

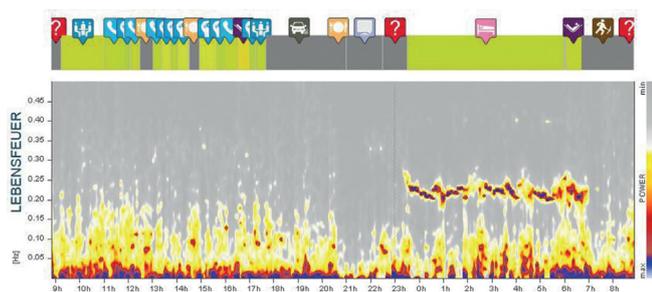
Die Herzratenvariabilitäts-Messung von AUTONOM HEALTH®

Was 15g Technik und ein Flammenbild für Ihre Gesundheit und Vitalität tun können

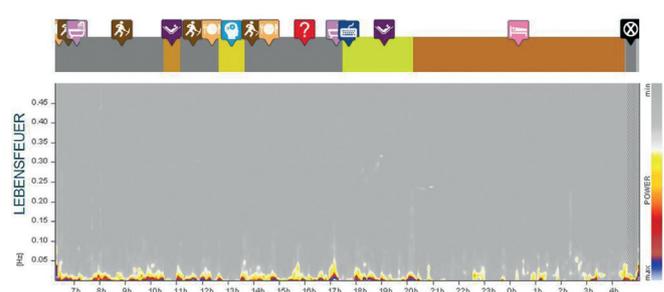
Vegetative Funktionsdiagnostik

Die Methode der Herzratenvariabilitäts-Messung in Verbindung mit innovativer Analyse-, Bewertungs- und Berichtssoftware sowie gesundheitsfördernden Empfehlungen hat sich seit 2010 als der Marker für Gesundheit und als wesentliches Element moderner Präventions-, Gesundheits- und Lifestyle-Diagnostik etabliert.

Auf wissenschaftlich-medizinisch fundierter Basis eines EKGs werden über die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen die Regulationsfähigkeit und damit die Leistungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems bestimmt.



Lebensfeuer eines gesunden, leistungsstarken Menschen.



Lebensfeuer eines Menschen auf dem Weg ins Burnout

Was ist Herzratenvariabilität?

Die rhythmischen Veränderungen im Menschen zeigen sich an der Unterschiedlichkeit des Herzschlages. Er wird von unserer inneren Uhr, unserer Atmung, unseren Emotionen und von äußeren Einflüssen gesteuert. Das heißt, unser Herz reagiert unmittelbar auf alles, was wir im Außen erleben und im Inneren denken und fühlen.

Bei gesunden Menschen reagiert das Herz wie ein High-Tech-Instrument ununterbrochen auf diese äußeren und inneren Signale mit fein abgestimmten Veränderungen (Variationen) der Herzschlagfolge. Dieses Phänomen nennt man „Herzratenvariabilität“, abgekürzt „HRV“.

Die HRV beschreibt also die natürliche Fähigkeit

des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern und sich so flexibel ständig wechselnden Herausforderungen zu stellen. Damit ist sie ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus. Verantwortlich für das Be- oder Entschleunigen des Herzschlages ist das Autonome Nervensystem. Durch Aktivieren des Sympathikus (im Sinne der Anspannung) und des Parasympathikus (im Sinne der Erholung) steuert es diese Prozesse. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse machte sich Autonom Health® zunutze und entwickelte seine Software zur einzigartigen bildlichen und damit laienverständlichen Darstellung der Herzschlagfolge.

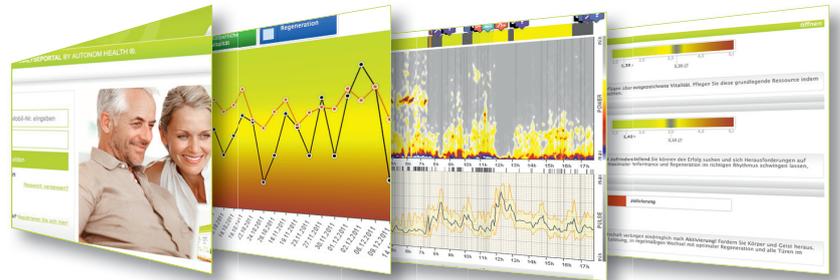
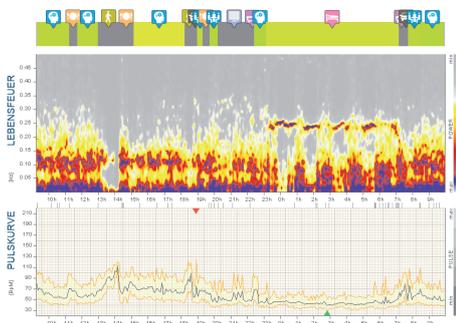
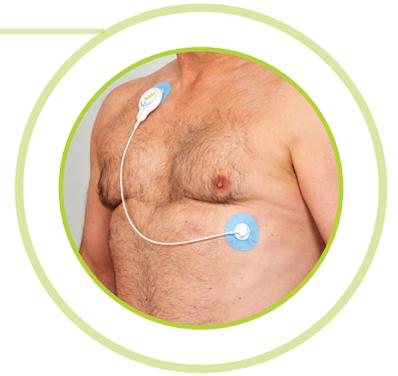


Wie wird gemessen?

Das Durchführen der Messung erfolgt einfach und unauffällig über 24 Stunden mit einem Mini-HRV-Rekorder in allen Alltags-Situationen.

Nicht größer als ein 2-Euro-Stück, federleicht, mobil und alltagstauglich – wird der HRV Rekorder durch 2 Klebeelektroden am Brustkorb angelegt und misst die Herzratenvariabilität (diesen minimal unregelmäßigen Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen) über 24 Stunden – problemlos, nicht invasiv!

Die rund 100.000 gemessenen Herzschläge in 24 Stunden ergeben ein riesiges Datenvolumen. Dieses wird von der Autonom Health® Spezial-Software hochgerechnet und sortiert. Durch das Übertragen der technischen Daten in ein Farbprisma gelingt das Visualisieren von Zahlenwerten in eine „feuerähnliche“ Darstellung – das Lebensfeuer® eines Menschen!



Gemessen - was nun?

Die Auswertungen im Autonom Health® Analyseportal liefern in schriftlicher Form Bewertungen und konkrete alltagstaugliche Handlungsempfehlungen zu mehr als 50 gesundheits- und vitalitätsrelevanten Parametern in den Kategorien: Allgemeine, Körperliche und Geistige Vitalität, Regeneration und Schlaf. Ein HRV-Professional vermittelt und erläutert die Ergebnisse in einem Rückmeldegespräch. Alle Ergebnisse und Informationen sind gerade durch das Kombinieren von intuitiv verständlichen Bildern, Grafiken, Ampel- und Bewertungssystem mit rational begreifbaren Fakten für den Gemessenen verständlich und handlungsmotivierend. Denn jeder möchte ein schönes Lebensfeuer!

„Die HRV stellt nach Meinung der modernen Kardiologie nicht nur den wichtigsten Prognoseparameter für Herzgesundheit dar, sie gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Regulationsfähigkeit und Gesundheit des Gesamtorganismus.“

(Zitat aus dem Ärztemagazin 37/2004)