

# HRV-MESSUNG MIT COACHING

## Wie kann Stress im Körper gemessen werden?

Wissenschaftler und Mediziner betrachten die HRV als einen wichtigen Indikator für Gesundheit und Fitness. Als Marker für physiologische Belastbarkeit und Verhaltensflexibilität spiegelt sie unsere Fähigkeit wider, uns effektiv an Stress und Umweltaforderungen anzupassen. Eine einfache Analogie veranschaulicht diesen Punkt: So wie die wechselnde Haltung eines Tennisspielers, der auf den gegnerischen Aufschlag wartet, eine schnelle Reaktion ermöglicht, bleibt das Herz bei gesunden Menschen ähnlich reaktionsschnell und belastbar. Es ist darauf vorbereitet, bei Bedarf zu reagieren.



Mit Hilfe der HRV-Messung (Herzratenvariabilität) von HeartMath® können wir verschiedene Faktoren auswerten. Bei Stress und negativen Emotionen ist das Herzrhythmusmuster unregelmäßig und ungeordnet, in diesen Fällen hemmt das entsprechende Muster der neuronalen Signale, die vom Herzen zum Gehirn gelangen, höhere kognitive Funktionen. Dies schränkt unsere Fähigkeit ein, klar zu denken, sich zu erinnern, zu lernen, nachzudenken und effektive Entscheidungen zu treffen.

Einfache Atemübungen zeigen bei laufender Messung, wie schnell und effizient der Körper lernen kann, eine Kohärenz zwischen Herz und Gehirn herzustellen. Diese erhöhte Herzrhythmuskohärenz wirkt sich nicht nur auf den Körper positiv aus, sondern auch mentale Fähigkeiten und emotionale Resilienz wird dadurch gestärkt und gefördert.

Damit auch im Alltag der Stress aktiv reduziert werden kann, begleiten wir unsere Patienten in unseren Coachings ganz gezielt mit den Methoden von HeartMath®. Dabei werden wir regelmässig die HRV-Messung durchführen, damit wir die Reaktion des Körpers auf die angewandten Techniken auswerten können. So wird deutlich, wie schnell und effizient Veränderungen stattfinden können.

## Kosten

CHF 150.-/Std.