

Herzraten-Variabilitäts-Messung – Erholungskompetenz messen und verbessern

Die Herzraten-Variabilität (HRV) misst die Anpassungsfähigkeit des Herzens an wechselnde Belastungen und Ruhezustände. Als eine zentrale Funktion, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird, soll der Herzschlag in Ruhephasen verlangsamen und unter Belastung beschleunigen, um eine optimale Versorgung des Körpers zu gewährleisten. Eine hohe Variabilität, die sich in den Schwankungen um einen individuellen Basiswert zeigt, deutet auf eine ausgeprägte Fähigkeit des Herzens hin, sich sowohl an physische (z.B. durch Training) als auch an psychische (etwa stressbedingte) Belastungen anzupassen. Die HRV-Messung inklusive des Gesprächs mit erfahrenen Beraterinnen und Beratern bietet somit eine validierte und objektive Einschätzung der individuellen Anpassungs- und Regenerationskapazität.

Folgende Fragen können mit der HRV-Messung beleuchtet werden:

- In welchem Ausmaß hat Stress meine Gesundheit in den letzten Monaten beeinflusst?
- Wie reagiert mein Körper tatsächlich auf Stress und wie effizient kann er damit umgehen?
- Sind meine aktuellen Strategien zur Stressbewältigung und Erholung ausreichend?
- Welche Schritte kann ich unternehmen, um meine Resilienz gegenüber Stress langfristig zu erhöhen?

Inhalte

Innerhalb einer 10-minütigen standardisierten HRV-Messung ermitteln wir Ihre Anpassungsfähigkeit an Belastungen und Ruhezustände. Diese Messung gibt Aufschluss über Tonus, Dynamik und Flexibilität Ihres Herzens – Schlüsselfaktoren für Ihre Gesundheit und Belastbarkeit.

In einem 45-minütigen Beratungsgespräch sprechen wir gemeinsam über Ihre aktuelle Erholungs- und Belastungsbilanz. Ziel ist es, praktische Ansatzpunkte zur Reduzierung Ihrer Stressoren und zur Optimierung Ihrer Erholungsstrategien zu identifizieren.

- Abgleich der aktuellen Belastbarkeit mit der Selbstwahrnehmung
- Verständnis über die Funktionsweisen des Herzens
- Reflexion der eigenen Erholungsstrategien
- Erkennen von Ansätzen zur Reduktion der eigenen Beanspruchung