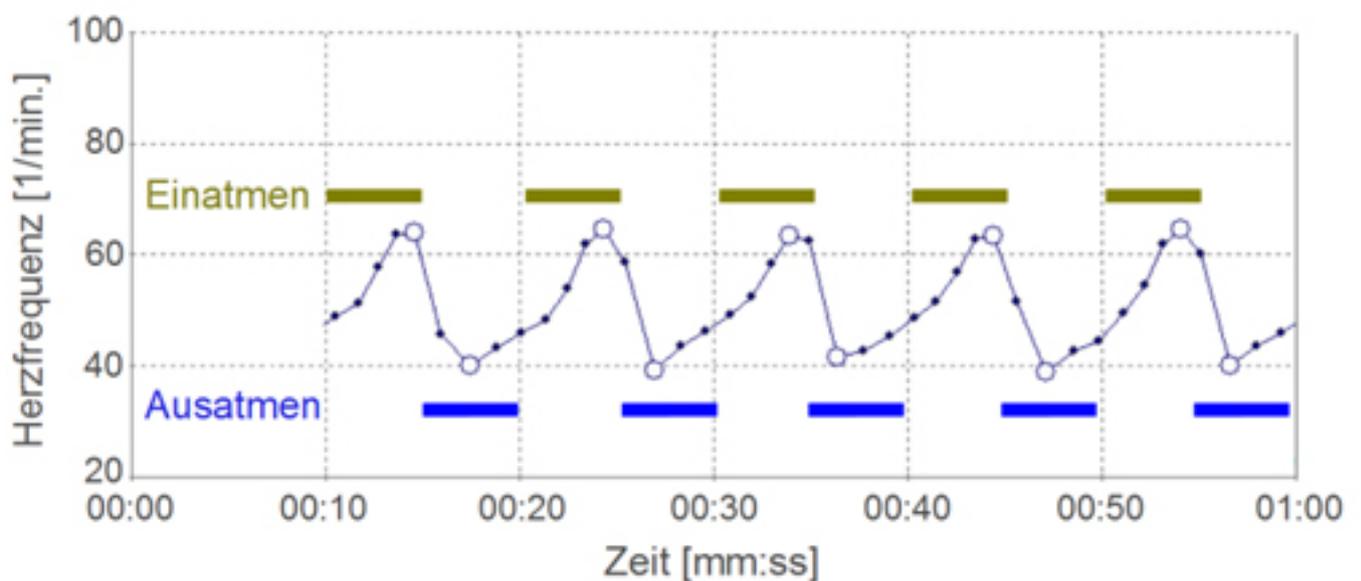


Herzratenvariabilität (HRV)

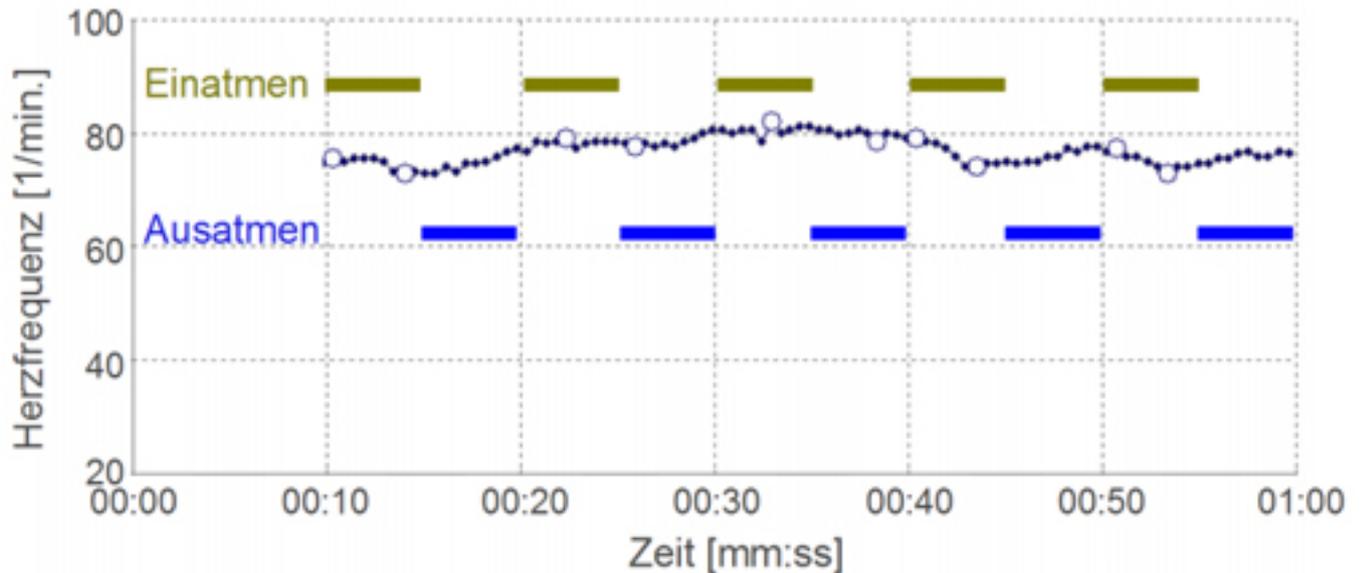
Eine gut funktionierende Herzratenvariabilität (HRV) ist der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Erkennbar ist der Zustand dieser sogenannten neurovegetativen Regulation an der Veränderung der Herzfrequenz, der sog. Herzratenvariabilität (HRV).

Speziell unsere „innere Bremse“, der Parasympathikus mit seinem Hauptnerv, dem Nervus Vagus kann die Vorgänge im Körperinneren optimal regeln. Ein leistungsfähiger Parasympathikus führt zu einer engen Kopplung von Atmung und Herzfrequenz, was in der Medizin als respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) bezeichnet wird.



Eine optimale parasympathische Regulation der Herzfrequenz eines gesunden, sportlichen Menschen. Deutlich zu erkennen ist das Ansteigen der Herzfrequenz beim Einatmen und ihr Abfall beim Ausatmen als Ausdruck eines gesunden und leistungsfähigen Parasympathikus.

So wie eine gute respiratorische Sinusarrhythmie auf einen gesunden Parasympathikus schließen lässt, ist ein Fehlen der Koppelung von Atmung und Herzschlag ein deutlicher Hinweis auf eine nicht ausreichende parasympathische Aktivität.



Herzfrequenzkurve eines Menschen mit hohem chronischen Stress. Trotz tiefen Atmens fehlt die respiratorische Sinusarrhythmie (RSA), der Parasympathikus ist geschwächt und hat keinen Einfluss mehr auf das Herz.

Unser Parasympathikus ist empfindlich gegen schädigende Einflüsse. Chronischer Stress, Bewegungsmangel, ein ungünstiger Lebensstil und verschiedene Krankheiten führen zur „parasympathischen Dysfunktion“. Hält diese Fehlfunktion des Parasympathikus länger an leidet die Gesundheit & Leistungsfähigkeit. Es gibt mittlerweile begründete Hinweise, dass eine Schwäche des Parasympathikus in kausaler Verbindung steht mit dem Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Alzheimer.

Quelle: <http://www.biosign.de/hrv/>