



# heartrates

Gesundheit messen. Besser leben.

heartrates

Gesundheit messen.  
Besser leben.

Siebensterngasse 32-34  
A-1070 Wien

+43 (0) 650 8500 007  
office@heartrates.at  
www.heartrates.at

heartrates Basis-Informationen Seite 1 von 4

## HRV-Messungen nutzen die „Datenquelle Herz“ zur gesundheitlichen Standortbestimmung.

Die Messung und Analyse der Herzratenvariabilität (HRV) liefert Dir verlässliche Erkenntnisse über den Status Deiner Gesundheit. Im Coaching erfährst Du, wie Du an kleinen und großen Zahnradchen mit wenig Aufwand schrauben kannst, um mit mehr Energie durchs Leben zu gehen.

## Herz Raten Variabilität = HRV



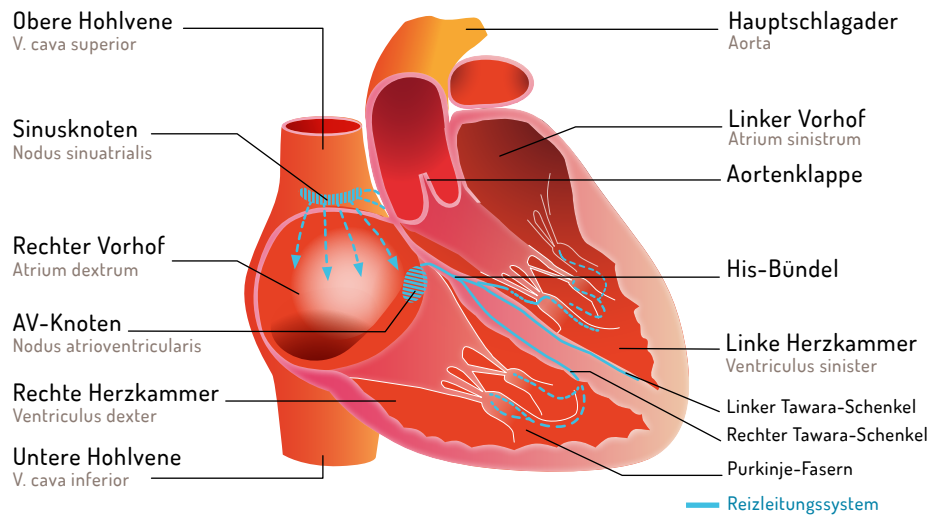
## Die HRV zeigt Dir, wo Deine individuellen Stärken und Ressourcen liegen und wie Du mit wenig Aufwand viel für Dich tun kannst.

Auf Basis Deiner Fragestellung und Deiner Messergebnisse wird der Dich passende Coach ausgewählt. Unser Team aus Gesundheitscoaches, ÄrztInnen und SportwissenschaftlerInnen arbeitet off- und online. Wenn Du nicht dort bist, wo wir sind, schicken wir Dir einen Messrekorder zu und bieten Dir eine Auswertung Deiner Messergebnisse via Skype oder Telefon an.

### Eine 24-Stunde-HRV-Messung hilft Dir:

- die Qualität Deines Schlafs zu beurteilen – Schlaflabor im eigenen Bett.
- die Belastungen Deines Alltags einzuschätzen – was frisst Energie, was gibt Dir Energie.
- mit positiven oder negativen Stress besser umzugehen – Stressmanagement & Reizverarbeitung.
- Deine körperliche Belastbarkeit und Deine mentale Beanspruchbarkeit realistisch abzuschätzen – Leistungspotenzial & Burnout Risiko.
- ein Gefühl für Dein funktionelles biologisches Alter zu entwickeln – genetische Substanz & Lebensstil.
- das für Dich passende Maß an Bewegung zu erkennen – körperliche Vitalität & Regenerationsfähigkeit.
- die Verträglichkeit Deiner Ernährungsgewohnheiten festzustellen – Energie, Unverträglichkeiten & Entgiftung.

Das Herz ist unser Lebensmotor. Es ist ein faszinierendes Organ, ein sehr starker Muskel, der das Blut bis in die feinsten Verästelungen unseres Organ- und Gefäßsystems pumpt, und so dafür sorgt, dass unser Körpergewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.



Damit dies optimal gelingt, passt sich der Herzschlag dem Rhythmus unserer inneren Organe an: unser Herz schlägt also unregelmäßig, denn die Abstände zwischen den Herzschlägen sind immer unterschiedlich lang. Es ist dabei nicht nur eine „Pumpe“ im mechanischen Sinn. Vielmehr reagiert es mit kleinen Veränderungen im Schlagrhythmus sehr sensibel auf alles, was von Innen und von Außen auf uns einwirkt, auf das, was wir tun gleichermaßen wie auf das, was wir empfinden. Unser Herz ist wie ein zentrales Logbuch, das wir dafür nutzen können, Feedback auf unsere Gesundheit und unseren Lebensstil zu bekommen.

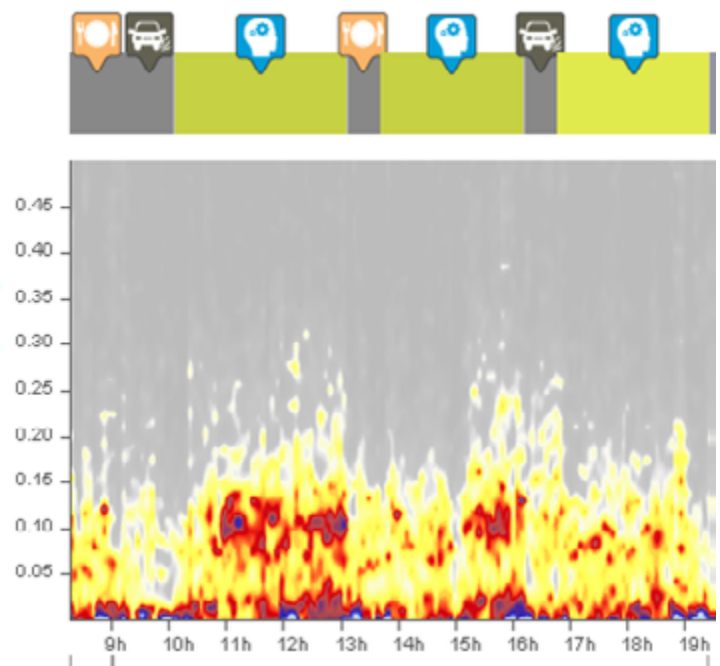
Dieses Phänomen nennt man Herzratenvariabilität, abgekürzt HRV, das von Hon und Lee 1963 erstmals publiziert wurde. Koordiniert werden Herzfrequenz und HRV über unser vegetatives oder auch „autonomes“ Nervensystem. Dies ist jener Teil des Nervensystems, der sich unserer willkürlichen Kontrolle entzieht und der lebenswichtige Funktionen (Vitalfunktionen) wie Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Blutdruck, Tag-Nacht-Rhythmus, Hormonausschüttungen u.v.m. steuert. Es besteht aus dem „Sympathikus“ (Leistungsnerv) und dem „Parasympathikus“ oder auch „Vagus“ (Entspannungsnerv). Der Taktgeber für jeden Herzschlag ist der Sinusknoten im rechten Vorhof der Herzkammer. Dieser wird maßgeblich vom vegetativen Nervensystem beeinflusst. Daher lassen sich über den Rhythmus des Herzens und über die Intensität der HRV grundsätzliche Aussagen über den Funktionszustand eines Organismus machen und damit über die Gesundheit eines Menschen, denn „Gesundheit“ und „Funktion“ hängen sehr eng miteinander zusammen.

Stark vereinfacht ausgedrückt ist der Sympathikus für die schnelle Reaktion auf Umweltreize und die Mobilisierung des Körpers („fight or flight“) und der Parasympathikus für die Dämpfung der nach außen gerichteten Aktivität („rest and digest“) verantwortlich. Sympathikus und Parasympathikus ist dabei keine Antagonisten, sondern spielen im Team! Wenn wir gesund und leistungsfähig sind, sind sie in Balance und es ist eine natürliche Pendelbewegung zwischen Leisten und Entspannen zu beobachten. Die Waage zwischen „Leisten“ und „Regenerieren“ oder „Actio“ und „Reactio“ muss stimmen, wenn wir gesund bleiben/werden wollen.

Die HRV ist also ein Maß für die Anpassungsfähigkeit eines Menschen an das, was er gerade tut oder erlebt. Bei gesunden und jungen Menschen ist diese Anpassungsfähigkeit fast immer gegeben. Somit ist die HRV in allen Frequenzbereichen (ULF, VLF, LF und HF) sehr intensiv. Bei Krankheit, chronischer Stressbelastung, psychischer Belastung oder Raubbau (Drogen, Alkohol, Essstörungen, Schlafmangel u.ä.) geht diese natürliche Anpassungsfähigkeit verloren und die Variabilität der Herzraten ist deutlich eingeschränkt – das Herz wird immer starrer. Der Organismus kann in Folge nicht mehr adäquat auf innere und äußere Reize reagieren und verliert zunächst seine Regenerations- und später auch seine Leistungsfähigkeit. Lange bevor (manifeste) Erkrankungen über andere Untersuchungsmethoden oder in den Körperflüssigkeiten festgestellt werden können, reagiert die HRV. In diesem Sinne ist sie eine der wertvollsten Untersuchungsmethoden in der Vorsorgemedizin!

Eine 24-Stunden-Langzeitmessung der HRV ist also ein objektiver und ganzheitlicher Spiegel unseres gesundheitlichen Gesamtzustandes. Warum? Schlicht, weil wir unser vegetatives Nervensystem nicht über 24 Stunden verstellen können. Die Intensität der HRV gibt Auskunft darüber, ob „Befund“ und „Befindlichkeit“ übereinstimmen. Sie gibt uns ein sicheres Feedback auf unsere Gesundheit und auf den Einfluss unseres Lebensstils auf unsere Gesundheit.

Mit einer HRV-Messung lässt sich auf „funktioneller Ebene“ aber nicht nur feststellen, ob jemand krank ist, sondern auch wie gesund jemand ist. Gesundheit ist also messbar! Wer eine „gute HRV“ hat, kann nicht ernsthaft krank sein und wer eine eingeschränkte HRV hat, ist entweder manifest erkrankt oder hat einen Lebensstil (der natürlich in hohem Maße durch negative Lebensumstände oder Traumen geprägt sein kann), der unweigerlich zu Erkrankung führt, wenn nicht Veränderungen im Lebensstil und/oder der Lebensumstände bzw. des Umgangs mit ihnen herbei geführt werden können.



## Lern Deinen Status kennen – in fünf Schritten

### Schritt 1:

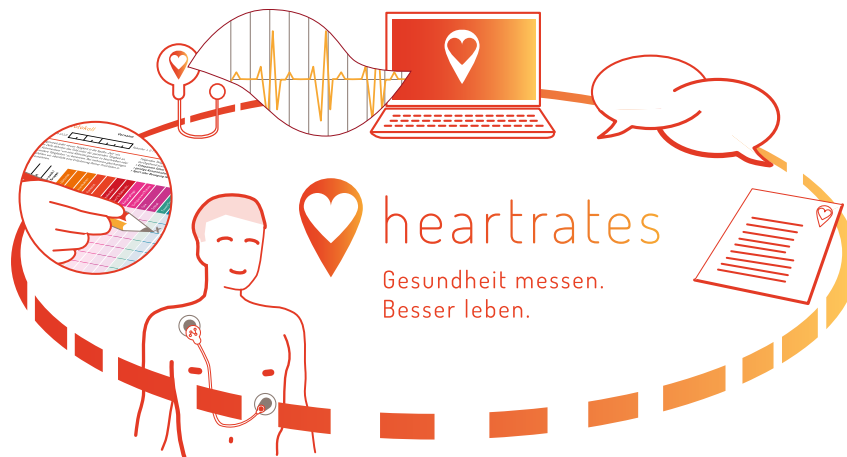
Produkt-Auswahl und Bestellung: Wähle das für Dich passende Produkt in unserem Shop (Einzelmessung, Einzelmessung mit Folgemessung, Partnermessung, Familienpaket, Firmenpaket u.v.m.).

Schließe den Bestellvorgang mit der Bezahlung ab. Eine automatisch generierte E-Mail an eine von Dir angegebene E-Mail-Adresse bestätigt, dass Deine Bestellung vollständig ist und bearbeitet wird. Nach Einlangen des Geldes auf unserem Konto wird der Messrekorder samt allen für Deine Messung relevanten Unterlagen an die Postadresse Deiner Wahl versendet.

Solltest Du dort sein, wo wir uns befinden (Zweigstelle), hast Du selbstverständlich die Möglichkeit, Deinen Rekorder auch persönlich bei uns abzuholen und den Fragebogen zu Deinem Ist-Zustand (Anamnese & Vital-check) vor Ort ausfüllen.

## Schritt 2:

Eintreffen Deines heartrates-Pakets. Im Paket findest Du:  
den Messrekorder, eine Messanleitung, zwei Paar Elektroden (ein Paar zum Wechseln), zwei Aktivitätsprotokollbögen, ein Rücksendeetikett sowie den Bogen für Anamnese & Vitalcheck (sofern Du diesen nicht schon nach Schritt 1 digital oder vor Ort bei uns ausgefüllt hast).



## Schritt 3

Beginne nun mit Deiner 24-Stunden-HRV-Messung. Nimm Dir bitte die Zeit, die Messanleitung vorher in Ruhe durchzulesen, um ordnungsgemäß und technisch fehlerfrei zu messen. Die Messung kann nur gelingen, wenn Du die Anleitung exakt beachtest.

Bitte retourniere den Rekorder innerhalb von 48 Stunden nach Beendigung Deiner Messung an uns. Nur so können wir den vereinbarten Zeitplan gewährleisten sowie Verzögerungen des geplanten Coachingtermins und Folgekosten vermeiden.

Ein bereits frankiertes Rücksendeetikett für die eingeschriebene Rücksendung an uns, legen wir Deiner Bestellung bei. Alles, was Du tun musst, ist, die Rücksendung bei einem Postamt in Deiner Nähe abzugeben.

## Schritt 4:

Wir melden uns bei Dir, sobald der Messrekorder, das Aktivitätsprotokoll und der Anamnese & Vitalcheck (falls nicht bereits digital ausgefüllt) bei uns eingetroffen sind und wir Deine Messung ins Analyseportal eingespeist haben.

Auf Grundlage Deiner Fragestellung und Deiner Messergebnisse entscheiden wir, wer von unseren Coaches für Dich am geeignetsten wäre, und vereinbaren einen baldigen Coachingtermin.

Solltest Du nicht dort sein, wo wir sind, bieten Dir eine Auswertung Deiner Messergebnisse via Skype oder Telefon an. Physisch sind wir in Österreich (Wien), Deutschland (Bonn) und der Schweiz (Zug) anzutreffen.

## Schritt 5:

Ressourcenorientiertes Coaching-Gespräch vor Ort, per Telefon oder online via Skype.

Wenn Deine Messergebnisse weitere Untersuchungen notwendig machen (z. B. die Erhebung eines Neurostressprofils oder einer Mikronährstoffdiagnostik), begleiten wir Dich natürlich. Zu bestehenden ärztlichen Befunden (z. B. Vorsorge- oder Durchuntersuchung) bekommst Du von uns eine zweite ärztliche Einschätzung, auf Wunsch auch eine Therapieempfehlung.

Du bekommst sämtliche Inhalte unseres Coaching-Gesprächs in Form eines umfassenden Coachingberichts spätestens sieben Tage nach dem erfolgten Coaching per E-Mail oder auf dem Postweg zugesandt.

Die Zugangsdaten zu Deiner Messung im Analyseportal bekommst Du am Tag Deines Coachings. Deine Messung ist für Dich natürlich jederzeit online einsehbar (24/7).