

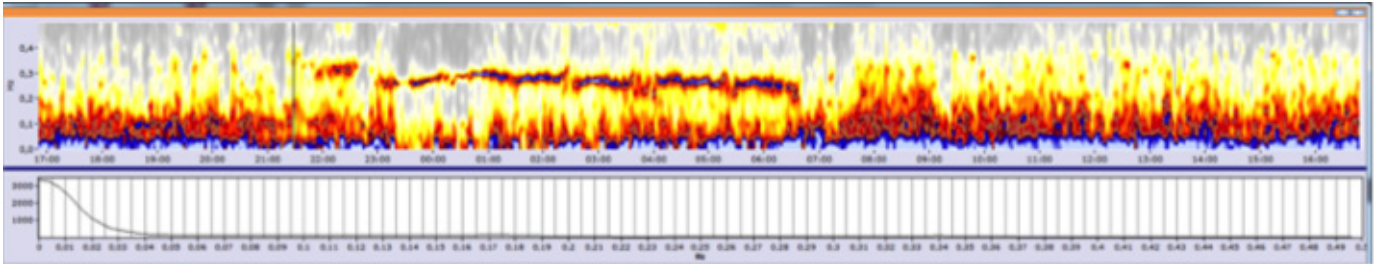
DIE HRV- MESSUNG

HERZRATENVARIABILITÄT

SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN
DR. HERIBERT WAITZER, MSc

Dr. Adolf Schärf-Straße 9
3107 St. Pölten

T: +43 (2742) 348430
E: ordination.waitzer@kstp.at
I: www.waitzer.at
F: www.facebook.com/waitzer/



Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) macht Anteile der unbewussten Steuerung sichtbar, die bisher unsichtbar waren. Das erlaubt es, über eine Darstellung des Regenerationszustandes die Trainingsbelastung besser zu steuern.

Bei sehr genauer Vermessung der Abstände zwischen zwei Herzschlägen erkennt man, dass Schwankungen von einigen Millisekunden auftreten. Dieses Phänomen kann zur Sichtbarmachung der Regulationsvorgänge in unserem vegetativen, unbewussten Nervensystem genutzt werden. Eine hohe Variabilität zwischen den Herzschlägen zeigt eine Dominanz des „Regenerationsnerven Parasympathikus“. Eine ausgeprägte Starre deutet auf ein Überwiegen des „Stress-Systems Sympathikus“ hin. Üblicherweise werden in der Sportmedizin Kurzzeitmessungen über 10 – 15 min, zum Beispiel mit den Pulsuhren der

Firma Polar durchgeführt. Diese Methode ist zwar relativ kostengünstig aber auch störungsanfällig.

Das von uns eingesetzte System misst mittels Langzeit EKG über 24 Stunden mit der ca 10-fachen Abtastrate und erlaubt daher eine wesentlich genauere und umfangreichere Analyse.

Es können Aussagen über die gesamte Regulationsfähigkeit des vegetativen Systems, über die Balance zwischen Stress und Regeneration, aber auch über die Zeiten der optimalen Performance und die Schlafarchitektur getroffen werden. Interessante Fragestellungen sind zum Beispiel: wie sehr ist das körperliche Training in der Lage, den Alterungsprozess des vegetativen Nervensystems zu verlangsamen oder wie schnell erfolgt die Regeneration nach einem Trainingsreiz.

Die Untersuchung besteht aus drei Terminen – zwei jeweils kürzeren zum Anlegen und Abmontieren des Rekorders und einer halbstündigen Coaching - Einheit. Dabei wird besprochen, wie die Ergebnisse der HRV Analyse in eine Änderung von Training und Lebensstil umgesetzt werden können. Ihre Investition € 120,-