

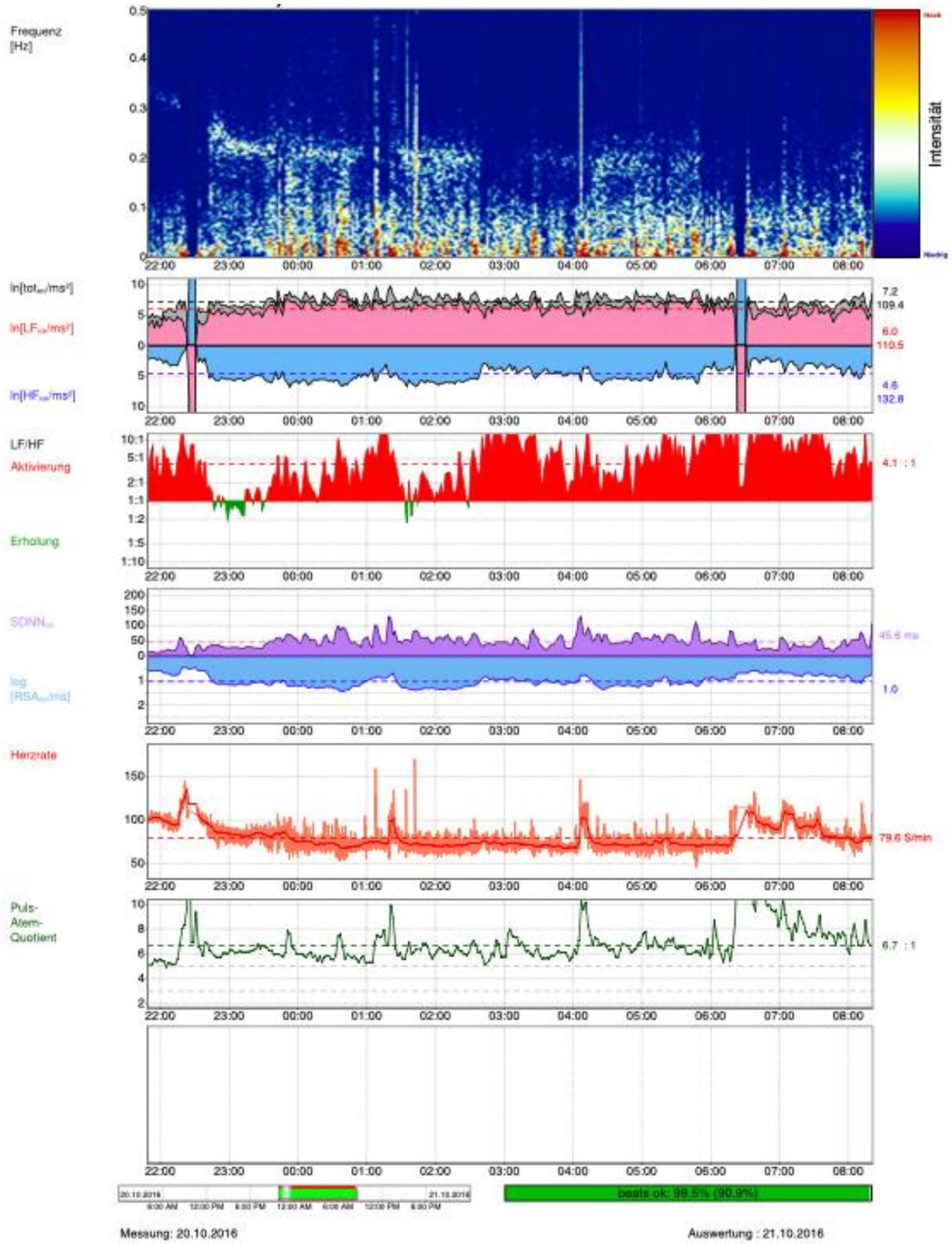


# HeartBalance Report

Andrea Schneider

23.03.2021

# HeartBalance Analyse



## HeartBalance Report

Name	Andrea Schneider	Familienstand	Ledig
Geburtsdatum	04.10.1990	Messung Start	22.03.2021
Geschlecht	Weiblich	Messung Ende	23.03.2021


Die Methode der Regulationsanalyse des autonomen Nervensystems (ANS) basiert auf der Messung des EKGs und analysiert die Veränderlichkeit des Herzschlages als Herzratenvariabilität (HRV). Das ANS ist eines der zentralen Steuerungssysteme des menschlichen Körpers. Durch die präzise Messung der Herzschläge lässt sich dessen Funktionalität, Intensität und Dynamik bestimmen.

Einzelparameter	Wert	Einheit	Normbereich	Rang
-----------------	------	---------	-------------	------

<b>Vitales Potenzial</b>	<b>7.48</b>	<b>tot/ms<sup>2</sup></b>	<b>5.25 – 11.25</b>	
--------------------------	-------------	---------------------------	---------------------	---

Das Vitale Potenzial ist reduziert. Es ist wichtig, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Erklärung: Das Vitale Potenzial drückt die physischen und psychischen Ressourcen des Organismus aus, um richtig und logisch auf die Umwelt zu reagieren. Diese vitalen Ressourcen ermöglichen die physische und die psychische Leistungsfähigkeit.

<b>Herzratenvariabilität</b>	<b>49.85</b>	<b>ms</b>	<b>37.80 – 81.00</b>	
------------------------------	--------------	-----------	----------------------	---

Die Herzratenvariabilität ist reduziert. Erholung und Regeneration werden zunehmend schwieriger. Es ist wichtig, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Erklärung: Die Herzratenvariabilität des Herzschlages ist das Maß für die Regulationsfähigkeit des ANS. Regulationsfähigkeit ist die Fähigkeit des Körpers rasch auf Belastungen mit Leistung, bzw. auf Entlastung mit Entspannung zu reagieren. Sie ist ein physischer und psychischer Leistungsparameter.

Einzelparameter	Wert	Einheit	Normbereich	Rang
-----------------	------	---------	-------------	------

### Sympathikusaktivierung

**6.35** LF/ms<sup>2</sup> **4.34 – 9.30**



Die Sympathikusaktivierung ist positiv. Sie verfügen über eine gute bis optimale Regulationsfähigkeit, um die aktuellen Alltagsbelastungen zu bewältigen. Präventive gesundheitsfördernde Maßnahmen können Ihnen helfen, Ihre positive Regulationsfähigkeit beizubehalten und zu verbessern.

Erklärung: Der Sympathikus ist jener Teil des ANS der Leistung und Anspannung bewirkt. Die Sympathikusaktivierung drückt die Stärke und Dauer seiner Anspannung aus. Damit repräsentiert sie das aktuelle Stresspotenzial.

### Parasympathikusaktivierung

**5.43** HF/ms<sup>2</sup> **3.36 – 7.20**



Die Parasympathikusaktivierung ist positiv. Sie verfügen über eine gute bis optimale physische und psychische Regulationsfähigkeit. Damit kann die positive Leistungsfähigkeit des Körpers zur Optimierung vitaler Ressourcen genutzt werden. Präventive gesundheitsfördernde Maßnahmen können Ihnen helfen, diese positiven Voraussetzungen beizubehalten und zu verbessern.

Erklärung: Der Parasympathikus ist jener Teil des ANS, der für Erholung, Entspannung und Regeneration sowie für Intuition, Kreativität und Empathie zuständig ist. Die Parasympathikusaktivierung drückt die Stärke und Dauer seiner Anspannung aus und repräsentiert das aktuelle Regenerationspotenzial.

### Vegetativer Quotient

**2.51** Quotient **0.95 – 3.80**



Der Vegetative Quotient ist erhöht. Dies deutet auf einen Trend zur Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes hin. Es ist wichtig, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen, um Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Erklärung: Der Vegetative Quotient stellt das Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus dar. Davon leitet sich die Regulationsfähigkeit des ANS ab. Höhere Werte zeigen eine aktive, leistungsorientierte Einstellung des Körpers. Tiefe Werte zeigen eine auf Erholung ausgerichtete Einstellung des Körpers.

Einzelparameter	Wert	Einheit	Normbereich	Rang
-----------------	------	---------	-------------	------

### Erholungsfähigkeit

**1.20** RSA/ms<sup>2</sup> **0.74 – 1.58**



Die Erholungsfähigkeit ist positiv. Sie verfügen über gute bis optimale Ressourcen für Entspannung und Regeneration. Damit kann die aktuelle positive Leistungsfähigkeit des Körpers zur Optimierung vitaler Ressourcen genutzt werden. Präventive gesundheitsfördernde Maßnahmen können Ihnen helfen, diese positiven Voraussetzungen beizubehalten und zu verbessern.

Erklärung: Erholungsfähigkeit ist das Potenzial des Körpers zu entspannen und zu regenerieren. Die Erholungsfähigkeit ist mit dem Atemrhythmus verbunden, da die Atmung den Parasympathikus synchronisiert.

### Herzrate

**80.23** LF/ms<sup>2</sup> **64.60 – 86.13**



Die Herzrate ist positiv. Sie verfügen über gute bis optimale physische Ressourcen. Damit kann die aktuelle positive Leistungsfähigkeit des Körpers zur Optimierung vitaler Ressourcen genutzt werden. Präventive gesundheitsfördernde Maßnahmen können Ihnen helfen, diese positiven Voraussetzungen beizubehalten und zu verbessern.

Erklärung: Die Herzrate stellt die Anzahl der Herzschläge im Zeitintervall von einer Minute dar. Die durchschnittliche Herzrate liegt zwischen 70 und 75 Schlägen pro Minute.

### VitalitätsIndex™

**6.93** LF/ms<sup>2</sup> **3.12 – 8.32**



Der VitalitätsIndex™ ist reduziert. Die Erholungsfähigkeit hat sich verringert und Belastungen können nur begrenzt adequat verarbeitet werden. Dies deutet auf einen Trend zur Verschlechterung Ihrer Leistungs- und Regulationsfähigkeit sowie zum Abbau Ihrer vitalen Ressourcen hin. Es ist wichtig, gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu verbessern und Gesundheitsrisiken zu vermeiden.

Erklärung: Der VitalitätsIndex™ stellt die Belastbarkeit und damit die zur Verfügung stehenden vitalen Ressourcen des Organismus dar. Je höher das vitale Potenzial und je besser die Regulationsfähigkeit des ANS ist, desto widerstandsfähiger ist der Organismus hinsichtlich physischer und psychischer Belastungen.

## Erklärung der Parameter

### **Vitales Potenzial**

Das Vitale Potenzial drückt die vorhandenen physischen und psychischen Ressourcen des Organismus aus. Diese vitalen Ressourcen ermöglichen die physische und die psychische Leistungsfähigkeit. Wir erkennen die Intensität der psychischen Prozesse (Emotion, Denken, Intuition) auf den unterschiedlichen Frequenzbändern der HeartBalance Analyse. Sie stellen die psychischen Ressourcen dar und zeigen, wie der Mensch in der Lage ist, auf Anforderungen und Belastungen der Umwelt zu reagieren.

Dabei entspricht das Vitale Potenzial nicht nur der Reaktion auf den Umweltreiz, sondern vielmehr der Fähigkeit auf Umweltreize richtig und logisch zu reagieren. Dies bedeutet, bei Anforderung und Belastung die richtige Leistung zu erbringen, bzw. bei Abnahme oder Wegfall der Belastung mit Erholung und Entspannung zu reagieren.

Ein reduziertes Vitales Potenzial birgt das Risiko nicht richtig und logisch auf Umweltreize reagieren zu können. Durch verringerte vitale Ressourcen kann ein Defizit an Leistungsfähigkeit, aber auch Schwierigkeiten entstehen, mit komplexen Inhalten oder Situationen umzugehen. Gleichmaßen sind Entscheidungsfähigkeit, Kreativität, Innovationspotenzial und soziale Kompetenz von dieser Einschränkung betroffen.

### **Herzratenvariabilität**

Die Herzratenvariabilität des Herzschlages stellt die Schwingungsfähigkeit des Herzens dar. Sie ist das Maß für die Regulationsfähigkeit des ANS und damit ein physischer und psychischer Leistungsparameter. Regulationsfähigkeit ist die Fähigkeit des Körpers rasch auf Belastungen mit Leistung, bzw. auf Entlastung mit Entspannung zu reagieren.

Im psychischen Bereich bewirkt eine hohe Regulationsfähigkeit das Vermögen Umweltreize richtig und logisch zu verarbeiten. Die Herzratenvariabilität gibt damit auch Auskunft über die adäquate Verarbeitung von Belastungen.

### **Sympathikusaktivierung**

Der Sympathikus ist jener Teil des ANS der Leistung und Bewegung, sowie Anspannung und Stress bewirkt. Die Sympathikusaktivierung drückt den Sympathikustonius, das Niveau und die Dauer seiner Anspannung aus.

Ein langfristig hoher, chronischer Sympathikustonius führt, aufgrund von permanentem Adrenalin Spiegel, zu eingeschränkter Körperwahrnehmung. Dabei wird der Organismus für physische, psychische und emotionale Belastungen unempfindlich. Ohne Interventionen führen diese zu physischen und psychischen Regulationsstörungen.

### **Parasympathikusaktivierung**

Der Parasympathikus ist jener Teil des ANS der für Erholung, Entspannung und Regeneration sowie für Intuition, Kreativität und Empathie zuständig ist. Die Parasympathikusaktivierung drückt den Parasympathikustonus, das Niveau und die Dauer dessen Anspannung aus.

In der heutigen Zeit ist dieser Teil des ANS bei vielen Menschen stark verkümmert. Durch ständige Überbeanspruchung des Sympathikus verliert der Parasympathikus an Kraft. Dies führt zur Einschränkung der Regenerations- und Regulationsfähigkeit.

### **Vegetativer Quotient**

Der Vegetative Quotient zeigt das Stress- und Belastungsniveau des Organismus, auf Basis der gesamten Ressourcen des ANS, an. Dabei wird das Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus als vegetative Balance dargestellt. Der Vegetative Quotient ist einer der wichtigsten chronobiologischen Parameter.

Durch den, vom vegetativen Quotienten aufgezeigten Tagesrhythmus, leitet sich die Regulationsfähigkeit des ANS ab. Die Regulationsfähigkeit zeigt, wie die Belastung der Tagesaktivität auf den Menschen einwirkt und wie viel Erholung, bzw. Regeneration der Nachtschlaf ermöglicht. Höhere Werte zeigen eine aktive, leistungsorientierte Einstellung des Körpers. Tiefere Werte zeigen eine auf Erholung ausgerichtete Einstellung des Körpers.

Überwiegt der Sympathikus gegenüber dem Parasympathikus deutlich, geht die Regenerationsfähigkeit verloren. Damit beginnt ein Abbauprozess der vitalen physischen und psychischen Ressourcen.

### **Erholungsfähigkeit**

Erholungsfähigkeit ist das Potenzial des Körpers zur Entspannung und Regeneration. Die Erholungsfähigkeit ist mit dem Atemrhythmus verbunden, da die Atmung den Parasympathikus synchronisiert. Die Modulation der Atmung aktiviert den Parasympathikus und die Regulationsfähigkeit. Das führt zu Entspannung und Regeneration.

### **Herzrate**

Die Herzrate ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute (bpm). Die, über den Tagesverlauf gemessene, durchschnittliche Herzrate liegt zwischen 70 und 75 Schlägen pro Minute.

Eine höhere Herzrate kann auf einen schlechten körperlichen Zustand hinweisen. Eine deutlich niedrigere Herzrate kann auf Ausdauersport zurückzuführen und sollte im Einzelfall abgeklärt werden. Die in der Herzrate sichtbaren Arrhythmien, wie etwa überdurchschnittlich häufige Extrasystolen, benötigen zusätzliche kardiologische Abklärung.

### **Vitalitätsindex**

Der VitalitätsIndex™ ist ein vom Chrono Institut entwickelter Parameter, der die gesamten vitalen physischen und psychischen Ressourcen näherungsweise darstellt. Dabei drückt er die vitalen Ressourcen und die Regulationsfähigkeit des ANS in einem Parameter aus. Der VitalitätsIndex™ repräsentiert die Belastbarkeit und die zur Verfügung stehenden physischen und psychischen Ressourcen des Organismus. Neben dem aktuellen vitalen Potenzial zeigt er die Fähigkeit, dieses nachhaltig in der individuellen Lebenswelt zu erhalten.

Je höher das vitale Potenzial und je besser die Regulationsfähigkeit des ANS ist, desto widerstandsfähiger ist der Organismus hinsichtlich physischer und psychischer Belastungen. Der VitalitätsIndex™ ist ein Frühindikator für den physischen und psychischen Gesundheitszustand. Davon lassen sich zukünftige individuelle Gesundheitstrends, wie beispielsweise Burnout-Risiken, ableiten. Vom VitalitätsIndex™ ausgehend können individuelle Interventionen zur salutogenen Gesundheitsförderung gesetzt und deren Resultate im Zeitverlauf beobachtet werden.



MMag. Dr. Peter Hauschild  
Stellvertretender Institutsvorstand

### **Institut für ChronoPsychologie und ChronoMedizin**

Sigmund Freud PrivatUniversität Wien  
Freudplatz 3 – 1020 Wien – Österreich

Wissenschaftliche Leitung und Expertise der Befundung erfolgt durch das Institut für ChronoPsychologie und ChronoMedizin. Originator und Inverkehrbringer der Mess-, Analyse- und Befundtechnologie ist die HeartBalance Innovations GmbH.