

# Persönlicher HRV-Statusreport

## Ergebnisse Ihrer Herzratenvariabilitätsmessung



**Ihr Ansprechpartner:**

Stress Gerontologie® - PsychoBiologisch fit  
Lorenzo Henning Lardelli - elanzo GmbH  
Postfach 172 - 7007 Chur Switzerland - [hrv4you.com](http://hrv4you.com)



# Zum Geleit

*Dieser Report dient der Dokumentation Ihrer Messergebnisse aus der Analyse Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) mit Nilas MV®. Im ersten Teil des Berichts sind jeweils zwei verschiedene HRV-Messungen von Ihnen im Detail einander gegenübergestellt. Dies dient dazu, Entwicklungstendenzen aufzuzeigen und Maßnahmenerfolge in den einzelnen HRV-Bereichen im zeitlichen Verlauf nachvollziehbar zu machen.*

*Im zweiten Teil dieses Berichts erhalten Sie allgemeine bzw. weiterführende Informationen zur Herzratenvariabilität und ihrer Bedeutung für Prävention, Vitalität und Lebensqualität. Sofern Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Coach bzw. Berater. Die Kontaktdaten finden Sie auf dem Deckblatt Ihres persönlichen HRV-Statusreports.*

## Basisdaten Ihrer HRV-Messung

**Name: \_Beispiel**

**Geburtsdatum: 07.07.1965**

**Datum 1. Messung: 24.01.2017 12:22**

**Datum 2. Messung: 24.01.2017 12:42**

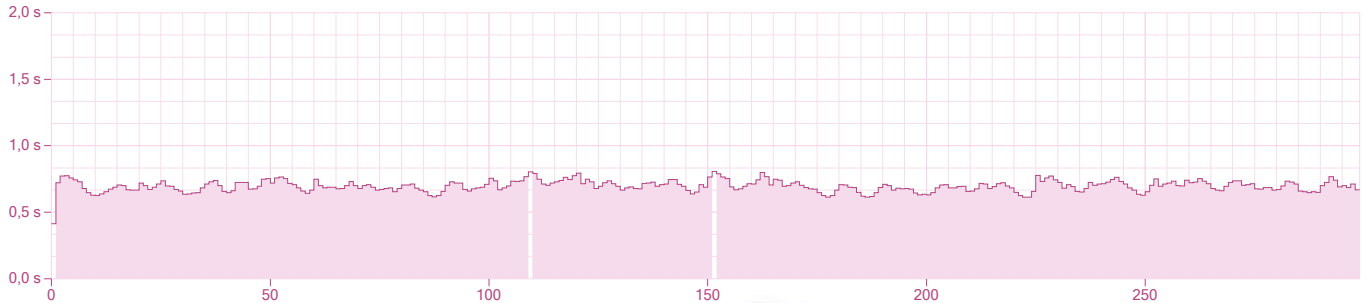
2

*Wichtiger Hinweis: Die Informationen in diesem Report sollen dazu beitragen, das Verständnis über die eigene Vitalitätssituation zu verbessern. Sie ersetzen keine medizinische Fachberatung. Eine korrekte Analyse und Interpretation individueller Daten/Faktoren kann ausschließlich durch Fachpersonal gewährleistet werden.*

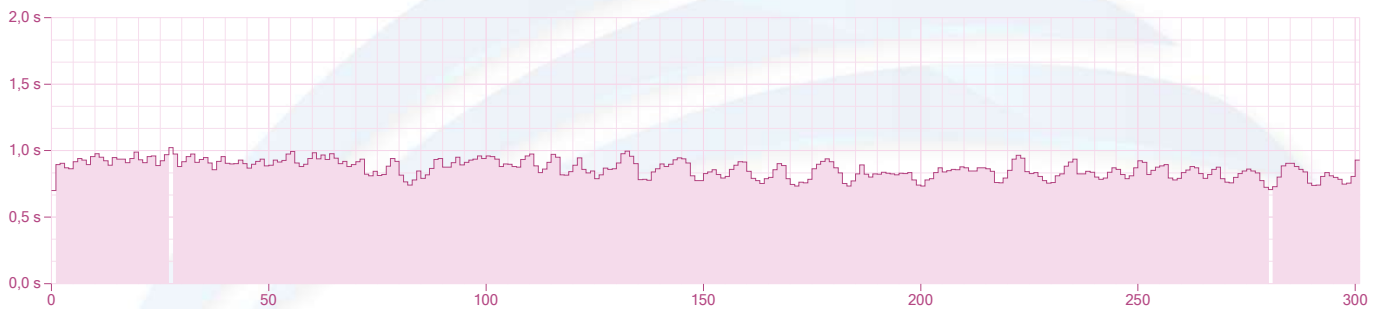
# Ihre Herzratenvariabilität

## Die HRV-Messung

In dieser Darstellung wird Ihre Herzratenvariabilität (HRV) basierend auf einer Messung von ca. 300 Herzschlägen illustriert. Anhand der "Form" des Linienverlaufs lässt sich die Qualität der Herzratenvariabilität bestimmen.

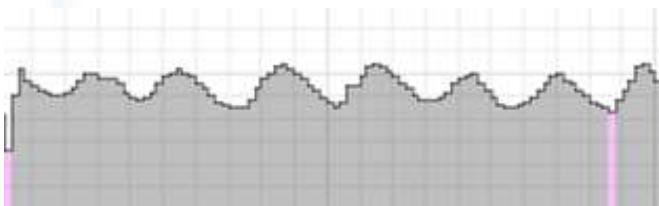


### Ihre 1. HRV-Messung



### Ihre 2. HRV-Messung

## HRV-Charakteristiken



Beispiel "Sehr Dynamische HRV"



Beispiel "Dynamische HRV"



Beispiel "Eingeschränkte HRV"



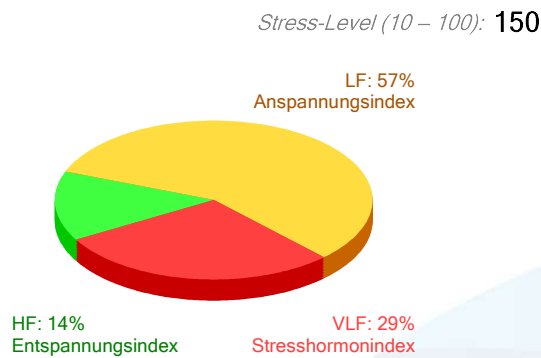
Beispiel "Adynamische HRV"

Eine einzelne Messung kann Variationen und Kombinationen verschiedener HRV-Charakteristiken aufweisen.

# Ihre Stress-Analyse

## Die Stressbewertung

Die Stressbewertung zeigt die relative Aktivität der einzelnen Komponenten des vegetativen Nervensystems (VNS) in % und gibt Auskunft über die proportionale Verteilung von Entspannungs- (grün), Anspannungs- (gelb) und Stresshormonniveau (rot).



Relativ ausbalancierte Stressregulation



Überwiegend Energiemobilisierung oder Anspannung

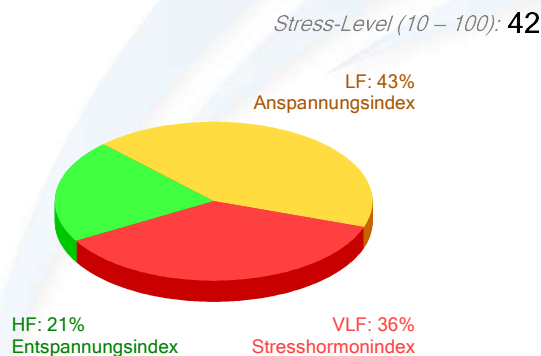


Überwiegend Regeneration oder Ermüdung



Verbrauch systemischer Reserven

## Ihre 1. HRV-Messung



Relativ ausbalancierte Stressregulation



Überwiegend Energiemobilisierung oder Anspannung



Überwiegend Regeneration oder Ermüdung



Verbrauch systemischer Reserven

## Ihre 2. HRV-Messung

## Der Stress-Level

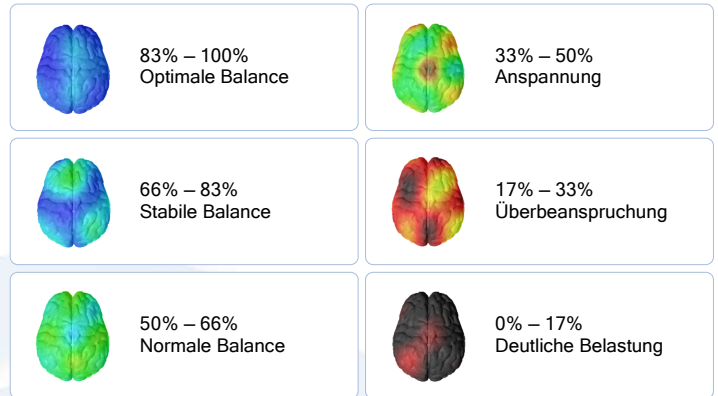
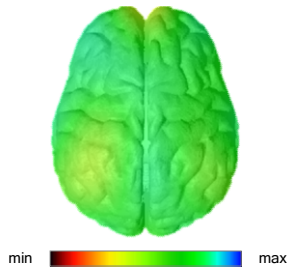
In den Stress-Level fließen verschiedene Werte aus der gesamten HRV-Messung ein. Der Zahlenwert im Kreis links oben und seine Färbung zeigen an, ob die Gesamtzusammensetzung des Diagramms der Stressbewertung im Normalbereich (zwischen 10 - 100) liegt und wie effektiv das vegetative Nervensystem unter der gegebenen Stressbelastung seine Gesamtaufgaben erfüllen kann.

# Ihre Stress-Analyse

## Mentaler Status

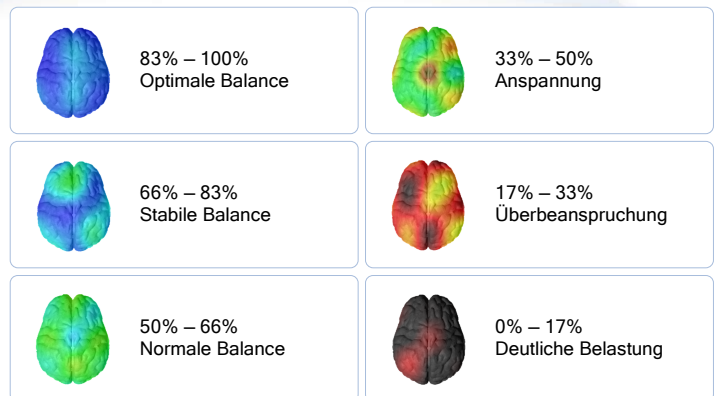
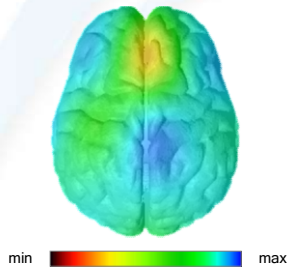
Diese Matrix-Simulation projiziert selektiv das Feedback entsprechender neuronaler Regelkreise. Die Software erstellt hierfür alle 50 Herzschläge eine Zwischenaufnahme und gibt nach Abschluss der HRV-Messung mit i. d. R. ca. 300 Herzschlägen alle Aufnahmen in ihrer Gesamtheit als zweidimensionale Animation wieder.

D – Mentale Resilienz (50% – 100%): **64%**



## Ihre 1. HRV-Messung

D – Mentale Resilienz (50% – 100%): **76%**



## Ihre 2. HRV-Messung

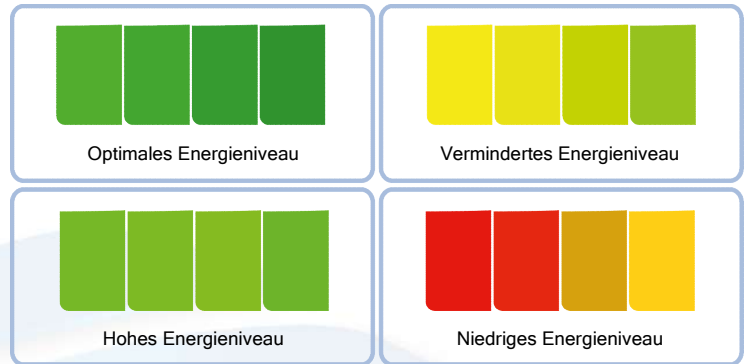
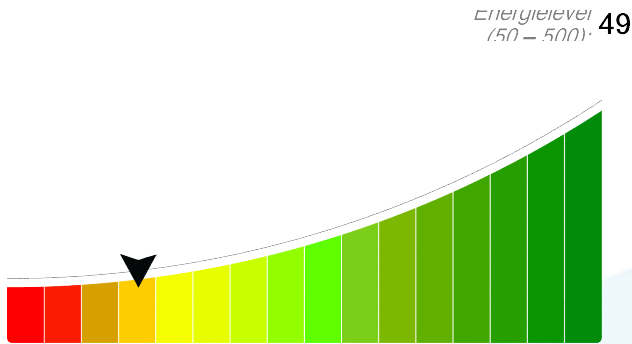
## Mentale Resilienz

Anhand der Farben und des Prozentwertes lässt sich der gegenwärtige mentale Status beurteilen. Je höher der Wert ist, desto stabiler und adaptiver ist die tagesaktuelle mentale Belastungsfähigkeit.

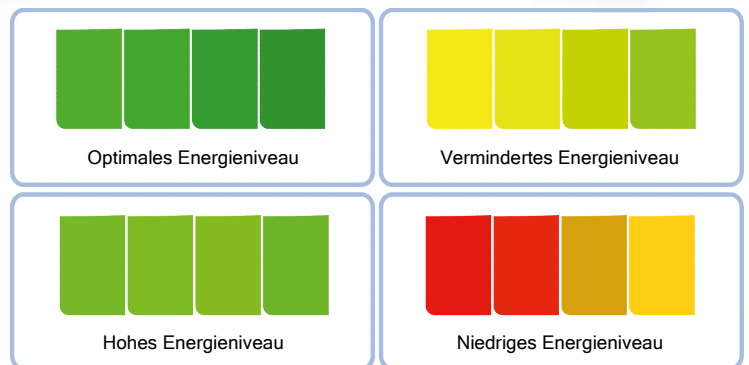
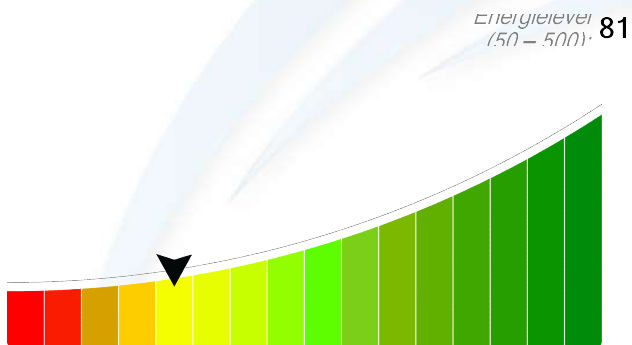
# Energie-Analyse

## Der Energiestatus

Der Energiestatus projiziert die verfügbaren Energieressourcen des Organismus, um Schwankungen und Beeinträchtigungen im Wechselspiel zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivität selbständig aufzufangen und zu kompensieren. Er visualisiert den Energielevel-Index.



## Ihre 1. HRV-Messung



## Ihre 2. HRV-Messung

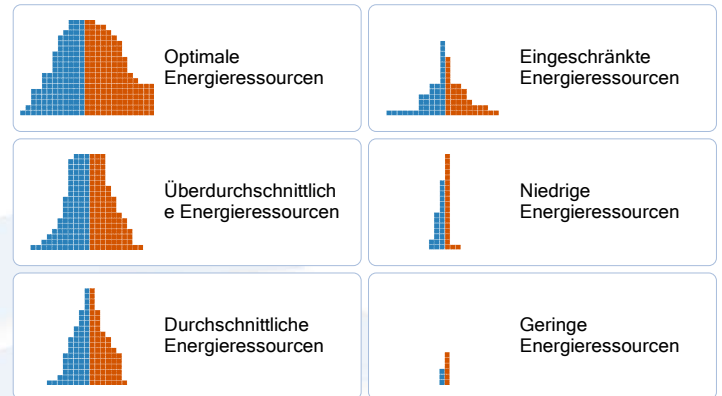
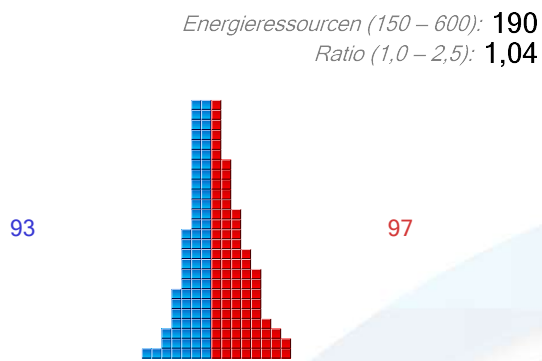
## Der Energielevel-Index

Je höher der Index ist, desto größer sind die verfügbaren Ressourcen und damit die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation. Von Bedeutung für diesen Parameter sind hierbei auch grundsätzliche Lebensgewohnheiten, bspw. Wasseraufnahme, Vitalstoffversorgung, Schlaf, Bewegung, soziologische Situationen, Umweltbelastungen u. a. Der Normbereich des Index liegt zwischen 50 und 500. Je höher der Wert ist, desto mehr Ressourcen stehen dem Organismus für die Adaption an Belastungssituationen zur Verfügung.

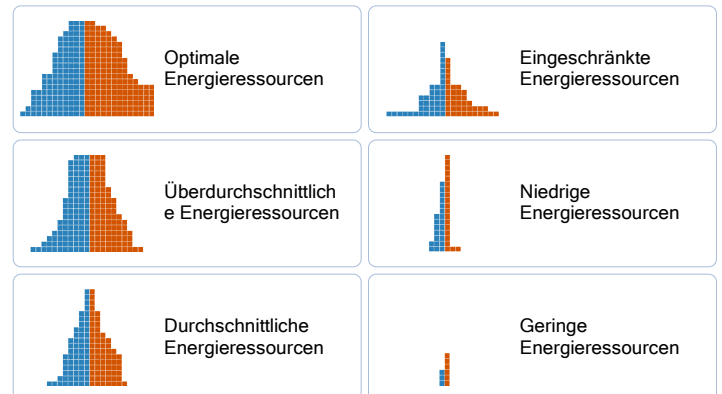
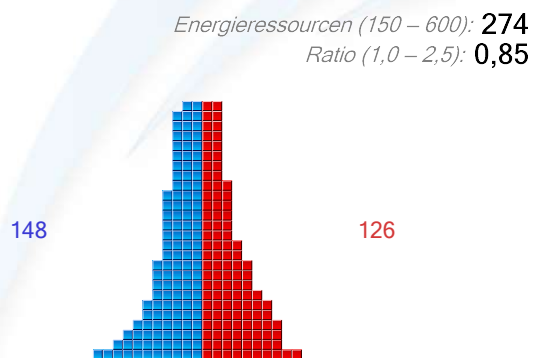
# Energie-Analyse

## Die Energie-Pyramide

Die Energie-Pyramide besteht aus zwei Teilbereichen. Der blaue Teil stellt die verfügbare Energie für die Regeneration und Reorganisation dar, während der rote Teil Auskunft über die Menge der vom Körper verbrauchten Energie gibt. Auf Basis der Gesamtgröße und des Umfangs der Pyramide lassen sich Aussagen über die allgemeine Regulationsfähigkeit des Organismus treffen.



### Ihre 1. HRV-Messung



### Ihre 2. HRV-Messung

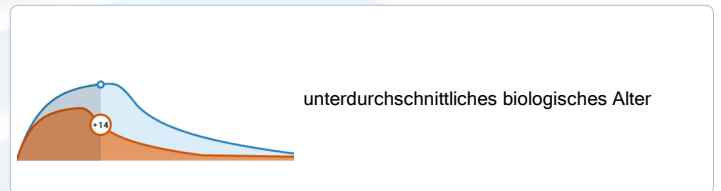
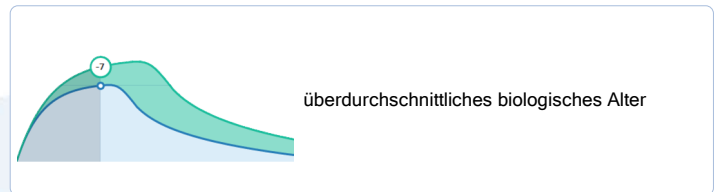
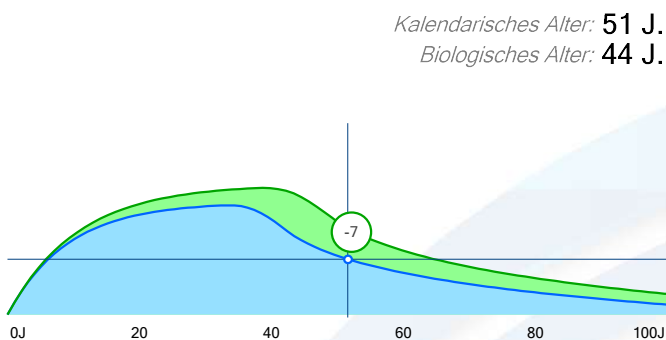
	1. Messung	2. Messung
Gesamtenergie-Reserven	190	274
Aufbauprozesse	93	148
Abbauprozesse	97	126

# Lifestyle Biofeedback

## Das Biologische Alter

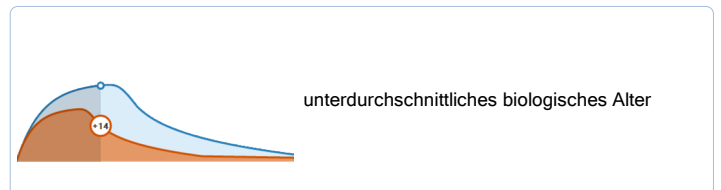
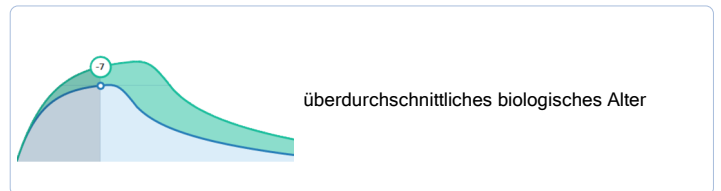
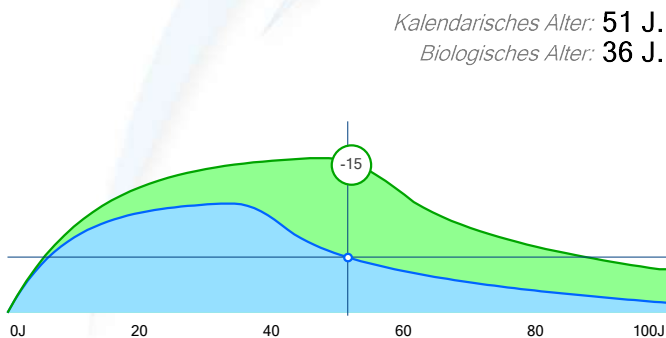
Die HRV ist eine wichtige Größe für den Alterungsfortschritt wichtiger Organsysteme. Denn mit fortschreitendem Alter nimmt die funktionelle Leistungsfähigkeit des Körpers auf ganz natürliche Weise von sich aus ab und mit ihr auch die HRV (als Globalindikator der körperlichen Anpassungsfähigkeit).

Alterungsprozesse verstärken oder verlangsamen sich jedoch in Abhängigkeit von der individuellen Lebensführung, d. h. von den Möglichkeiten des Organismus zur Regeneration und zum (Stress-) Ausgleich. Jeder kann daher - biologisch gesehen - älter oder jünger als sein Kalenderalter sein.



8

## Ihre 1. HRV-Messung



## Ihre 2. HRV-Messung

Diese Darstellung zeigt den Unterschied zwischen dem kalendarischen Alter des Organismus (Soll-Zustand) und seinem biologischen Alter (Ist-Zustand). Eine positive Tendenz des Verhältnisses wird als grüne Kurve dargestellt, eine negative Tendenz als rote Kurve.

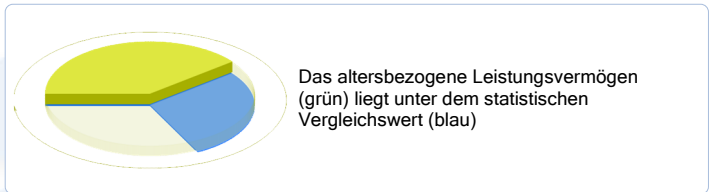
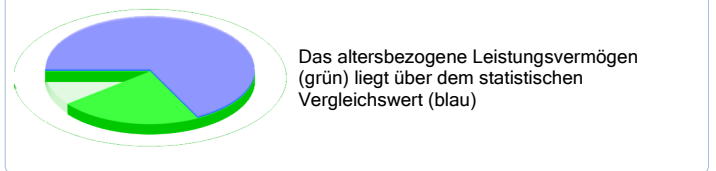
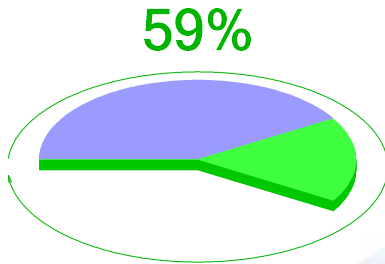


# Lifestyle Biofeedback

## Alterbezogenes Leistungsvermögen

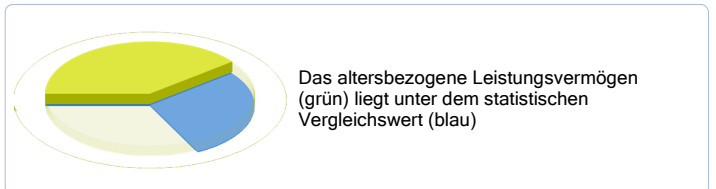
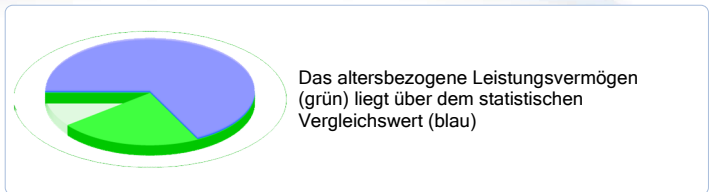
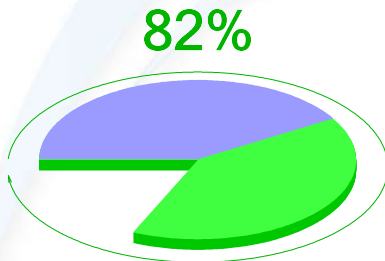
In dieser Grafik wird das eigene Leistungsvermögen mit dem durchschnittlichen Niveau der entsprechenden Altersgruppe verglichen. Der Prozentwert im Kreis links oben und seine Farbgebung zeigen, in welchem Maße das Ergebnis über bzw. unterhalb des alters- und geschlechtsspezifischen Vergleichswertes liegt.

Altersbezogenes Leistungsvermögen: **59%**  
Statistische Abweichung: **17%**



### Ihre 1. HRV-Messung

Altersbezogenes Leistungsvermögen: **82%**  
Statistische Abweichung: **40%**



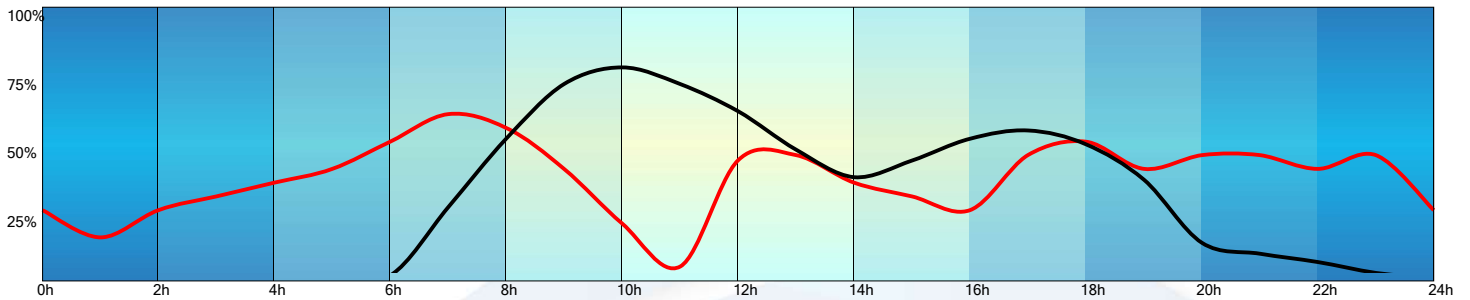
### Ihre 2. HRV-Messung

Die dünne blaue Scheibe repräsentiert stets den statistischen Durchschnitt (Sollwert), während die andersfarbigen Kreissegmente den tatsächlichen Zustand (Istwert) darstellen.

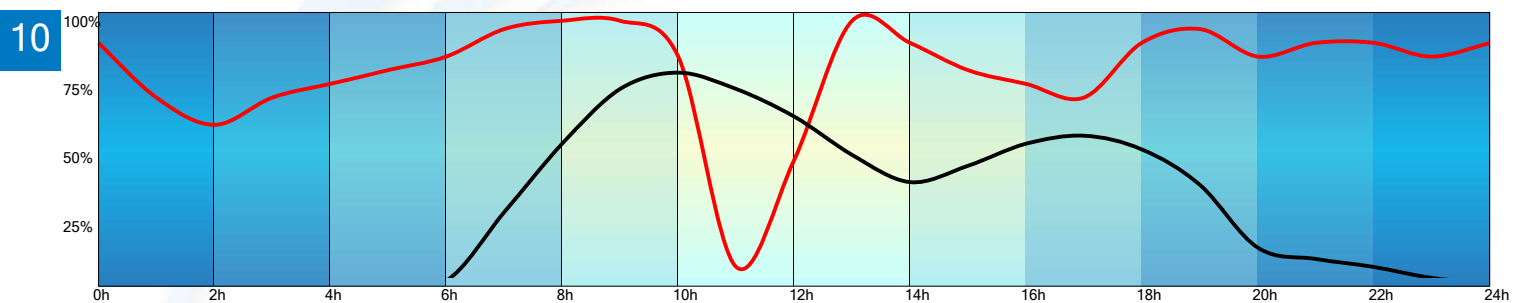
# Chronobiologie

## Die Tagesleistungsprognose

Die biologische Uhr des Menschen bestimmt die tagesrhythmischen Schwankungen der Kreislauf und Stoffwechselfunktionen. Die Tagesleistungsprognose zeigt die individuelle Leistungskurve im Zeitraum von 24 Stunden; der Zeitpunkt der HRV-Messung ist im Kurvenverlauf mit einem Punkt markiert. Aus der Grafik lassen sich Leistungsspitzen und -gefälle ablesen.



### Ihre 1. HRV-Messung



### Ihre 2. HRV-Messung

Auf der horizontale Achse ist die Zeit in Stunden dargestellt; auf der vertikale Achse das Energieniveau des Biorhythmus in Prozent.

# Chronobiologie

## Der Chronotyp-Test

Der Begriff Chronotyp beschreibt die natürliche Veranlagung eines Menschen, aufgrund seiner inneren biologischen Uhr ganz bestimmte Schlaf- und Produktivitätszeiten zu bevorzugen. Im Verlauf von 24 h äußert sich dies durch charakteristische Hoch- und Tiefphasen in der eigenen Leistungsfähigkeit. Innere und äußere Einflüsse, bspw. Umweltreize (wie Lärm) oder Zeitgeber (wie Licht) können zudem die eigene innere Uhr positiv oder negativ beeinflussen.

Der Chronotyp ist im Grundsatz genetisch angelegt. Man unterscheidet grundsätzlich:

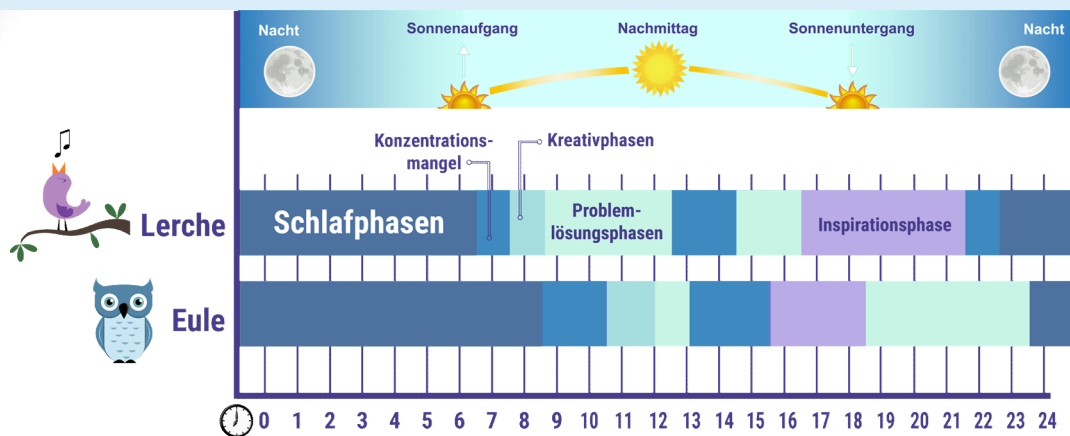
- 1.: Morgentyp („Lerche“)
- 2.: Neutraltyp
- 3.: Abendtyp („Eule“)

Die Übereinstimmung oder Abweichung der eigenen Chronotyp-Phasen mit der tatsächlichen Tagesgestaltung wirkt sich dabei auf die eigene Leistungs- und Erholungsfähigkeit aus.

## Das Ergebnis Ihres Chronotyp-Tests

### Neutraltyp

Dieser Chronotyp ist weder ein Morgenmensch, noch ein Abendmensch. Grundsätzlich verteilt sich eine relativ kontinuierliche Kurve der Leistungsfähigkeit von den späten Vormittagsstunden bis in die späten Nachmittags- bzw. frühen Abendstunden.



Der biologische Tagesrhythmus bestimmt die Dynamik physiologischer Prozesse

# Es gibt gute Gründe, auf Ihr Herz zu hören - Herzratenvariabilität (HRV)



*Wussten Sie, dass Ihr Herz ein Resonanzkörper für viele Vitalitätsprozesse und Biorhythmen ist? Es reagiert auf die kleinsten Veränderungen innerhalb und zwischen vielen wichtigen organischen Systemen. Deren Interaktion und Leistungsfähigkeit spiegelt sich in der Variabilität des Herzschlages (HRV) wider.*

*Eine Analyse Ihrer HRV mit Nilas MV® liefert daher wichtige Informationen über Ihr gegenwärtiges Energie-, Fitness-, Stress- und Regenerationsniveau. Sie hilft zu bestimmen, in welchen Bereichen Sie durch geeignete Maßnahmen am besten für sich profitieren können.*

## Influencer, die Ihr Wohlbefinden wirklich prägen

*Ihr Wohlbefinden hängt in hohem Maße von der Konditionierung Ihres Körpers ab, auf alltägliche Aktivitäten und Umweltfaktoren angemessen zu reagieren. Diese Fähigkeit wird wesentlich beeinflusst durch:*

- die Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems (VNS)
- hormonelle Prozesse
- Stoffwechselvorgänge
- Energieressourcen
- Ihre individuelle Fitness
- Ihre Erholungsphasen nach körperlicher und kognitiver Leistung



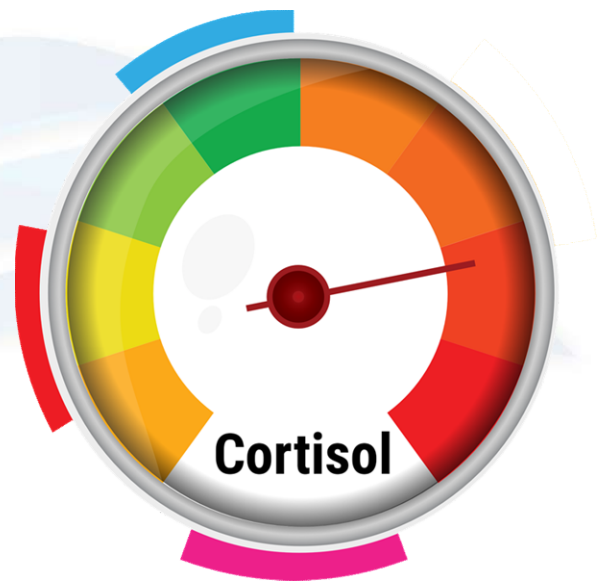
*Die HRV ist mit der Funktionalität dieser einzelnen Komponenten eng verzahnt und wird wiederum durch Stress, d. h. seine Art, Dauer und Intensität, beeinträchtigt.*

# Wie Stress in Ihr Leben gelangt und Vitalität und Wohlbefinden beeinflusst

Bei körperlicher oder geistiger Belastung kommt es zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. In der Steinzeit brauchten wir dieses Stresshormon für den täglichen Überlebenskampf, da es erforderlich war, ggf. bis zu 20 km pro Tag zurückzulegen, um Nahrung, Unterkunft und Schutz zu finden. Obwohl in unserer Zeit der Bedarf an körperlicher Aktivität zur Daseinssicherung wesentlich geringer ist, liegt der Cortisol-Spiegel im Alltag heute noch meist auf dem gleichen Niveau wie damals, verursacht durch Zeit- und Leistungsdruck, Konflikte und sensorische Überlastung.

Da der Cortisol-Spiegel aus diesem Grund oft überproportional erhöht bleibt, können in vielen Bereichen negative Folgen auftreten:

- **Stoffwechsel:** Cortisol verhindert, dass Fett ausreichend abgebaut wird; was bedeutet, dass permanenter Stress auch zu Fettleibigkeit führen kann.
- **Immunsystem:** Cortisol unterdrückt die Produktion von Immunzellen.
- **Hormonsystem:** Ständige Überproduktion von Cortisol ist mit Beschwerden wie Angst, Schlaf und Fruchtbarkeitsproblemen sowie hormonellen Ungleichgewichten verbunden.
- **Energiereserven:** Stressreaktionen gehen mit einem hohen Energiebedarf einher und führen zur Ausbeutung systemischer Ressourcen, die bei tatsächlichem Bedarf nicht mehr ausreichend vorhanden sind.



• **Psycho-emotionale Stabilität:** Gedanken und die Bedeutung, die wir ihnen beimessen, lösen eine emotionale Reaktion aus(und umgekehrt). Obwohl wir stressbetontes Denken nicht immer mit einem allmählichen Verlust unserer emotionalen Stabilität verbinden, geschieht dies tatsächlich.

• **Kreativität:** Stress ist der Feind jeder Kreativität. Kreative Ideen werden nicht mithilfe von Cortisol oder Adrenalin "empfangen", sondern entstehen meist, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen und wir in eine Stimmung der "kognitiven Integration" gelangen.

Progressiver und dauerhafter Stress ohne ausgleichende Erholung kann letztendlich zu einer Überlastung und völliger Erschöpfung führen.

# Was SIE tun können, um Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden zu steigern

*Stress abbauen ist essentiell, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Dafür gibt es verschiedene hilfreiche Maßnahmen: von Sport und Entspannungsübungen bis zur Auseinandersetzung mit inneren Einstellungen, die bei der Entstehung von Stress eine zentrale Rolle spielen können.*

## Jeder kann Stress abbauen!

*Wenn Stress-Symptome wiederholt und häufig auftreten, ist es sinnvoll, ein lösungsorientiertes nachhaltiges Konzept zum Stressabbau zu entwickeln. Die Stärkung der individuellen Stressreaktion mit den Regulationsmodulen von Nilas MV® kann hierbei ein effektiver Bestandteil kurzund langfristiger Ausgleichsmaßnahmen sein.*

## Körper, Geist und Seele im Einklang - Das Sound-Modul von Nilas MV®

*Klänge haben einen direkten Einfluss auf unser Nervensystem und können unseren Gemütszustand effektiv beeinflussen. Einige Klänge regen uns zur Aktivität an und andere zur Entspannung. Nilas MV® erzeugt ein individuelles Soundmuster zur Harmonisierung bioenergetischer Dysbalancen und Defizite. Die Audiodatei wird aus dem HRV-Frequenzprofil der jeweiligen Person generiert. Sie enthält individuell zugeschnittene Harmonisierungsklänge, um das optimale bioenergetische Gleichgewicht zu fördern.*



*Diese Frequenzen sind als Signalimpulse auf Naturklänge aufmoduliert und können direkt im MP3-Format exportiert werden.*



## Atmen Sie sich fit! Der Atem-Trainer von Nilas MV®

*Die Atmung ist eine wichtige Vitalfunktion, die in erster Linie der Sauerstoffversorgung und dem Abbau von Kohlendioxid dient. Aber auch die Art und Weise, wie wir atmen, ist von Bedeutung und kann uns helfen, gesund und fit zu bleiben, Beschwerden zu beheben, die eigene Energiesituation zu verbessern und körperliches und geistiges Wohlbefinden ins Gleichgewicht zu bringen.*



*Nilas MV® erstellt anhand der gemessenen HRV ein individuelles Atemfrequenzmuster, das für ein 5-minütiges Atemtraining ausgelegt ist. Bei anweisungskonformer Anwendung hilft es, den eigenen idealen Atemrhythmus wiederherzustellen, gleichzeitig den Biorhythmus zu regulieren, das parasympathische System zu stärken, Stress abzubauen und das Energieniveau sowie mentale Fähigkeiten, bspw. die Konzentration, zu erhöhen.*



