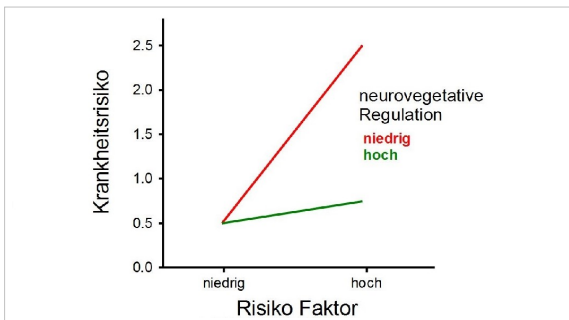


Messung: RSA-Messung 07.12.2024 07:49

Was ist die RSA-Messung?

RSA steht für „Respiratorische Sinus-Arrhythmie“ und bezeichnet die atembedingte sinusförmige Schwankung der Herzfrequenz. Die RSA zeigt den Funktionszustand unserer „innere Bremse“, dem Parasympathikus an. Die RSA-Messung ist der wichtigste Funktionstest des vegetativen Nervensystems. Analog dem Bremsstest beim Auto prüft die RSA-Messung den Funktionszustand unserer „innere Bremse“.

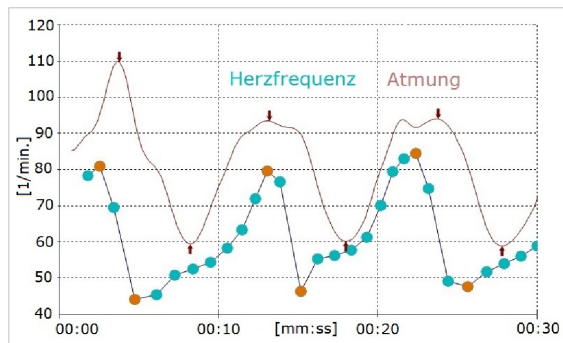


Warum ist die innere Bremse wichtig?

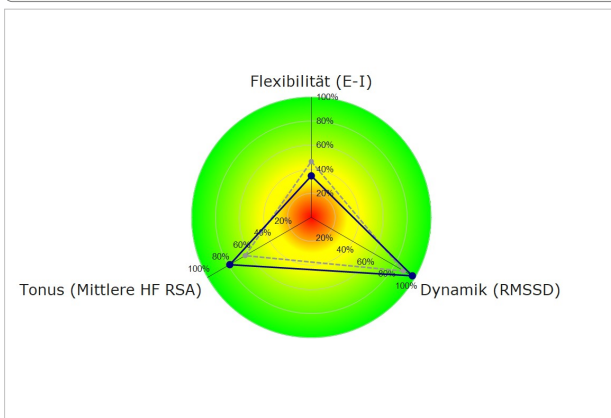
Menschen mit einer starken inneren Bremse (starker Parasympathikus) sind leistungsfähiger, unempfindlicher gegen Risiken und Belastungen, erholen sich schneller und leben länger und gesünder. Analog zum Auto gilt auch beim Menschen: Rechtzeitig Schäden am Bremssystem erkennen und beheben, um Unfälle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

Wie funktioniert die RSA-Messung?

Durch langsame und tiefe Atmung wird der Parasympathikus angeregt und verursacht eine sinusförmige Schwingung der Herzfrequenz im Takt der Atmung. Je stärker unsere innere Bremse, desto größer ist auch die Schwingung der Herzfrequenz. Der Funktionszustand des Parasympathikus hängt wesentlich vom Lebensalter ab. Deshalb erfolgt die Beurteilung anhand von entsprechenden Alterstabellen.



Das Ergebnis Ihrer RSA-Messung:



Messungsqualität:

gut



Ihre aktuelle RSA-Messung lässt sich wie folgt interpretieren:

Normalbefund, sehr gute Parasympathikusfunktion, guter körperlicher Trainingszustand.

Was bedeutet das Testergebnis für mich?

Sie verfügen über eine gute Bremsfunktion. Ihr Parasympathikus unterstützt Sie, mit Risiken und Belastungen fertig zu werden. Achten Sie darauf, dass Ihre innere Bremse auch weiterhin in einer guten Verfassung bleibt, damit Sie auch langfristig von einem starken Parasympathikus profitieren. Ihr Coach bzw. Therapeut hilft Ihnen dabei.

Bericht

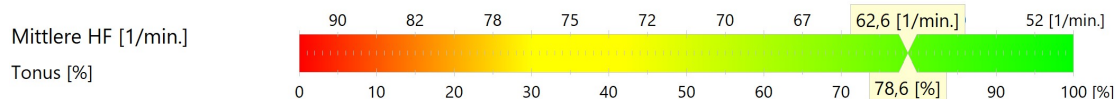
Messung: RSA-Messung 07.12.2024 07:49

Ihre RSA-Messung im Detail

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 RSA-Messung betrug: 62,56 1/min.



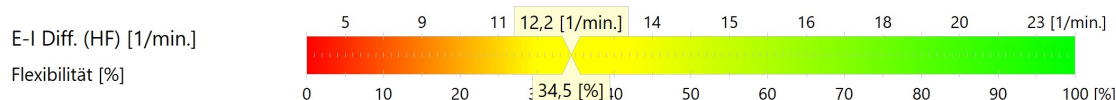
Das bedeutet: 78,59 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe haben schlechtere Werte.

Flexibilität = Amplitude der Schwingung Ihrer Herzfrequenz

Eine ausreichende Anpassungsfähigkeit der Herzfrequenz ist lebenswichtig und wird durch einen gut funktionierende Parasympathikus gewährleistet. Ein Merkmal hierfür ist die Amplitude der Schwingung bei der RSA-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 Amplitude Ihrer Herzfrequenzschwingung während der RSA-Messung betrug: 12,17 1/min.



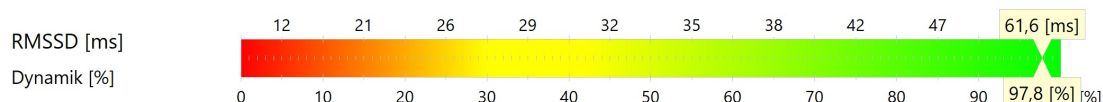
Die Schwingungsfähigkeit der Herzfrequenz nimmt mit dem Alter ab. Dieser Wert bedeutet, dass 34,47% der Menschen aus einer Vergleichsgruppe Ihres Alters schlechtere Werte hatten.

Dynamik = schnelle Änderungen in der Herzfrequenz

Ein wesentliches Merkmal eines leistungsfähigen Parasympathikus ist die Geschwindigkeit, mit der die Informationsverarbeitung und Körperregulation erfolgt. Wir blicken hier vor allem auf den Herzfrequenzabfall beim Ausatmen.

Vergleichbar mit dem Bremstest beim Auto gilt, je schneller das System zum „Stehen“ (Herzfrequenzabfall) kommt, desto leistungsfähiger ist die eingebaute Bremse (Parasympathikus).

Ihre Dynamik der Herzfrequenzänderungen während der RSA-Messung betrug: 61,57 ms

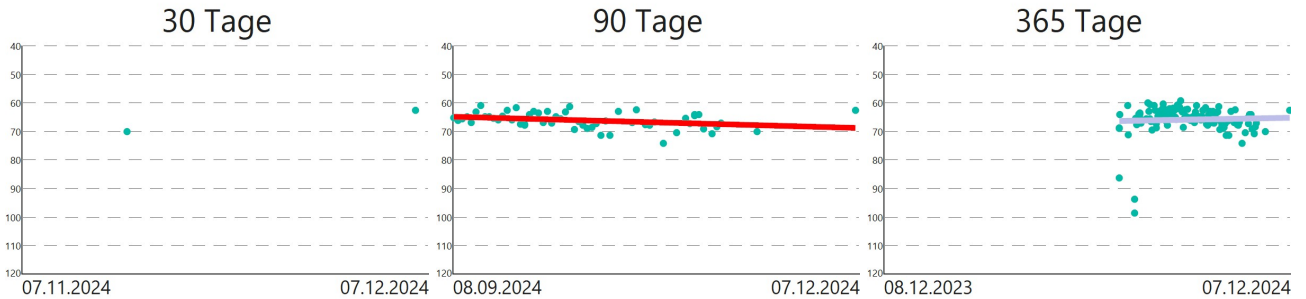


Die dynamische Änderung der Herzfrequenz nimmt mit dem Alter ab. Dieser Wert bedeutet, dass 97,76 % der Menschen aus einer Vergleichsgruppe Ihres Alters schlechtere Werte hatten.

Bericht

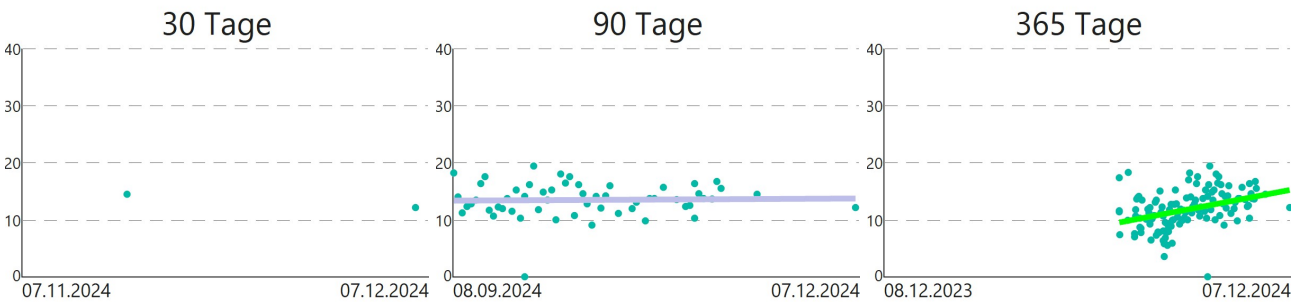
Messung: RSA-Messung 07.12.2024 07:49

Trends Tonus



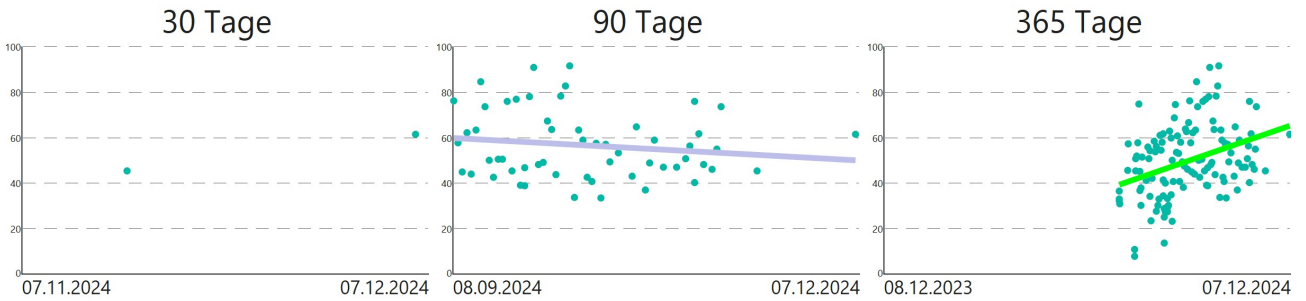
zu wenig Daten **signifikante Verschlechterung** keine signifikante Veränderung

Trends Flexibilität



zu wenig Daten keine signifikante Veränderung **signifikante Verbesserung**

Trends Dynamik



zu wenig Daten keine signifikante Veränderung **signifikante Verbesserung**