

KARDiVAR.de

Prevention at the highest scientific level

KARDiVAR

Die KARDiVAR-Untersuchung besteht aus Messung, Auswertung und therapeutische Maßnahmen mit Hilfe der Herzfrequenzvariabilität (Heart Rate Variability = HRV).

Grundlagen zur Herzfrequenzvariabilität (HRV):

Die HRV ist eine Messgröße der neurovegetativen Aktivität und der autonomen Funktion des Herzens. Sie beschreibt die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag (RR-Abstand) laufend zu verändern, um sich inneren und äußeren Belastungen des Herzens anzupassen.

Diese Anpassungsfähigkeit des Herzens basiert auf einem optimalen Zusammenspiel des sympathischen und parasympathischen Nervensystems.

Hochfrequente elektrische Impulse des Parasympathikus führen zu einer sehr schnellen Absenkung der Herzfrequenz. Die Freisetzung von Acetylcholin führt zu einer Gefäßerweiterung. Die niederfrequenten Impulse des Sympathikus bewirken dagegen eine Steigerung der Herzfrequenz durch Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin.

Noradrenalin ist ein **Neurotransmitter**, einer der wichtigsten Botenstoffe des zentralen Nervensystems und des Sympathikus, Teil des vegetativen Nervensystems. Herzkreislauf, Atmung, Stoffwechsel und die Magen-Darmfunktionen werden durch das vegetative Nervensystem gesteuert.

Mit zunehmender körperlicher Aktivität verringert sich der Einfluss des Parasympathikus; der Sympathikus steigt bei körperlicher Aktivität entsprechend an. Die Herzfrequenzvariabilität ist also bei Körperruhe immer größer, als bei körperlicher Aktivität.

Eine gute Herzfrequenzvariabilität erreicht der Körper, wenn eine Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus besteht. Mit Hilfe der Messungen und Auswertungen der Herzfrequenzvariabilität durch das „KARDiVAR“-System wird das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus für den gesamten Körper ablesbar.

(Sympathikus = das "Gaspedal beim Auto" reagiert direkt und der Parasympathikus = die "Handbremse" ist technisch gut gewartet und wird verantwortungsvoll eingesetzt).

3PLAY: Studien beweisen es

Es ist das Fett in der Körpermitte, das Gesundheitsprobleme bereitet. Das Herz-Kreislaufisiko hängt also von der Fettverteilung und nicht von der Fettmenge ab. Gefährdet sind vor allem die „**Apfeltypen**“: Jene Menschen, bei denen sich das Fett am Bauch ablagert und eine rundliche, eine Apfelform verursacht. „**Birnentypen**“ lagern das Fett überwiegend in den Oberschenkeln und sind weniger betroffen. Doch warum ist gerade das Bauchfett so problematisch? Das innere Bauchfett (das viszerale Fett) verhält sich ähnlich wie ein Organ: Es produziert Hormone und Entzündungsbotenstoffe. Diese schädigen die Gefäße und führen auf Dauer zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Extremfall droht ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Und je mehr Bauchfett, desto größer die Gefahr.

3PLAY

Der 3PLAY bedient die große Nachfrage auf dem weiten Gesundheitsmarkt. Mit dem Gerät haben Ihre Kunden zahlreiche Vorteile: Herzcheck, Stressindex, Messung von Cholesterin und Blutdruck, Stoffwechselanalyse und damit ein umfassendes trainings-relevantes Gesundheitsprofil. Der 3PLAY ist eine Innovation, die Menschen gleichermaßen nützt und fasziniert – und dadurch Kunden gewinnt und bindet.

Durch regelmäßige FUTREX® - Körperfettmessungen und KARDiVAR-Tests trainieren wir durch Ausdauer stets im optimalen erfolgversprechenden Bereich.



PROPHYLAXE Ehrlich e.K.
Ihr Willi Ehrlich
3PLAY.mobi
13HEART.de