Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

31.07. 2017

Die HRV-Messung zeigt das innere Lebensfeuer

Von PPS



Bild Rechte
Mental Coaching GmbH

(Thun)(PPS) **Fitnessarmbänder sind im Trend und motivieren die meisten zu mehr Bewegung. Wer aber mehr wissen will über den persönlichen Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit, kriegt mit der Messung der so genannten Herzratenvariabilität (HRV) aufschlussreiche Darstellungen und Informationen über das innere Lebensfeuer**

Ein gesundes Herz schlägt etwa 100'000 Mal pro Tag. Wie ein High-Tech-Instrument reagiert das zentrale Organ ununterbrochen auf diese äusseren und inneren Signale mit fein abgestimmten Variationen der Herzschlagfolge. Die Herzratenvariabilität (HRV) ist so individuell wie der Träger des Herzens. Sie liefert Informationen über das körperliche und seelische Befinden während der verschiedenen Tagesaktivitäten und darüber hinaus während der Nachtruhe. Mit modernen Messverfahren ist es heutzutage möglich, die Herzratenvariabilität punktgenau zu messen und die Resultate in anschaulichen, farbigen Computer-Diagrammen darzustellen.

Urs Zbinden, Geschäftsführer von Mental Coaching, stützt die Herzratenvariabilitäts-Messung auf das ärztlich-medizinisch erprobte Verfahren des österreichischen Anbieters Autonom Health. „Als ausgebildeter HRV Professional und diplomierter

Sport Mental Coach ist es immer mein Ziel, den Menschen ihre optimale Leistungsfähigkeit zu vermitteln. Dies ist genauso wichtig für das Arbeitsleben wie auch für den Spitzen- und Breitensport," sagt Urs Zbinden.

EKG im Taschenformat

Mental Coaching misst die HRV über einen kleinen HRV-Rekorder, der mit zwei Klebeelektroden auf einem Brustkorb fixiert wird. Der Rekorder erlaubt es, die gewöhnlichen Tages- und Nachroutinen, d.h. Arbeit, Freizeit, Sport und Schlaf, normal und ungestört zu absolvieren. Direkt nach dem Anlegen des Rekorders beginnt die Messung automatisch. Nach dem Ende der Aufzeichnung werden die Daten über den integrierten USB-Anschluss auf den Computer übertragen. Fünf Minuten Messung reichen bereits für eine Aussage. Für die Darstellung der Lebensenergie sowie für detaillierte Aussagen zu Schlafqualität, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit oder gar Burnout-Risiko wird jedoch eine Langzeitmessung von 24 Stunden benötigt.

Die Herzschlagdaten über 24 Stunden werden von der von Mental Coach verwendeten Software über eine mathematische Methode in ein Diagramm gezeichnet. Dieses Diagramm gleicht in Farbe und Form einer Abfolge von Flammen, die in der Grösse und Farbe stark variieren können. Sind die Farben im Diagramm bunt und intensiv, deutet das auf eine hohe Herzratenvariabilität hin, was bedeutet, dass Person höchstwahrscheinlich fitter und vitaler ist als der Durchschnitt.

Über die Organisation:

Über Mental Coaching

Urs Zbinden ist Geschäftsführer der Mental Coaching GmbH. Der 53-jährige Thuner hat langjährige Erfahrung in der psychologischen und gesundheitlichen Beratung von Sportlern und hat sich zum HRV Professional ausbilden lassen. Urs Zbinden berät Gesundheitsinteressierte und Sportler, die eine HRV-Messung mit der Methode von Autonom Health vornehmen möchten, um sich über ihren Gesundheitszustand, ihre Vitalität oder über ihre Leistungsgrenze informieren zu lassen.

Pressekontakt:

Urs Zbinden
Mental Coaching GmbH
Eisenbahnstrasse 20

3604 Thun

Tel. +41 79 289 89 05
info @ hrv-24.ch

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/die-hrv-messung-zeigt-das-innere-lebensfeuer*