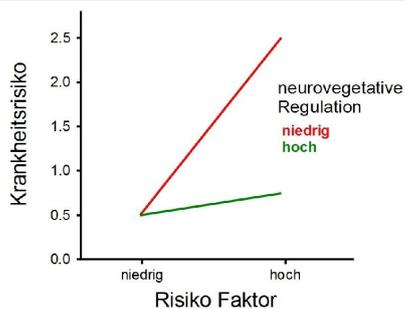


Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Was ist die Kurzzeit-HRV Messung?

Die Kurzzeit-HRV Messung ist eine Ruhemessung. Während der 5-minütigen Messzeit wird die Aktivität des Parasympathikus (und evtl. auch des Sympathikus) bewertet. Die Messung zeigt uns, ob der Proband fähig ist in Ruhe seine neurovegetative Regulation in Richtung Entspannung zu verschieben und damit seine "Innere Bremse" zu aktivieren.



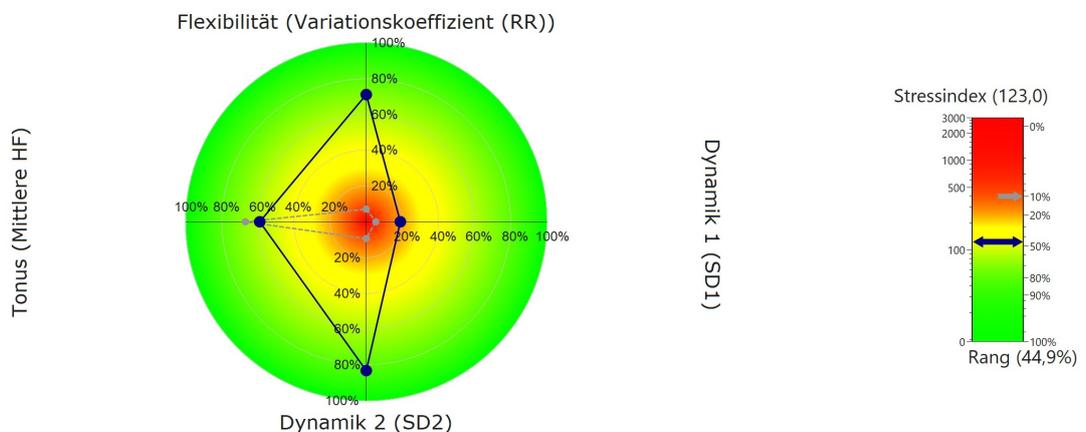
Warum ist die innere Bremse wichtig?

Menschen mit einer starken inneren Bremse (starker Parasympathikus) sind leistungsfähiger, unempfindlicher gegen Risiken und Belastungen, erholen sich schneller und leben länger und gesünder. Analog zum Auto gilt auch beim Menschen: Rechtzeitig Schäden am Bremssystem erkennen und beheben, um Unfälle zu vermeiden

Das Ergebnis Ihrer Kurzzeit-HRV Messung:

Messungsqualität:

sehr gut



Ihre aktuelle Kurzzeit-HRV Messung lässt sich wie folgt interpretieren:

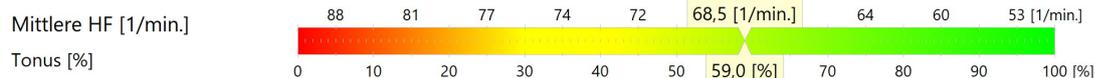
Die Herzfrequenz ist normal.
 Die neurovegetative Flexibilität ist hoch. Das spricht für eine gute Anpassungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems.
 Die Dynamik ist insgesamt etwas über dem Durchschnitt. Das Verhältnis von schnellen zu langsamen Änderungen der Herzfrequenz ist normal ausgeprägt.
 Der Stressindex ist etwas erhöht. Da der Stressindex gut mit anderen Risikoscores korreliert, sollte ein möglichst niedriger Stressindex angestrebt werden.

Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Tonus = mittlere Herzfrequenz

Ein guter parasympathischer Grundtonus drückt sich in einer niedrigeren Herzfrequenz aus. Beispielsweise haben Menschen mit einer Herzfrequenz >90/min ein deutlich höheres Gesundheitsrisiko als Menschen mit einer Herzfrequenz < 60/min.

Ihre mittlere Herzfrequenz während der Kurzzeit-HRV betrug: 68,51 1/min.



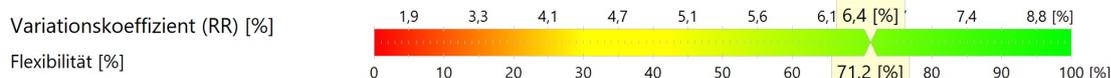
Das bedeutet: 59,03 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe haben schlechtere Werte.

Flexibilität = Variationskoeffizient der Schwingung Ihrer Herzfrequenz

Eine ausreichende Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz ist lebenswichtig und wird durch einen gut funktionierende Parasympathikus gewährleistet. Ein Merkmal hierfür ist der Variationskoeffizient der Herzfrequenz bei der Kurzzeit-HRV Messung.

Ein hoher Flexibilitätswert spiegelt eine gute Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems wieder. Dauerhaft niedrige Flexibilitätswerte sind Ausdruck einer Schwäche des Parasympathikus und können die Gesundheit beeinträchtigen. Akute Ereignisse wie Infektionen, Stress und Belastungen können vorübergehend zu einer Verringerung der Flexibilität führen.

Die Variabilität Ihrer Herzfrequenz während der Kurzzeit-HRV betrug: 6,01 %

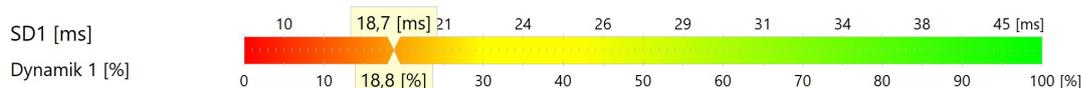


Die Schwingungsfähigkeit der Herzfrequenz nimmt mit dem Alter ab. Dieser Wert bedeutet, dass 71,19 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe Ihres Alters schlechtere Werte hatten.

Dynamik 1 = SD1 (schnell dynamische Änderungen in der Herzfrequenz)

Ein wesentliches Merkmal eines leistungsfähigen Parasympathikus ist die Geschwindigkeit, mit der die Informationsverarbeitung und Körperregulation erfolgt. Schnelle Änderungen der Herzfrequenz sind Merkmal einer schnellen Informationsverarbeitung und Zeichen einer guten Anpassungsfähigkeit.

Ihre schnelle Dynamik der Herzfrequenzänderungen während der Messung betrug: 18,73 ms



Die dynamische Änderung der Herzfrequenz nimmt mit dem Alter ab. Dieser Wert bedeutet, dass 18,76 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe Ihres Alters schlechtere Werte hatten.

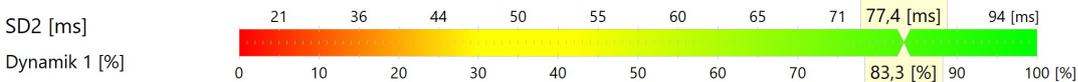
Bericht

Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Dynamik 2 = SD2 (langsam dynamische Änderungen in der Herzfrequenz)

Neben den schnellen Änderungen der Herzfrequenz treten auch langsame Änderungen auf. Diese Änderungen entstehen sowohl durch die Aktivität des "Gaspedals" (Sympathikus), als auch durch die "Bremse" (Vagus). Ihr Auftreten ist deshalb zunächst weder gut noch schlecht. Allerdings stehen langsame und schnelle Änderungen der Herzfrequenz normalerweise in einem "gesunden" Verhältnis. Überwiegt die langsame Dynamik (SD2), ist der Einfluss des Parasympathikus zu gering für eine optimale Regulation. Ein Ungleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus kann in diesem Fall nicht ausgeschlossen werden.

Ihre langsamere Dynamik der Herzfrequenzänderungen während der Messung betrug: 77,38 ms

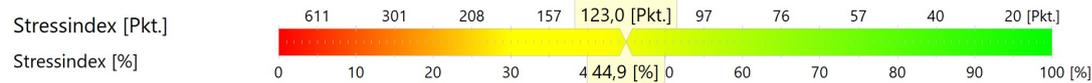


Das bedeutet: 83,29 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe haben schlechtere Werte.

Stressindex

Der Stressindex ist besonders empfindlich für die ungünstige Kombination einer niedrigen Herzratenvariabilität in Verbindung mit einer hohen Herzfrequenz. Der Stressindex korreliert signifikant mit anerkannten Risiko-Scores wie z.B. dem PROCAM-Score. Deshalb sollte ein möglichst niedriger Stressindex angestrebt werden.

Der Stressindex Ihrer Kurzzeit-HRV betrug: 123,04 Pkt.

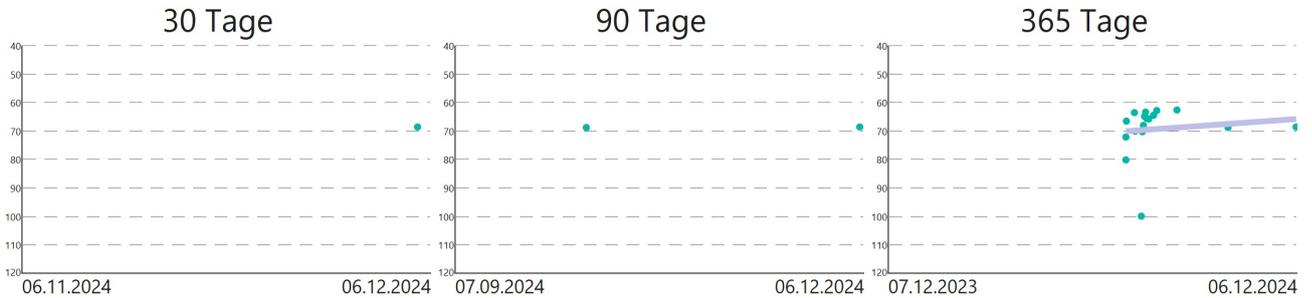


Dieser Wert bedeutet, dass 44,92 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe Ihres Alters einen höheren Stressindex hatten.

Bericht

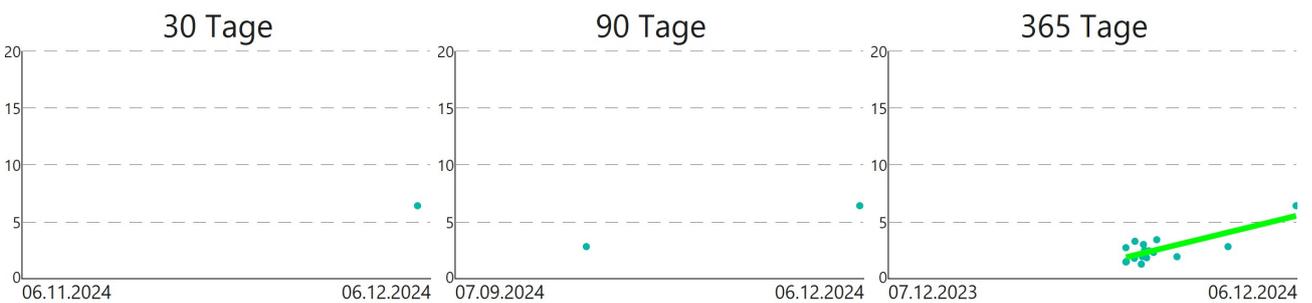
Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Trends Tonus



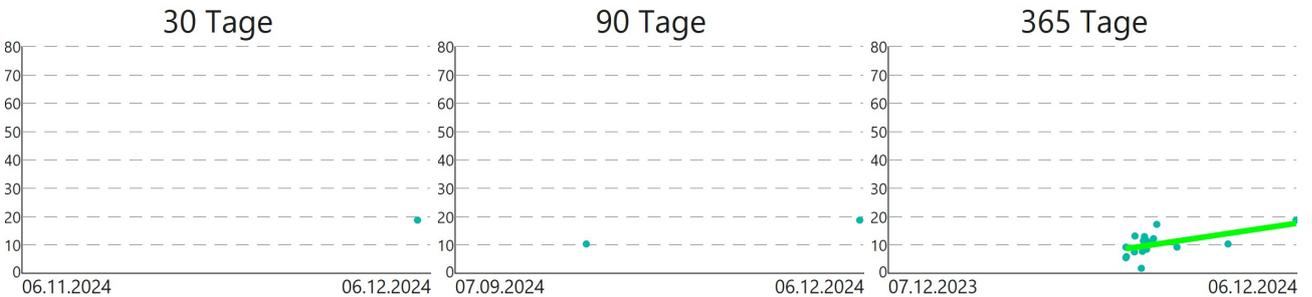
zu wenig Daten zu wenige Daten keine signifikante Veränderung

Trends Flexibilität



zu wenig Daten zu wenige Daten signifikante Verbesserung

Trends Dynamik 1



zu wenig Daten zu wenige Daten signifikante Verbesserung

Bericht

Messung: Kurzzeit-HRV 06.12.2024 06:24

Trends Dynamik 2



Trends Stressindex

