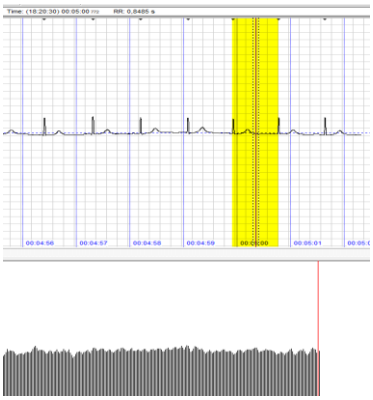


Guten Tag, lassen Sie uns mit der Erklärung zur Herzfrequenzvariabilität fortfahren.



Die gesamte Messung dauert 5 Minuten. Wir erhalten während dieser Zeit viele Parameter und Grafiken. Während dieser 5 Minuten überwachen wir die Aktivität des Herzens, die vom Nervensystem und dem Hormonsystem gesteuert wird. Die Befehle des Nervensystems und des Hormonsystems wiederholen sich in bestimmten Zyklen. Für jeden Befehl kennen wir die Zeit und den Energieverbrauch, die in einem gesunden Körper erforderlich sind. Es gibt Normen, die zwischen Männern und Frauen variieren, sich im Laufe des Lebens ändern und vom Verhältnis von Gewicht zu Größe abhängen.



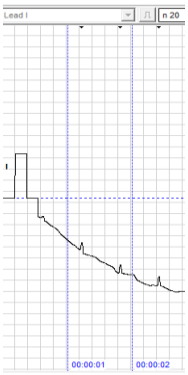




Erster Blick. Anzahl der Befehle.

Wenn wir unser Beispiel der Kommunikation in einer Firma verwenden, können wir sagen, wie viele Telefonate und E-Mails wir benötigen. Wir kennen die zeitliche Dauer und die Informationsgröße, woher sie kommen, wohin sie gehen und in welchem Zyklus sie sich wiederholen. Diese Kommunikationsströme sprechen von der Gesundheit der Firma. Wir können die Menge der Kosten bzw. des verbrauchten Energiewerts in der Firma schätzen.

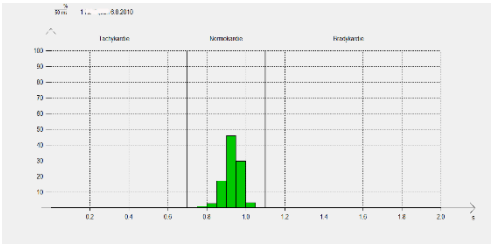
Zweiter Blick. EKG-Signal.





Wir können auch aus dem EKG-Aufzeichnungs selbst viel lernen. Wir können die einzelnen EKG-Aufzeichnungen aus verschiedenen Ableitungen vergleichen. Wenn wir Unterschiede zwischen Ableitung I und II sehen, bedeutet das, dass es aus irgendeinem Grund auch physiologische Unterschiede im Organismus gibt. Darauf können wir später zurückkommen.

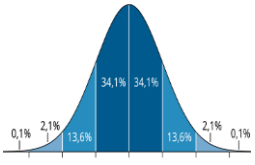
Dritter Blick. Histogramm.



Der erste Graph oben ist das Histogramm. Wir sehen eine Welle mit 4-5 (maximal 6) Säulen. Am besten ist es, wenn die Farbe grün ist. Dieses Diagramm zeigt uns die kumulierte Summe der einzelnen Befehle an. Es handelt sich um ein klassisches Beispiel für eine "Gauss-Kurve". Vereinfacht gesagt, zeigt uns jede Säule im Diagramm, wie viele Signale von der sympathischen Seite während der 5 Minuten ausgegeben wurden. Wie viele Befehle vom Parasympathikus gegeben wurden und wie viele Befehle zu katabolen oder anabolen Hormonen gehörten.

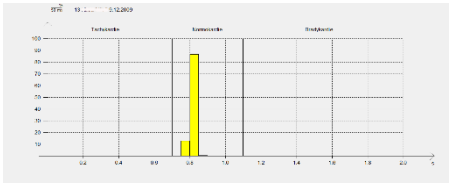
Vierter Blick. Beispiele aus dem Leben.



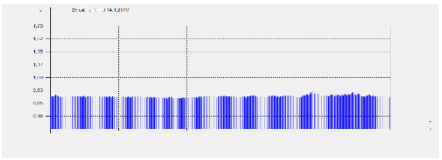


Im Auto schalten wir die Gänge, damit der Motor die richtige Leistung in Bezug auf die Verkehrssituation hat. Wie können wir messen, ob wir gute Fahrer sind? Ein Extrem wäre, einen Gang einzulegen und die gesamte Zeit in diesem Gang zu fahren. Sie verwenden nur einen Gang. Das andere Extrem könnte ein Fahrer sein, der chaotisch schaltet. Er schaltet ständig, auch wenn es nicht notwendig ist. Das bedeutet, dass es in vielen Fällen sinnlos ist. Das Diagramm zeigt uns die Statistik des Schaltens bzw. der Kommunikation zwischen dem Fahrer und dem Motor.

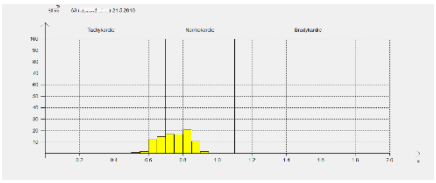
Fünfter Blick. Extrem niedrige Variabilität.



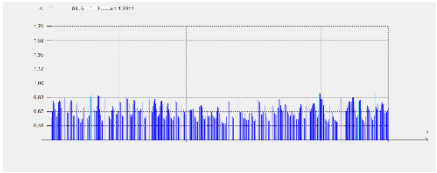
Das erste Extrem sehen wir im unteren Diagramm, wo es nur eine, maximal zwei Säulen gibt. Als Fahrer benutze ich nur einen Gang und belaste den Motor des Autos nicht. Die Ebene der schwarzen Linien ist fast flach ohne Wellen. Im Organismus zeigt dies eine Vorherrschaft des Sympathikus an.



Sechster Blick. Extrem hohe Variabilität.



Das zweite Extrem sehen wir in diesem Diagramm, wo es viel mehr Säulen gibt (7 oder mehr). Die Säulen sind ungefähr gleich groß. Der Fahrer verwendet alle Gänge, aber er verwendet sie falsch oder in der falschen Situation. Der Motor hat niedrige Drehzahlen oder umgekehrt unnötig hohe Drehzahlen. Dadurch wird der Motor des Autos beschädigt. Die Ebene der schwarzen Linien ist stark aufgewühlt. Es gibt keine Ordnung oder Regelmäßigkeit. Es ist einfach Chaos. Der Organismus ruft um Hilfe. Dies könnte der Schrei des Parasympathikus sein, wobei jedoch keine Energie gespeichert wird.









Siebter Blick. Extrem niedrige Variabilität im Unternehmen.

Ich werde ein Beispiel aus der Unternehmensführung anführen. Wir können uns vorstellen, dass die Mitarbeiter beispielsweise nur per Telefon, nur per E-Mail oder nur durch persönlichen Kontakt kommunizieren. Es sind Extrema in der Kommunikation, bei denen nur ein Typ von Kommunikationskanal verwendet wird. Die Zusammenarbeit zwischen den Kommunikationskanälen geht verloren.

Achter Blick. Extrem hohe Variabilität im Unternehmen.



Das andere Extrem ist, dass ich alles chaotisch kommuniziere. Das ist energetisch sehr anspruchsvoll. Wir haben Duplikate in der Kommunikation. Es belastet beide Seiten und erschöpft die Energiereserven.



Ninth view. Statistics.



We can see how communication occurs. We observe whether it is correct and effective or whether it is poor and unnecessarily energy-consuming. There will be a need to change the approach to life. We can change the method of treatment to create better conditions in the company and in the organism.



Tenth view. Standards of a healthy organism.



All long-term problems drain energy, consuming significant attention from the regulatory systems on these issues. The time increases during which the brain assesses the state of the organism through the nervous and hormonal systems regarding its individual peripheries. I will give an example. The state of monitoring the cardiovascular system, which, according to standards, occurs regularly every 12 seconds. If we see that this time is extending, we must ask: Why is this happening? Here we see that the time is above or below the standard.



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