

## Die HRV-Methode

Frühsignal für die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall



biocomfort



Nehmen Sie Kurs auf Entspannung:  
mit dem Stress Pilot als Navigator



Die Kohärenz zwischen Herz-Rhythmus und Lungen-Rhythmus dient im Hochleistungssport seit langem als Marker für die aktuelle Verfassung des Sportlers.

Nun bietet das System „Stress Pilot“ der Fa. Biocomfort eine Möglichkeit, die Fähigkeit Ihres Herzens zu messen, flexibel auf Ein- und Ausatmung zu reagieren.

In einem kurzen Test misst hierbei ein Ohrclip den Puls, während wie vorgegeben ein- und ausgeatmet wird. Der Stress Pilot analysiert Ihre Fähigkeit, Atmung und Herzschlag zu rhythmisieren. Zusätzlich wird Ihre **Herzratenvariabilität (HRV)** gemessen. Dieser medizinische Parameter gibt die Anpassungsfähigkeit Ihres Herzens auf Be- und Entlastung an. Je höher die HRV, umso gesünder der Organismus. Eine mangelhafte Zellresonanz ist ein Frühsymptom für das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko.

Mit dem Stress Pilot trainieren Sie auch in kurzer Zeit, Ihre „innere Bremse“ zu aktivieren und negative Stressfolgen fernzuhalten.

**Hier!**

**in der Praxis am Klingenhagen, Laer  
Dr. med. Angela Schulze Raestrup**

**Tel: 02554 - 91 31 70**

