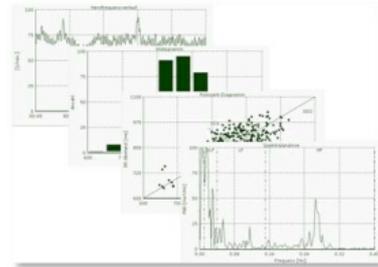
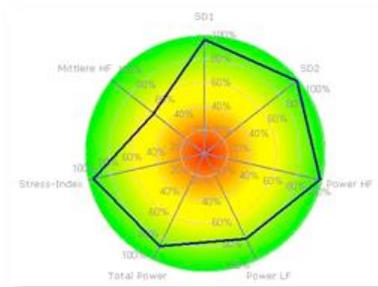


## Stress erkennen & wirksame Strategien entdecken : Nutzen Sie die HRV- Analyse!

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) stammt aus der Raumfahrt und wird heute für **Menschen in Hochleistungssituationen** eingesetzt, z.B. bei Spitzensportlern oder Top-Managern. Die HRV ist dabei ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein Maß für Ihre Gesundheit. Sie wird durch eine besondere Form des EKG (Elektro-Kardiogramm) erfasst und von einem Experten ausgewertet.

Der tägliche Leistungsanspruch, beruflich und privat, ist in der modernen Welt enorm gestiegen - nutzen Sie die Möglichkeiten der HRV Analyse um ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit zu optimieren und zu erhalten.

Beispiele  
aus der Analyse:



### Hintergrund:

Bei einem gesunden Menschen reagiert das Herz auf alle unmittelbaren Ereignisse mit feinsten Veränderungen der Herzschlagfolge. Der Abstand zwischen den Herzschlägen variiert, und dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität (HRV). Eine große Variabilität in der Herzschlagfolge spricht für eine **große Anpassungsfähigkeit eines Organismus und deutet auf einen sehr guten Gesundheitszustand hin**.

Die HRV ist gewissermaßen das **Spiegelbild unseres vegetativen Nervensystems**, das aus zwei Anteilen besteht: Der Sympathikus-Nerv ist dabei verantwortlich für den leistungssteigernden Anteil, der Parasympathikus-Nerv für die Ruhe- und Erholungsphasen unseres Körpers.

Je besser Sympathikus und Parasympathikus-Nerv zusammenarbeiten, desto besser kann sich unser Organismus und unser Herz auf die jeweilige Situation einstellen und angemessen reagieren. Ein gesundes Herz ist besonders sensibel und auch flexibel.

### Zusammenfassung:

Die Herzratenvariabilität ist also ein **äußerst zuverlässiges Maß für unsere Gesundheit und wissenschaftlich in über 12.000 Studien belegt**. Die HRV Analyse eignet sich hervorragend als Bestandsaufnahme und zur Verlaufsbestimmung

**Nutzen Sie diese außergewöhnliche Möglichkeit für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.**