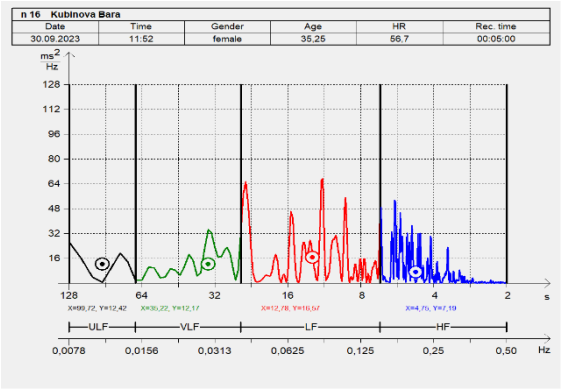


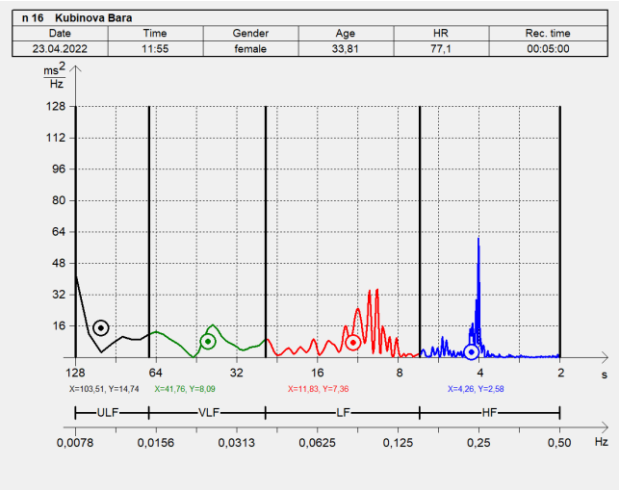
Guten Tag, wir machen weiter mit dem nächsten Video zur Variabilität des Herzschlags. Lassen Sie uns einen Blick auf das nächste Diagramm werfen.



General parameters of the heart rate variability

Name	Value	Norm
Heart rate (HR), bpm	77**	60 - 75
Standard deviation (SDNN), ms	45,0	30 - 69
Coefficient of variation (CV), %	5,8	3 - 12
Stress index (SI), comp.un.	172**	70 - 150
Index of centralization (IC), comp.un.	1,4**	0,9 - 1,3
IRSA, comp.un. (3, -1)	4*	1 - 3
Nr. of arrhythmias (NArr), %	0,0	0 - 0,5
Performance HF, %	41,6**	20 - 39
Performance LF, %	47,3**	15 - 39
Performance VLF, %	11,1**	15 - 39
TP, ms^2	2127**	1000 - 2000

Das Spektrum-Diagramm bietet einen weiteren Blick auf die Kommunikation innerhalb unseres Körpers. Es bietet eine andere Perspektive. Wir haben bereits besprochen, dass die einzelnen Kommunikationswerkzeuge unterschiedliche Aktivitätsfrequenzen aufweisen. Im Diagramm sehen wir die Gesamtmenge an verbrauchter Energie und die wechselseitigen Verhältnisse zwischen den Kommunikationswerkzeugen im Zeitverlauf, sprich die unterschiedlichen Formen der farbigen Kurven.

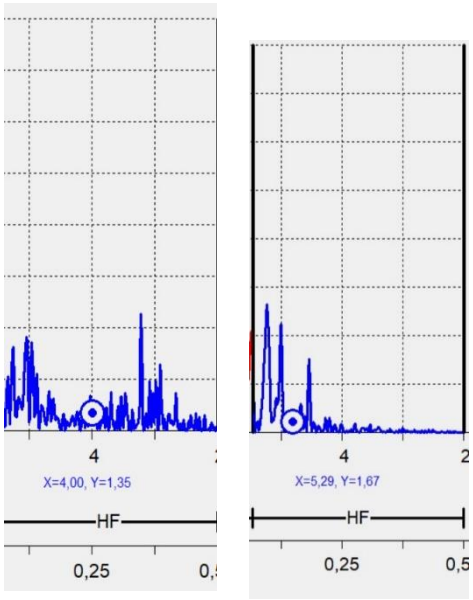


Erste Betrachtung. Struktur des Diagramms.

Das Diagramm besteht aus zwei Achsen. Die X-Achse ist die Zeit in Sekunden. Die Y-Achse ist die Menge an verbrauchter Energie. Wir sehen die farbigen Teile des Diagramms: blau, rot, grün und schwarz. Das Gesamtvolumen der Kommunikation im Nervensystem wird durch den blauen und roten Teil der Kurve dargestellt. Die blaue Kurve zeigt uns den Zustand und die Bildung von Energiespeichern. Es handelt sich um die Aktivität des Parasympathikus. Die rote Farbe zeigt den Energieverbrauch durch die Aktivität des Sympathikus. Der grüne Teil repräsentiert das Hormonsystem. Der schwarze Teil stellt die Aktivität des limbischen

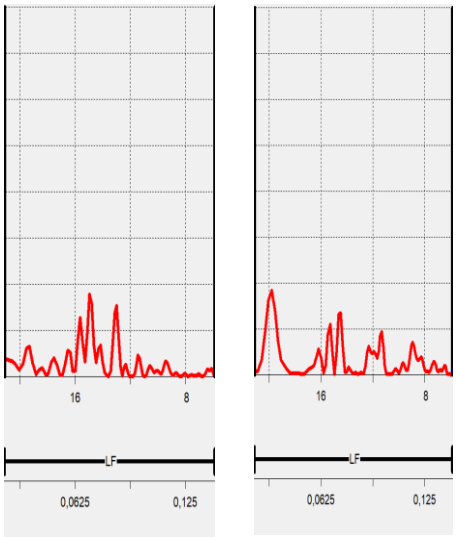
Systems und der Amygdala dar, was Aktivität des Bewusstseins und Unterbewusstseins bedeutet. Für ein vollständiges Verständnis dieses Diagramms benötigen wir auch eine Tabelle mit den grundlegenden Parametern. Diese Tabelle finden wir in den zusammenfassenden Ergebnissen.

Zweite Betrachtung. HF Kurzwellen - blauer Teil der Kurve.



Bei der Messung ist es wichtig, den Klienten bzw. seine Intensität und Atemtiefe zu beobachten. Wenn der Klient während der Messung bewusst tief zu atmen beginnt, sehen wir, dass die Wellen im unteren Teil des Bildschirms größer, länger und regelmäßiger werden. Der Atem ist ein wichtiger Faktor für die Energieproduktion. Wir weisen den Klienten nicht auf diese Änderung in der Atmung hin. Wir merken uns nur, wie lange dies gedauert hat. Das ist wichtig. Bewusstes Atmen wird von einem anderen Teil des Nervensystems gesteuert. Diese Tatsache kann verwendet werden, um den Klienten zu beobachten. Wir sehen, wie der Klient mit seinem Atem bzw. dem Sauerstoffvolumen im Körper umgeht. Mit einem geringen Volumen an Sauerstoff funktionieren die Zellen nicht vollumfänglich. Später werden wir erwähnen, was negative Sauerstoffionen sind und warum sie wichtig sind. Die blaue Kurve beschreibt den Zustand der Energiespeicher des Klienten. In der zusammenfassenden Tabelle der Parameter überprüfen wir den Anteil von HF am Gesamtleistungsniveau (TP) im Vergleich zur Norm.

Dritte Betrachtung. LF Langwellen - roter Teil der Kurve.



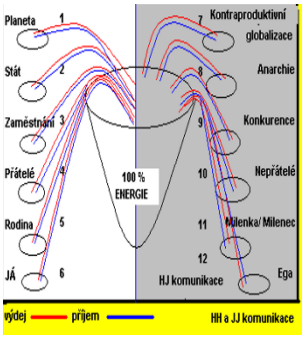
Der zweite Teil des Nervensystems ist der Sympathikus. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Herzaktivität hauptsächlich vom Nervensystem gesteuert wird. Die Veränderung der Herzschläge wird vom Nervensystem bzw. vom verlängerten Rückenmark reguliert. Wir wissen, dass das kardiovaskuläre System Blut mit Sauerstoff und



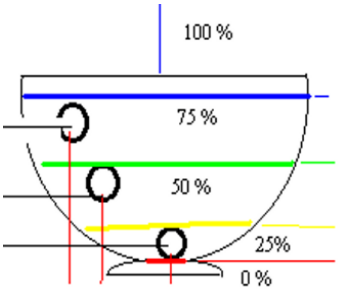
Nährstoffen zu den Zellen bringt. Dasselbe System leitet die produzierten Stoffe aus den Zellen ab. Dies können wir als Atmung der Zellen bezeichnen. Allgemein gesagt ist es eine Gleichung von Eingängen und Ausgängen. Ein Gleichgewicht von Aktionen und Reaktionen. Energie in den Zellen wird nur von den Mitochondrien produziert. Das Nervensystem reagiert natürlich auf Veränderungen der inneren und äußeren Bedingungen. Wenn im Organismus ein Sauerstoffmangel signalisiert wird, erhöht das Nervensystem den Herzschlag. Es ist dasselbe, wie wenn wir im Auto stark das Gaspedal drücken, die Drehzahl erhöhen und damit den Kraftstoffverbrauch steigern. Wir können beobachten und messen, was im kardiovaskulären System geschieht. Schauen wir uns erneut die Tabelle der Parameter an und überprüfen wir den Anteil von LF am Gesamtleistungsniveau (TP) im Vergleich zur Norm.

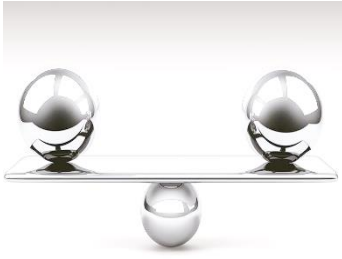
Vierte Perspektive. Arbeit mit Energie. Jeder von uns hat 100 % seiner Energie.





Diese Energie müssen wir richtig zwischen dem Management des Verbrauchs und der Energieproduktion aufteilen. Die Leitung eines Unternehmens oder Organismus steuert sowohl den Verbrauch als auch die Produktion. Es kann vorkommen, dass die Verwaltungskosten weiter steigen, bis sie zu hoch werden. Mit anderen Worten, unsere Verwaltung zur Verwaltung der Gemeinschaft unserer Zellen wird zu aufgebläht und sehr kostspielig. In solchen Fällen suchen wir immer nach den Blockaden und überhöhten Kosten in unserem System. Überhöhte Kosten zehren an der Energie. Energie entweicht irgendwo aus dem System oder ist blockiert. In der Regel sind beide destruktiven Prozesse miteinander verbunden. Aus allgemeiner Sicht brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen den Flüssen von Eingaben und Ausgaben. Wenn diese Aktionen und Reaktionen außerhalb der Norm sind, beginnen wir, wie ein Behälter oder ein Teich ohne Zufluss und Abfluss auszusehen. Das Wasser beginnt zu faulen. Die Energieflüsse sind blockiert. Es gibt eine Zwischenphase, die uns





signalisiert, dass im Organismus etwas Destruktives geschieht. Diese Phase zeigt, dass Energie durch den Behälter oder Teich entweder zu schnell oder zu langsam fließt. Es werden nicht die notwendigen Bedingungen für Aktivitäten geschaffen.

Im nächsten Video werden wir zur grünen und schwarzen Kurve zurückkehren.





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