

HRV-Messung (Herzraten-Variabilität)

Mittels HRV-Messung findest du heraus, wie gut dein Körper zwischen Anspannung und Entspannung wechseln kann und wie du letztere mit der Atmung positiv beeinflussen kannst. Diese Fähigkeit ist sehr wichtig für den Körper, da sie die Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv beeinflusst.

Was beinhaltet das Angebot?

Das Angebot beinhaltet eine individuelle Herzratenvariabilitätsmessung (HRV), eine persönliche Auswertung und ein spezifisches Atemtraining.

Mit Hilfe der HRV wird abgebildet, wie gut der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung funktioniert und wie stark das Faultier in deinem Körper ausgeprägt ist. Gemessen wird die HRV im Sitzen mit einer EKG-Ableitung an den Handgelenken. Hohe HRV-Werte stehen für ein gut funktionierendes und ausgeglichenes vegetatives Nervensystem.

Was gibt es zu beachten?

Verzichte 2 Stunden vor der HRV-Messung auf Alkohol, Kaffee und Nikotin. Diese Substanzen wirken sich auf die HRV-Werte aus und können das Abbild der aktuellen Situation verfälschen. Ebenfalls haben chronische Erkrankungen, grippale Infekte wie auch ein intensives Training (24h vorher) einen Einfluss auf die Messung.

Leidest du an einer Herzrhythmusstörung? Leider ist in diesem Fall eine Messung nicht möglich, da die Rhythmusstörung die Werte beeinflusst und eine Auswertung unmöglich macht.

Vor der Messung kannst du fakultativ eine Selbsteinschätzung von deinem Stress- bzw. Belastungspegel vornehmen (siehe Rückseite). Nach dem Angebot kannst du abgleichen, ob deine Einschätzung mit den eigenen Ressourcen übereinstimmt.

Was ist das vegetative Nervensystem?

Das vegetative Nervensystem ist ein Teil des Nervensystems. Es besteht aus dem Sympathikus (Säbelzahniger) und dem Parasympathikus (Faultier) und arbeitet autonom. Es reguliert und koordiniert die Funktionen der einzelnen Organe und passt diese automatisch an die ständig wechselnden Bedürfnisse des Körpers an. Dazu gehören zum Beispiel die Regulierung des Blutdrucks, der Herz- und Atemfrequenz.

Während der Säbelzahniger den Körper in hohe Leistungsbereitschaft versetzt, ist das Faultier für den Ruhemodus verantwortlich. Bei Dauerstress oder Belastung überwiegt der Säbelzahniger. Als Folge davon ist das Faultier zu schwach und der Körper kann sich nur noch ungenügend erholen. Der Wechsel zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung funktioniert nur noch träge, was sich negativ auf die Regenerationsfähigkeit auswirkt. Es kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Verkrampfungen, Abgeschlagenheit, Aggressionen und zu weiteren körperlichen Beschwerden kommen. Es ist daher wichtig auf sein Faultier zu achten, es zu stärken und für ein vegetatives Gleichgewicht zu sorgen.

Kontakt

Tel. 041 429 31 10

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

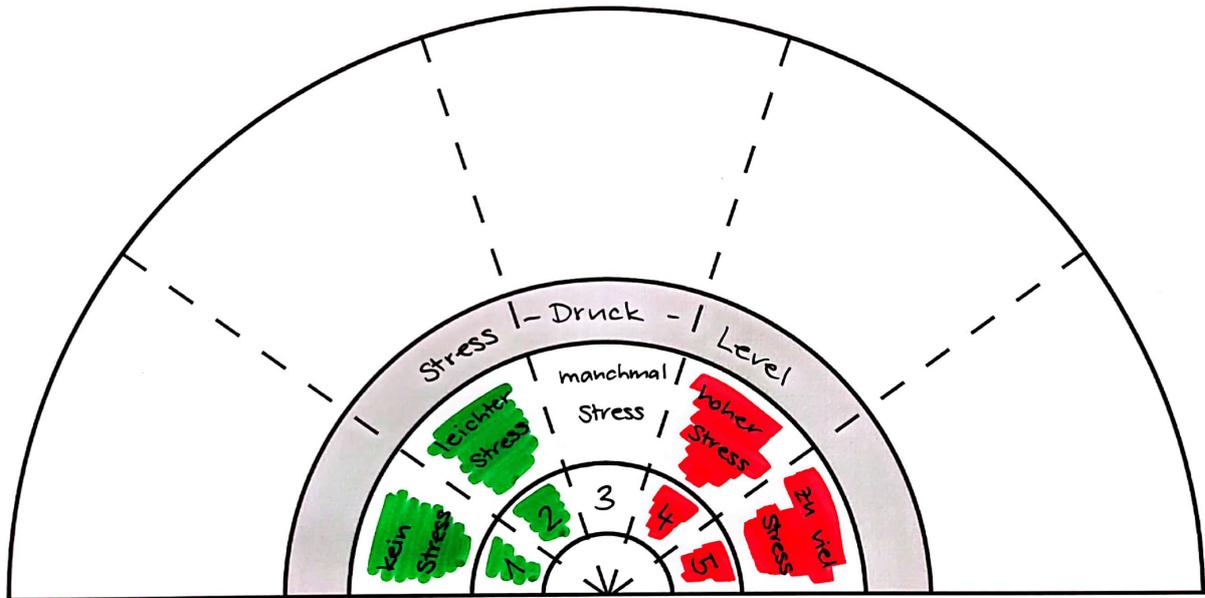
www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Juli 2024

Stress- und Belastungsbarometer

Mit dem Stress- und Belastungsbarometer kann eine Selbsteinschätzung des eigenen Stresslevels vorgenommen werden. Beurteile folgende Situationen, indem du im Barometer pro Situation verschieden farbige Kreuze zwischen 1 bis 5 setzt:

- Alltag (Beruf, Studium, Kinderbetreuung etc.)
- Freizeit (Hobbies, Haushalt, Büro, Tier-oder Angehörigenbetreuung)
- Sport (falls nicht schon unter Hobbies aufgeführt)



Fazit: Schau dir nun die Kreuze im Stress- und Belastungsbarometer etwas genauer an.

- In welchen Bereichen von 1 bis 5 bewegst du dich am meisten?
- Gibt es Situationen, welche sich bei dir primär im roten Bereich befinden?
- Falls ja, werden sich diese Situationen in absehbarer Zeit verändern? Gibt es als Ausgleich dazu auch Kreuze im grünen Bereich?

Kontakt

Tel. 041 429 31 10

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

www.lungenliga-zentralschweiz.ch

Juli 2024