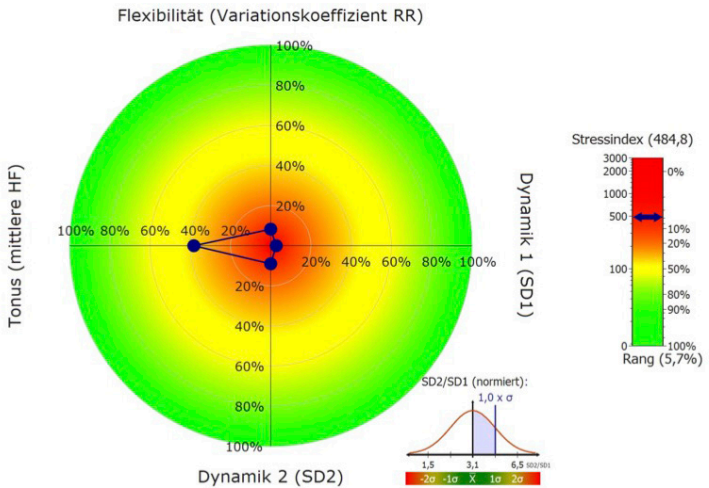


Verlässliche Messung Ihres Stressniveaus mit Hilfe des HRV-Scans



Herzratenvariabilitätsmessung

Ihr Spezialist für Resilienz und
Stressmanagement



Zum Thema

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden maßgeblich vom Zustand des vegetativen Nervensystems beeinflusst. Besonders die Qualität des Parasympathikus („innere Bremse“) ist dabei ausschlaggebend. Ist die „innere Bremse“ zu schwach, dann ist unsere Regenerationsfähigkeit eingeschränkt. Psychischer Stress kann chronisch werden. Als Folge können vermehrt stressbedingte Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Schlafstörungen etc. entstehen. Das Risiko für einen Burnout steigt. Ist Ihre „innere Bremse“ hingegen optimal ausgebildet, stärkt das Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Leistungsfähigkeit.

Eine gut funktionierende neurovegetative Regulation, d. h. das Zusammenspiel zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus, ist somit der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Erkennbar ist der Zustand der neurovegetativen Regulation an der Veränderung der Herzfrequenz, der sog. Herzratenvariabilität (HRV).

Mithilfe eines **HRV-Scans** lassen sich innerhalb einer 5-minütigen Messung verlässliche und aussagekräftige Daten zum Zustand Ihres vegetativen Nervensystems und somit zu Ihrem Stressniveau ermitteln.

Über uns

Als Experten mit wissenschaftlichem Background und 10-jähriger Erfahrung im Bereich Stressmanagement und Resilienz unterstützen wir Sie kompetent, um Stressbelastung nachhaltig zu reduzieren.

Herzratenvariabilitäts- messung (HRV-Scan)

Vorgehen auf einem Blick

Beim HRV-Scan wird ein spezielles EKG über Elektroden am Handgelenk aufgezeichnet.

Die Messung dauert 5 Minuten, sie ist für Sie weder belastend noch invasiv. Im Anschluss erhalten Sie einen ausführlichen Bericht und wir besprechen Ihre Ergebnisse. Mit Einführung, Messung und Auswertungsgespräch dauert der HRV-Scan ca. 45 min.



- ▶ Früherkennung von chronischem Stress und / oder einem drohenden Burnout.
- ▶ Das individuelle Stressniveau kann durch messbare Daten validiert werden.
- ▶ Interventionen können anhand der Analysedaten zielgerichteter und effizienter durchgeführt werden.
- ▶ Der Erfolg von Maßnahmen in Unternehmen kann anhand von objektiven Daten überprüft werden.
- ▶ Krankheitsbedingte Fehlzeiten werden durch frühzeitige Interventionen reduziert.
- ▶ Perfekt einsetzbar zur Erzeugung von Problembewusstsein (z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen).

Zielgruppen

Für Privatpersonen, die Ihr Stressniveau objektiv erfassen wollen oder für Unternehmen, die bei Ihren Mitarbeitern chronischen Stress oder einen möglichen Burnout verhindern möchten.

Herzratenvariabilitäts- messung

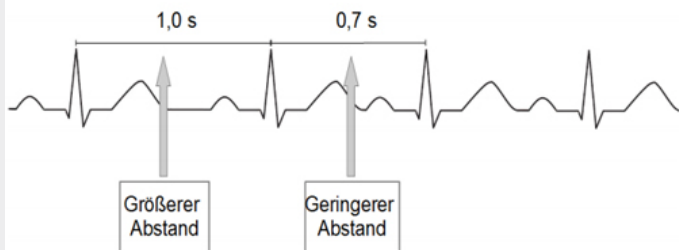
Grundlagen

Was bedeutet Herzratenvariabilität?

Der Herzschlag wird von der inneren Uhr, der Atmung, von Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert. So steigt die Herzfrequenz bei körperlicher Anstrengung oder Stress und sinkt in Ruhe oder während des Schlafens.

Die Herzratenvariabilität (HRV) beschreibt hingegen die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern und sich so flexibel ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Die Steuerung geschieht durch das Aktivieren des Sympathikus (im Sinne der Anspannung) und des Parasympathikus (im Sinne der Erholung).

Je variabler der Herzschlag, desto gesünder ist der Organismus:



EKG-Kurve eines gesunden Menschen mit unterschiedlichen Abständen zwischen den einzelnen Herzschlägen.

HRV - seit langem bekannt aber kaum genutzt?

Schon im 3. Jh. n. Chr. beschrieb der Arzt Wang Shu- Ho (180–270): „Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.“ Die klinische Relevanz der HRV wurde aber erstmals 1963 von E.H. Hon und S.T. Lee beschrieben.

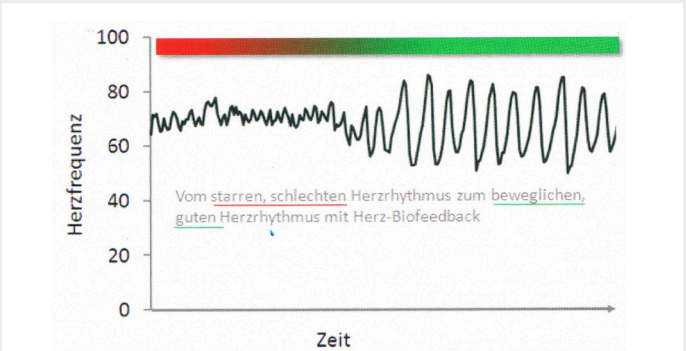
**Kontaktieren Sie uns für weitere
Fragen unter www.baliogo.de**

Herzratenvariabilitäts- messung

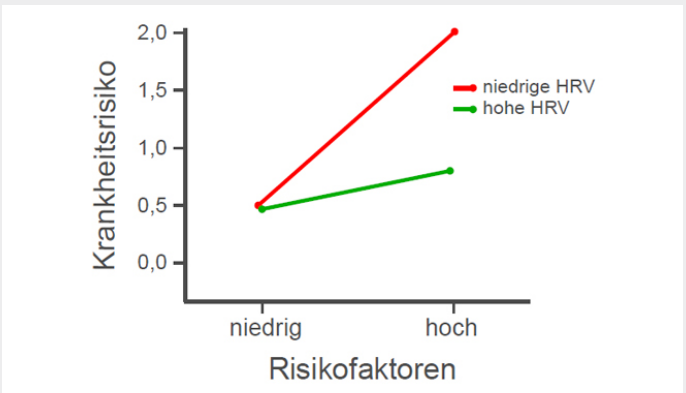
Medizinische Evidenz

Wie schätzt die Medizin die Bedeutung der HRV ein?

Die Herzratenvariabilität stellt nach Meinung der modernen Kardiologie den wichtigsten Prognoseparameter für Herz- und Immunerkrankungen dar und gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Gesundheit des Gesamtorganismus. Menschen, deren Herzfrequenzvariabilität eingeschränkt ist, entwickeln über kurz oder lang statistisch signifikant gravierende Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten, Depressionen und Neuropathien bis hin zum Krebs.



Eine Verbesserung der Variabilität im Herzschlag durch gezielte lebensstilmedizinische Interventionen gestattet es, alle Arten von Medikamenten einschließlich Psychopharmaka einzusparen, weil dadurch die Anpassungsfähigkeit des Gesamtorganismus verbessert wird (vgl. Ärztemagazin 37/2004).





Ihr Spezialist für Resilienz
und Stressmanagement

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an:

E-Mail: info@baliogo.de

Tel.: +49(571) 941 930 22 und
+49(791) 204 602 63

**Vereinbaren Sie eine Messung
zu Ihrem Wunschtermin.**

BaLiOGO GbR

Geschäftsstelle Nord:

Bultweg 6

D-32423 Minden

Tel.: +49(571) 941 930 22

Geschäftsstelle Süd:

Vohensteinweg 25/1

D-74523 Schwäbisch Hall

Tel.: +49(791) 204 602 63

E-Mail: info@baliogo.de

Web: www.baliogo.de