

Guten Tag, jetzt werden wir uns die 10 Hauptparameter der Methode zur Messung der Herzfrequenzvariabilität ansehen. Wie diese Parameter die schrittweise Blockierung der Kommunikation bei erhöhten Risiken, der Entstehung von Stress, akuten, chronischen und schließlich kumulierten chronischen Problemen beschreiben. In der letzten Phase handelt es sich um einen Zustand, der die grundlegenden Lebensfunktionen gefährdet.

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	35.2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	4.0	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	135	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	2.0	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (0, 0)	1	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.0	0 - 0.5
Performance HF, %	33.6	20 - 39
Performance LF, %	35.5	15 - 39
Performance VLF, %	30.9	15 - 39
TP, ms^2	1188	1000 - 2000

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	109**	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	5.1**	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	0.9*	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	2161**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	6.0**	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (8, 0)	8**	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.2	0 - 0.5
Performance HF, %	14.2*	20 - 39
Performance LF, %	26.5	15 - 39
Performance VLF, %	59.3*	15 - 39
TP, ms^2	18**	1000 - 2000

Erster Blick: 10 Parameter aus der Zusammenfassungstabelle. Was sind diese Parameter? Der Puls mit der Abkürzung HR. Die Norm liegt zwischen 60 und 75 Schlägen pro Minute. Eine höhere Zahl sagt uns, dass der Organismus eine höhere Leistung bringt und mehr Energie verbraucht. Eine niedrigere Leistung weist auf Entspannung hin, im besten Fall, und im schlimmsten Fall auf Anämie oder einen höheren Sauerstoffbedarf im Körper, der jedoch nicht zur Verfügung steht.

General parameters of the heart rate variability

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	67,2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	7,7	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	56**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	23,3**	0,9 - 1,3
IRSA, comp.un. (6, 0)	6*	1 - 3
Nr. of arrhythmias (NArr), %	0,0	0 - 0,5
Performance HF, %	4,1**	20 - 39
Performance LF, %	78,1**	15 - 39
Performance VLF, %	17,8	15 - 39
TP, ms^2	4908**	1000 - 2000

Der Standardabweichungsparameter ist der grundlegende Parameter der Herzfrequenzvariabilität mit der Abkürzung SDNN. Die Norm liegt zwischen 30 und 69. Eine gute Grenze für das sympathische System liegt bei 30. Eine gute Grenze für das parasympathische System liegt bei 69.

Der Stressindexparameter mit der Abkürzung SI. Die Norm liegt zwischen 70 und 150. Dieser Index beschreibt das Spannungsniveau der regulatorischen Mechanismen des autonomen Nervensystems. Wenn wir unterhalb der Norm sind, bedeutet das, dass der Druck auf den Energieverbrauch auf der Seite des Sympathikus erhöht ist. Wenn wir über der Norm sind, bedeutet das, dass der Sympathikus bereits erheblich energetisch erschöpft ist. Der Parasympathikus sollte stark aktiviert werden.

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	35.2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	4.0	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	135	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	2.0	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (0, 0)	1	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.0	0 - 0.5
Performance HF, %	33.6	20 - 39
Performance LF, %	35.5	15 - 39
Performance VLF, %	30.9	15 - 39
TP, ms^2	1188	1000 - 2000

Der Zentralisierungsindex mit der Abkürzung IC. Die Norm liegt zwischen 0,9 und 2,0. Es handelt sich um das Verhältnis von verbrauchter Energie zu gespeicherter Energie.

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	35.2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	4.0	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	135	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	2.0	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (0, 0)	1	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.0	0 - 0.5
Performance HF, %	33.6	20 - 39
Performance LF, %	35.5	15 - 39
Performance VLF, %	30.9	15 - 39
TP, ms^2	1188	1000 - 2000

Der IRSA-Parameter - 1-10. Diesen Parameter kennen wir bereits. Es handelt sich um eine universelle Zahl, die den Gesamtzustand der Kommunikation im Organismus beschreibt. Sie sagt uns, dass in den Details mehr gesucht werden muss, um das Problem in der Regulierung des Organismus zu finden.

Der Parameter für die Anzahl der Arrhythmien liegt im Intervall von 0 bis 0,5. Wenn die Zahl über der Norm liegt, handelt es sich um Arrhythmie. Die Größe der Arrhythmie und um welchen Typ es sich handelt, haben wir bereits im Streudiagramm besprochen.

Performance HF, %	28,3	20 - 39
Performance LF, %	35,0	15 - 39
Performance VLF, %	36,7	15 - 39

Der Parameter für kurze Wellen ist mit HF gekennzeichnet. Die Norm liegt zwischen 20 und 39 % der Gesamtleistung. Es handelt sich um die parasympathische Aktivität des autonomen Nervensystems. Höhere Werte sagen uns, dass der Organismus besser entspannt und widerstandsfähiger gegen Stress ist. Die kardiovaskulären Funktionen sind besser. Mit anderen Worten, der Organismus kann sich ausruhen. Umgekehrt bedeutet ein niedriger Wert Müdigkeit, Erschöpfung, einen Zustand von Stress oder die Dominanz des Sympathikus.

Der Parameter für lange Wellen ist mit LF gekennzeichnet. Die Norm liegt zwischen 15 und 39 % der Gesamtleistung. Es handelt sich um langsame oszillierende Herzfrequenzen mit Perioden von etwa 7 bis 25 Sekunden. Alles basiert auf dem Baroreflex, bei dem das Gehirn alle 12 Sekunden regelmäßig den Zustand des kardiovaskulären Systems überprüft. Mit anderen Worten, dieser Parameter zeigt uns, wie flexibel das kardiovaskuläre System auf Veränderungen im Blutkreislauf und den Bedürfnissen des Organismus reagiert.

Performance HF, %	28,3	20 - 39
Performance LF, %	35,0	15 - 39
Performance VLF, %	36,7	15 - 39

Der Parameter für sehr lange Wellen ist mit VLF gekennzeichnet. Die Norm liegt zwischen 15 und 39 % der Gesamtleistung. Es handelt sich um sehr langsame Rhythmen mit Perioden von mehreren Sekunden bis zu mehreren Minuten. Es ist notwendig, den Herzschlag mindestens 5 Minuten lang zu messen, um genügend dieser Rhythmen für die Analyse zu haben. In Ausnahmefällen können Sie diese Zeit bei der Messung von Kindern teilweise verkürzen, da ihre hormonelle Achse noch nicht vollständig funktionsfähig ist. Diese Wellen beschreiben die Aktivität langsamerer Regelmechanismen. Sie betreffen die Stoffwechselprozesse und deren Zusammenarbeit während der Wachsamkeit und des Schlafes. Sie steuern die Körpertemperatur, die Hormonsekretion, teilweise den Blutdruck und andere Aktivitäten. Wenn diese Rhythmen gestört sind, ist es notwendig, die Ursachen ihrer Störung zu suchen.

Performance HF, %	28,3	20 - 39
Performance LF, %	35,0	15 - 39
Performance VLF, %	36,7	15 - 39

Der Parameter der Gesamtleistung wird als TP bezeichnet. Der Normalwert liegt zwischen 1000 und 2000. Dieser Parameter zeigt uns, wie groß die gesamte Kommunikationsleistung in unserem Organismus ist, d.h. auf allen Steuerkanälen. Die Normen beschreiben das richtige Verhältnis zwischen kurzen, langen und sehr langen Wellen, das ein Drittel der Gesamtleistung ausmacht. Wenn wir die Regulierung des Organismus anhand von Telefonanrufen, E-Mails und persönlichen Treffen vergleichen, was würden uns die Normen sagen? Innerhalb von 5 Minuten sollten in unserem Organismus 500 Anrufe, 500 E-Mails und 500 persönliche Treffen stattfinden, was insgesamt 1500 Einheiten ergibt. Das ist der Durchschnittsnormwert von 1000 bis 2000.

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	68	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	35.2	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	4.0	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	135	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	2.0	0.9 - 2.0
IARS, comp.un. (0, 0)	1	1 - 3
Nr. of arrythmias (NArr), %	0.0	0 - 0.5
Performance HF, %	33.6	20 - 39
Performance LF, %	35.5	15 - 39
Performance VLF, %	30.9	15 - 39
TP, ms^2	1188	1000 - 2000

Im folgenden Video werde ich die Entwicklung von 4 grundlegenden Parametern aus der zusammenfassenden Tabelle kommentieren. Wir werden sehen, wie sich die Werte verändern, wenn die Kommunikation zusammenbricht. Mit anderen Worten, wie die Kommunikation im Organismus schrittweise negativ blockiert wird. Ich werde Zustände beschreiben, in denen sich die Kommunikation in zunehmend extremen Situationen befindet.

Kontakte: Jan Michael Kubín

Adresse: Gercenova 856/3, Praha 15, 102 00

Telefon: 00420 – 602 344 013

E-mail: jan.kubin@hrv-healthcontrol.com

kubin.pansofia@gmail.com

WEBs: www. hrv-healthcontrol.com

Diese Websites werden zwischen 2026 und 2027 online gehen :

www.vitalityflows.com

www.vitalityflows.eu

www.doctorathome.cz

www.expresshealth.eu