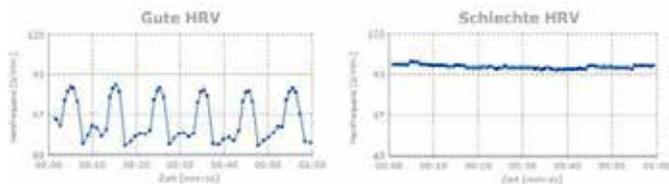




## Biofeedback, Herzratenvariabilität (HRV)

Die HRV ist eine medizinisch anerkannte Messung zur Erkennung verschiedener Stresszustände und hat eine hohe Aussagekraft über den aktuellen physischen und psychischen Zustand sowie der Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems.

Das vegetative Nervensystem ist zu ca. 90 % unbewusst und besteht aus zwei Anteilen Sympathikus und Parasympathikus welche parallel Arbeiten. Der Sympathikus aktiviert (inneres Gaspedal) und der Parasympathikus (innere Bremse) ist für die Erholung und die Regeneration zuständig.



Darstellung der Herzschläge.  
Bei einer guten HRV variieren  
die Abstände der Spitzen deutlich

Im ruhigen und entspannten Zustand ist der Herzschlag mit der Atmung in Kohärenz (respiratorische Sinusarrhythmie) und macht uns flexibel und belastbar. In Stresssituationen wird dieser Prozess gestört, chaotisch und die lebenswichtige Regeneration bleibt aus. Der Puls wird starr, unflexibel und der Körper verbraucht extrem viel Energie. Die HRV sinkt ab. Dies sind das Mass und der Ausdruck an eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit an innere und äussere Belastungszustände. Die Folge ist, dass die täglich zu erbringenden Leistungen und der optimale Leistungszustand auf Dauer trotz Anstrengung nicht mehr erbracht werden kann.

Im Training wird gelernt wie wir uns aktivieren und auch sofort wieder entspannen können um dabei flexibel und variabel auf die jeweiligen körperlichen und geistigen Anforderungen reagieren können. Mit dieser erfolgreichen Methode wird bewusst eine Veränderung im vegetativen Nervensystem erreicht. Mittels Computergestützter Grafik können die Fortschritte kontrolliert und die Optimierung direkt eingeleitet werden.

### Anwendungsmöglichkeiten

- Stressmanagement
- Sportmanagement
- Leistungsoptimierung
- Rehabilitation
- Aufmerksamkeitsregulation
- Ängste
- und viele weitere Anwendungsgebiete