

## Was ist Herzratenvariabilität (HRV)?

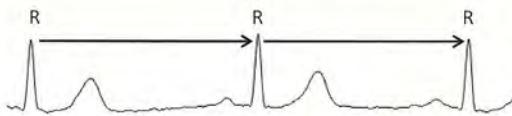
HRV beschreibt das Anpassungsvermögen des Herzens, aufeinanderfolgende Herzschläge belastungsabhängig angemessen variieren zu können. Ein gesundes Herz schlägt deshalb unregelmäßig.

## HRV und Gesundheit

Je koordinierter das Herz zwischen Anspannung und Entspannung umschalten kann, um so besser laufen organische Prozesse ab, wie z. B. Atmung, Verdauung, Kreislauf und hormonelle Regulation. Damit ermöglicht die HRV konkrete Rückschlüsse auf den individuellen Gesundheitsstatus.

## Was genau misst das HRV-System von Nilas MV®?

Anhand von 300 Herzschlägen wird analysiert, wie variabel das Herz agiert, um Belastungen abzufangen und optimal regulieren zu können.



Herzschläge werden dargestellt als sog. RR-Zacken und der Zeitabstand zwischen diesen wird erfasst

## HRV-Analyse mit Nilas MV®

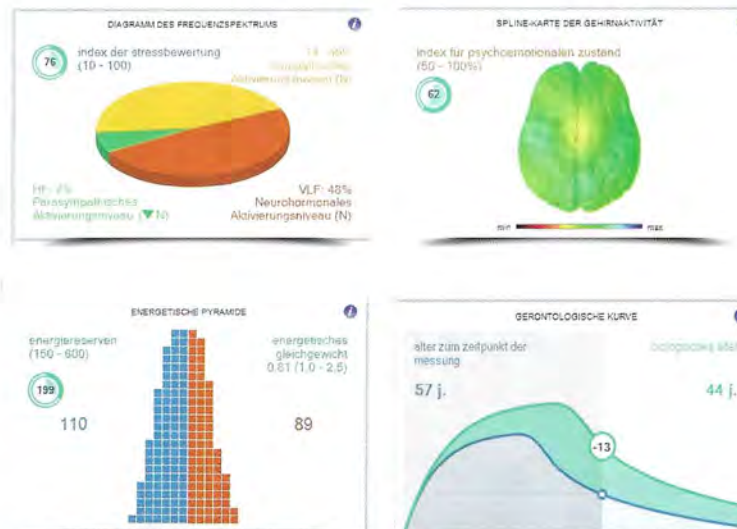
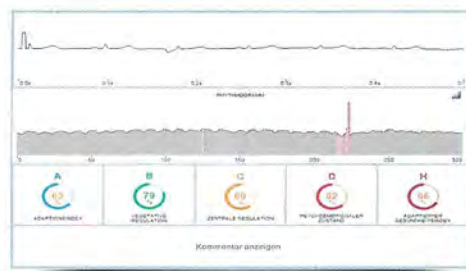
Das HRV-System Nilas MV® bildet objektiv die Beanspruchungssituation des Organismus ab, die sowohl Auslöser als auch Symptom gravierender Gesundheitsstörungen sein kann.

## Das sollten Sie wissen:

Eine HRV-Messung mit Nilas MV® ist eine einfache und präzise Methode der Gesundheitsanalyse. Sie zählt, wie bspw. die Blutdruckmessung, zu den empfohlenen Verfahren bei Routine-Check-ups.

Der HRV-Scan ist schmerz- und nebenwirkungsfrei und dauert gerade einmal 5 Minuten. Das HRV-Signal wird bequem über zwei Klammerelektroden an den Handgelenken erfasst - ohne Entkleiden.

Die Auswertung der Ergebnisse erfolgt sofort. Sie erhalten ohne Wartezeiten Auskunft über das Gleichgewicht Ihrer Körperanspannung und -entspannung und was Sie für eine gesunde Regulation tun können.



## Für wen ist die Messung?

- Für alle gesunden Menschen zur Prävention als regelmäßiger Routine-Check-up.
- Für alle Menschen mit hohem Stressfaktor, die wissen möchten, welche Auswirkungen der Stress bereits auf ihren Organismus hat.
- Für Menschen mit Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, hormonellen Problemen und psychosomatischen Beschwerden, die auf der Suche nach den Ursachen sind.
- Für Menschen mit Depressionen und Burn-out, die im Rahmen einer Therapie mit den Erfolgskontrollen durch die HRV wieder Balance in ihr Leben bringen wollen.
- Für Menschen mit chronischen Schmerzen, die in einer geeigneten Therapie regenerative Prozesse und Selbstheilungskräfte mobilisieren können.

**Für alle, die wissen möchten, ob ihr Körper mit ihrem Lebensstil einverstanden ist.**

