



Herzratenvariabilität HERZ IST TRUMPF



Durchführung: Gesundheits-Check



Hintergrund:

Der Herzschlag ist nicht, wie vielleicht zu vermuten wäre, im Idealfall sehr gleichmäßig. Ein gesunder Organismus ist flexibel und passt die Herzfrequenz beständig aktuellen Gegebenheiten an. Sie erhöht sich bei körperlicher oder psychischer Belastung und wird bei Entlastung wieder geringer. Auch im Ruhezustand treten spontane Herzfrequenzänderungen auf. Eine höhere Variabilität der Herzfrequenz bedeutet daher, dass der Organismus eine gute Anpassungsfähigkeit an äußere Gegebenheiten hat. Chronische Belastungssituationen können zu einer eingeschränkten, verringerten Herzratenvariabilität führen, was sich infolgedessen langfristig negativ auf den Körper und die Psyche auswirkt. Die Erhebung der Herzratenvariabilität ermöglicht eine Aussage über die aktuelle Anpassungsfähigkeit.

Durchführung:

- Die Messung erfolgt im Sitzen
- Der Messsensor wird am Ohr angeschlossen (Clip)
- Nach einem vorgegebenen Atemrhythmus wird eine Minute lang geamtet
- Auswertung der Ergebnisse und Empfehlungen
- Für die Messung ist ein geschlossener Raum vorteilhaft
- Der Termin dauert 30 Minuten pro Person

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de