

HRV-Scan - Ihr Bremstest

HRV-Scan - Ihr Bremstest

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden massgeblich vom Zustand des vegetativen Nervensystems beeinflusst. Es besteht aus dem Parasympathikus (unsere "innere Bremse") und dem Sympathikus (unserem "Gaspedal").

Eine schlecht funktionierende "innere Bremse" kann die Ursache verschiedenster Krankheiten sein. Äußere Einflüsse, wie z.B. Überbelastung, aber auch Vernachlässigung des eigenen vegetativen Regelsystems, führen zu einer vorzeitigen Alterung des lebenswichtigen Parasympathikus ("innere Bremse").

Beim HRV-Scan wird ein spezielles EKG aufgezeichnet. Während der Messung atmen Sie nach einem genau festgelegten Atemrhythmus, um den Parasympathikus - unsere Bremse - gezielt zu stimulieren. Ein funktionierender Parasympathikus lässt den Herzschlag im Takt der Atmung schwanken. Der HRV-Scan dauert nur wenige Minuten, ist nicht belastend und nicht invasiv. Das dem HRV-Scan zugrundeliegende Verfahren wurde von deutschen Medizinern in jahrelanger Forschung entwickelt und immer weiter verbessert.