie etwa Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und Verdauung, aber auch für das Hormon- und Immunsystem verantwortlich.

Im Bereich des vegetativen Nervensystems gilt es zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu unterscheiden, wobei der Sympathikus für die Aktivierung zuständig ist. Er löst typische Kampf- und Fluchtreaktionen aus: Energiebereitstellung, Beschleunigung von Herzschlag und Atmung, Verengung von Blutgefäßen, Schwitzen. Das parasympathische Nervensystem hingegen initiiert Erholungsreaktionen wie etwa Energiespeicherung, Schlaf, Verdauung und bessere Durchblutung.

Das optimale Zusammenspiel des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems ist für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Das Herz hat die Aufgabe, auf Belastungen, das heißt auf innere und äußere Reize zu reagieren. Ein gesundes Herz schlägt unregelmäßig, weil es ständig bemüht ist, dieses optimale Zusammenspiel herzustellen.

HRV: Auskunft über die Performance

Die Herzratenvariabilität (HRV) stellt ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit des Organismus bei Belastung dar. Die Messung erfolgt in Echtzeit. Optimale Aussagekraft erhalten Sie bei mehrmaliger Wiederholung der Messung (mindestens 3-mal) bei gleichen Rahmenbedingungen. Bedenken Sie auch, dass Sie alles beeinflusst, auch der Kaffee, den Sie vielleicht eben getrunken haben!

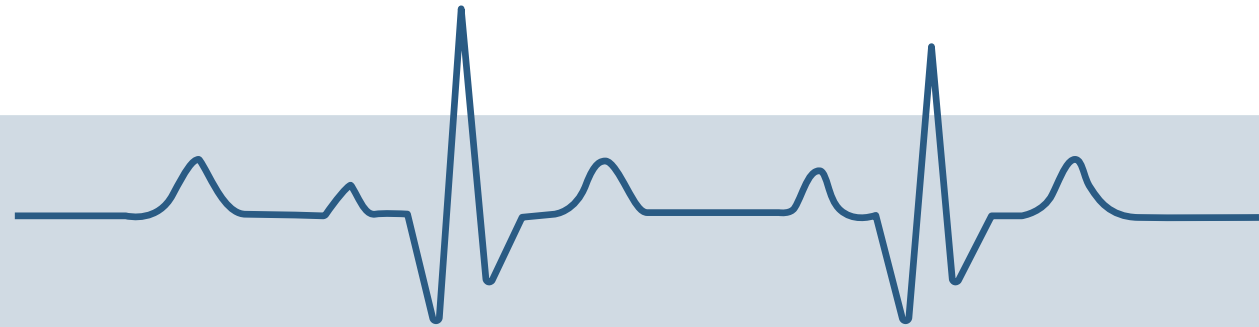
Intervalle werden analysiert

Der ideale Zustand ist die Balance zwischen den beiden regulatorischen Systemen. Störungen in diesem System bilden sich als Störung in der HRV ab. Das Herz zeigt mit seinem unregelmäßigen Takt an, wie gut der Körper zwischen Stress und Entspannung umschalten kann. Selbst im Ruhezustand schwankt die Herzrate eines gesunden Menschen um mindestens einige Schläge pro Minute. Diese unterschiedlich langen Intervalle werden über Elektroden registriert, vom Computer aufgezeichnet und nach wissenschaftlichen Kriterien analysiert.

Kurz & schmerzlos

Obwohl die Untersuchung einfach, kurz und genauso wie eine EKG-Messung völlig schmerzlos ist, kann man dank der zahlreichen Ergebnisse weltweiter Forschungsarbeit auf diesem Gebiet - anhand der Messungen eine präzise Beurteilung der funktionalen Vitalität, der Gesundheit und des Wohlbefindens abgeben.

Je größer die HRV ist, desto belastungsfähiger ist der Organismus. Eine reduzierte HRV gibt Hinweis auf besondere Belastungen und hilft, Erkrankungen im Frühstadium zu erkennen. Ohne ausreichende Regulation können die Organsysteme ihre Funktion nicht aufrechterhalten, es kommt zu Funktionsstörungen und nachfolgend zu Erkrankungen.



Nach der Analyse der HRV folgt die Therapie: Hier lasse ich all das einfließen, das mir zur Verfügung steht. Neben meinem Wissen und Fähigkeiten kann das zum Beispiel sein: Massagen, das Austesten von Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmittel, ätherische Öle, Entspannungstechniken und mehr!“

- Katrin Weiland