



Aktivitätsniveau und Leistungsqualität unserer Vitalfunktionen sind unmittelbar abhängig von der Steuerung und vom richtigen Funktionieren des Vegetativen Nervensystems und seiner beiden Bestandteile Sympathikus (Aktivierung) und Parasympathikus (Regeneration). Deren Interaktion und Anpassungsvermögen spiegelt sich in der Herzratenvariabilität wieder. Die Variabilität und Anpassungsmöglichkeit des Herzschlages gibt Hinweis auf unsere körpereigene Regulationsfähigkeit, auf unsere Resilienz und unser Leistungsvermögen.

In der heutigen Zeit ist der Vagus Nerv als Hauptnerv des parasympathischen Nervensystems oft zu wenig aktiv. Die Hektik, viele Anforderungen, belastender Stress in jeglicher Form führen dazu. Das hat auf Dauer enorme Auswirkungen auf unser ganzes System. Oft schleichend und erst einmal unbemerkt befinden wir uns in einer Dauerspannung. Die HRV Messung ist in der Lage dies sichtbar machen, so dass man dann gezielt darauf eingehen kann.

Copyright Quelle in Fluss

Kurt-Lorenz Sohm & Martina Koran