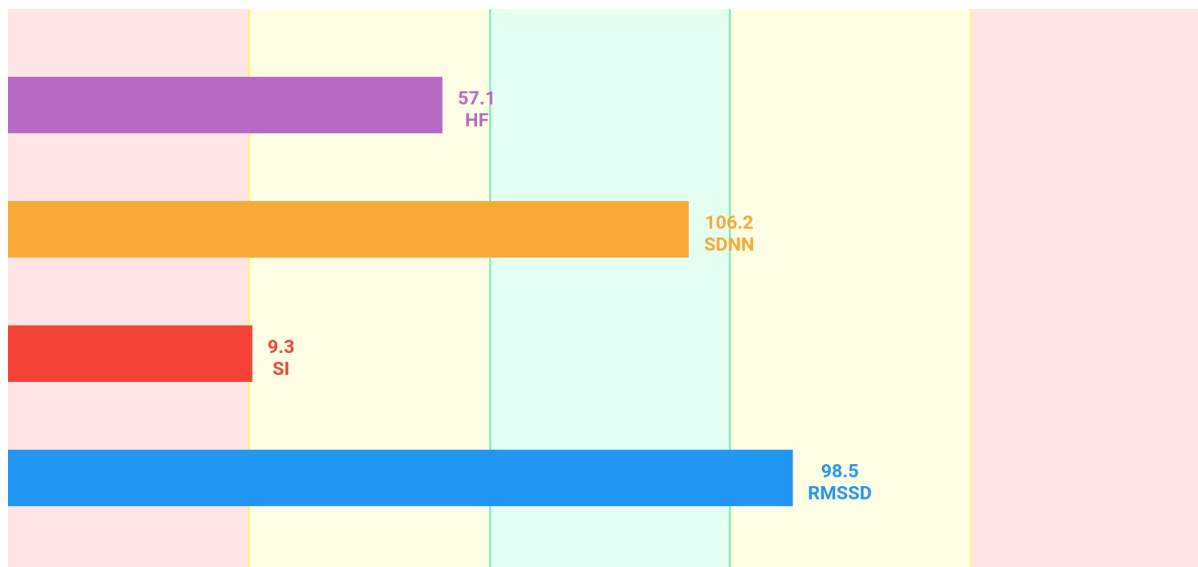


Hauptparameter der HBA



Die heartbeat analysis Herzfrequenzvariabilitätsmessung (kurz: HRV Messung) ist eine einfache Diagnostikmöglichkeit, um anhand der RR Intervalle den genauen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag in Millisekunden zu erläutern.

Die Auswertung der HRV wird anhand von drei Parametern angezeigt:

Streudiagramm:

Ein Punkt im Koordinatensystem ergibt sich aus zwei benachbarten RR-Intervallen. Der erste Wert wird auf der X-Achse und der zweite auf der Y-Achse aufgetragen. Somit ergibt sich aus diesen beiden Werten ein Punkt im Streudiagramm.

Je größer die Streuwolke ist, desto variabler schlägt das Herz und desto besser kann das vegetative Nervensystem regulieren.

Histogramm:

Das Histogramm ist ein Säulendiagramm, welches die Häufigkeitsverteilung der unterschiedlichen RR-Intervalle in sogenannten Balken/Säulen zusammenfasst. Es gilt je breiter, desto besser das Histogramm.

Rhythmogramm:

Im Rhythmogramm wird jeder einzelne Zeitabstand von Herzschlag zu Herzschlag in Millisekunden (RR Intervall) aufgezeichnet und mit einer roten Linie verbunden.

Je mehr "Rhythmus" sichtbar erscheint, desto besser ist die Herzfrequenzvariabilität.

Aus den entsprechenden Parametern entsteht die Auswertung des vegetativen Nervensystems (kurz: VNS).

Das vegetative Nervensystem (autonomes Nervensystem) regelt die Abläufe im Körper, die man nicht mit dem Willen steuern kann. Es ist ständig aktiv und reguliert beispielsweise Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel. Hierzu empfängt es Signale aus dem Gehirn und sendet diese an den Körper.

Es klären sich u.A. folgende Frage mit der Auswertung:

Ist die notwendige Balance zwischen Körperspannung und Körperentspannung bei Ihnen vorhanden?

Der Sympathikus (roter Balken; steht für Spannung) ist zuständig für die körperliche Leistungsfähigkeit. Er wird auch "Stressnerv" oder Spannungsnerv genannt.

Der Parasympathikus (blauer Balken; steht für Entspannung) ist für körperliche Erholung, Entspannung, Reparatur- und regenerative Prozesse zuständig. Er wird auch als Entspannungsnerv oder Ruhennerv bezeichnet.

Der SDNN gibt einen Mittelwert der Variabilität an und besteht aus Anteilen vom Sympathikus und Parasympathikus. Man kann den SDNN auch als Gesamtvariabilität oder "totalpower" bezeichnen oder auch als Gesamtenergie des Regulationssystems.

Hauptparamter der HBA

