

## Herzratenvariabilität 24 Stunden Langzeitmessung Fragen und Antworten

Untermarkt 16  
D-82418 Murnau  
☎ 088 41-488 885  
Fax: 088 41-488 889  
aisenpreis@somatic.de  
www.somatic.de

### **Was ist Herzratenvariabilität (HRV)?**

- die HRV ist der minimal unterschiedliche Abstand zwischen zwei Herzschlägen. Siehe „HRV-Hintergrund“ auf unserer Website [www.lebensfeuer.co](http://www.lebensfeuer.co)

### **Was zeigt mir eine HRV-Langzeitmessung?**

- Ihr biologisches HRV-Alter
- Ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit
- Ihre Fähigkeit zu entspannen und zu regenerieren
- Ihre Schlafqualität

### **Was ist der Unterschied zu einem normalen EKG?**

- Die HRV-Langzeitmessung läuft erstens über 24 Stunden und zweitens wird dabei in erster Linie auf die Herzratenvariabilität geachtet.

### **Ist die HRV-Messung wissenschaftlich untermauert?**

- Ja. Es gibt viele wissenschaftliche Arbeiten z. B. unter [www.MEDLINE.de](http://www.MEDLINE.de)

### **Für wen ist diese Messung gedacht?**

- eigentlich für jeden, der seine Lebensqualität verbessern möchte.
- wer seine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit kennen möchte und erfahren will, wie er diese noch verbessern kann.
- wer lernen möchte, wie man sich noch besser entspannen kann.
- wer wissen möchte, ob sein Tagesrhythmus mit seine „Inneren Uhr“ übereinstimmt.
- wer mehr über die Qualität und den Erholungswert seines Schlafes erfahren möchte.

### **Bei wem kann eine Messung durchgeführt werden?**

- Praktisch bei jedem. Vom Säugling bis zum Rentner. Bei Kindern ist eine Messung allerdings erst ab einem Alter von ca. 12 Jahren sinnvoll.

### **Wie funktioniert eine HRV-Messung?**

- wie ein EKG
- sie wird mit einem kleinen, sehr leichten, tragbaren EKG-Gerät mit mehreren Klebeelektroden durchgeführt.

### **Wie lange dauert eine Messung?**

- Eine HRV-Langzeitmessung wird prinzipiell über 24 Stunden ausgeführt.

### **Wo kann ich eine HRV-Messung durchführen?**

- Prinzipiell überall. Zuhause, im Büro, im Urlaub.

### **Muss mir jemand bei der Messung assistieren?**

- Nein. Das EKG wird mit mehreren Klebeelektroden mit dem Brustkorb verbunden – das schafft jeder.

### **Wie soll ich mich allgemein verhalten während der Messung um ihr Aussagekraft zu verleihen?**

- eine bestimmte Zeit Sport treiben, ca. 60 Minuten, dabei etwa 5-10 Minuten den Körper stark belasten (z. B. bergauf gehen oder fahren).
- einmal während der Messung bewusst eine halbe bis eine ganze Stunde relaxen (Musik hören, Yoga, Atemübungen...)
- einmal bewusst eine mentale Stresssituation herbeiführen (Straßenverkehr, mit Schaffnern diskutieren, ein Rätsel lösen...)
- Genügend schlafen.

### **Was muss ich sonst noch tun?**

- ein Aktivitätsprotokoll führen. Alle Aktivitäten dokumentieren, die länger als 10 Minuten dauern. Beurteilen Sie selbst, wie sie Aktivitäten empfunden haben und wo Sie sie ausgeführt haben, außerdem, ob Sie dabei alleine waren oder in Begleitung.

## Herzratenvariabilität 24 Stunden Langzeitmessung Fragen und Antworten

Untermarkt 16  
D-82418 Murnau  
☎ 088 41-488 885  
Fax: 088 41-488 889  
aisenpreis@somatic.de  
www.somatic.de

### **Darf ich während der Messung Sport machen?**

- Sport wird sogar empfohlen! Sie sollten evtl. lediglich die Elektroden und den Recorder zusätzlich mit einem Tapeband sichern, um ein Verrutschen zu verhindern. So kann die Variabilität Ihrer Herzraten während körperlicher Belastung optimal gemessen werden. Bei Wassersport wie Schwimmen oder Unterwassersport (Tauchen) ist die Messung allerdings nicht möglich, da die Elektroden nicht zu fixieren sind und das Gerät nicht wasserdicht ist.

### **Was darf ich auf keinen Fall während der Messung machen?**

- Duschen, Baden oder Schwimmen mit angelegtem Gerät! Das Gerät würde dabei zerstört werden. Sie haben aber selbstverständlich die Möglichkeit, die Kabel von den Elektroden zu trennen und das Gerät für kurze Zeit in eingeschaltetem Zustand abzulegen und danach wieder anzuschließen.

### **Beeinträchtigt mich die HRV Langzeitmessung in meinem gewohnten Tagesablauf?**

- Nein, überhaupt nicht. Das Messgerät ist völlig geräuschlos und nur so groß wie eine Streichholzschatzettel. Das Gerät ist 38 Gramm schwer und wird mit einer weiteren Klebeelektrode am Brustkorb fixiert.

### **Stört mich das Messgerät bei einer 24h-Messung beim Schlafen?**

- Nein, eigentlich nicht. Gerät und Klebeelektroden sind so klein und leicht, daß sie praktisch nicht stören.

### **Stört mich das Gerät in meinem Job, z. B. bei Kundenkontakt?**

- Nein. Das Gerät ist so klein, dass es unsichtbar unter dem Hemd verschwindet. Das Gerät arbeitet geräusch- und vibrationslos.

### **Wie merke ich eigentlich ob das Gerät angeschaltet ist?**

- Ein leuchtender Punkt bedeutet, dass das Gerät eingeschaltet ist.

### **Wie merke ich dass eine Messung beendet ist?**

- Das Gerät schaltet sich nach 24 Std. automatisch aus.

### **Was passiert mit den Daten, wenn die Messung beendet ist?**

- Sie schicken das Gerät zu uns oder geben es in einer unserer Praxen ab. Die Daten werden mittels eines USB-Anschlusses oder eines Chips in einen Computer übertragen und direkt ausgewertet. Wir setzen uns dann mit Ihnen zur Besprechung der Meßergebnisse in Verbindung.

### **In welchen Zeitabständen soll ich eine wiederholte Messung durchführen?**

- fühlen Sie sich gesund und eine erste Messung bestätigt dies, ist eine weitere Messung erst nach 6-8 Monaten sinnvoll.  
- haben Sie jedoch Probleme, z. B. Stress oder Schlafstörungen, dann kann es sinnvoll sein, eine weitere Messung schon nach zwei, drei Wochen zu machen, um zu sehen, ob die von Ihnen konsequent umgesetzten Veränderungen erste Erfolge zeigen.

### **Kann mit einer HRV-Langzeitmessung auch im Spitzensport helfen?**

- Ja. Es können z. B. Fragen wie Leistungsgrenze, Übertraining und Regenerationsfähigkeit geklärt werden.

### **Ich leide an einer akuten oder chronischen Krankheit. Kann ich trotzdem eine Messung durchführen?**

- Sind Sie akut erkrankt, sollten Sie besser warten, bis Sie sich wieder gesund fühlen.  
- Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung, hängt die Fragestellung von der Art der Erkrankung ab. Probleme kann es bei Herzrhythmusstörungen und weiteren Krankheiten geben. Bitte halten Sie in einem solchen Fall mit uns Rücksprache.

### **Werden meine Daten geschützt?**

- Selbstverständlich! Ihre Daten werden geschützt und ein Zugriff durch Dritte verhindert.

### **Was kostet eine Messung? - 149.- €**