

MÄRZ 2021

# NEWSLETTER

*antriebskraft.ch - bewegung pur*



IN DIESER AUSGABE:

*Anpassungsfähigkeit*

## WIE GEHT DER KÖRPER MIT STRESS UM

### *Herzfrequenz als Stress-Indikator*

Die Langzeit-Stress-Analyse HRV (Herzratenvariabilität) zeigt auf, wie anpassungsfähig Ihr Herz ist. Dass der Herzschlag sich bei körperlicher Anstrengung beschleunigt und danach wieder beruhigt, kennt jeder von uns. Als Impulsgeber spielt dabei das Vegetative-Nervensystem eine grosse Rolle. Somit haben nicht nur physische sondern auch psychische Belastungen eine Auswirkung auf den Herzschlag. Bei der HRV Messung wird der Abstand zwischen 2 Herzkontraktionen gemessen, welche Auskunft über die Herzanpassungsfähigkeit gibt. Je variabler das Herz sich anpasst, desto gesunder der Körper. Die Anpassungsfähigkeit an Belastungen und damit die Variabilität ist bei chronischen Stressbelastungen deutlich weniger stark ausgeprägt. Anhand der HRV Messung lassen sich folglich sehr konkrete Ableitungen zum individuellen Stressprofil machen. Dabei wird mit zwei am Oberkörper angebrachten Elektroden ein 24-Stunden-Profil erstellt, indem die Puls-Atem-Frequenz ebenso gemessen wird wie die Sympathikus- bzw. Parasympathikusaktivität.



Bis Ende April 2021 biete ich die HRV Messung inkl. Berichtabgabe und deren Erklärung dazu für CHF 120.00 statt 160.00 an.

Bitte kontaktieren Sie mich, um einen geeigneten Termin zu vereinbaren.

Sibylle Hausherr  
076 786 65 70