



QUICK START GUIDE

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen, innovativen Diagnosetool HeartQuest® HRV.

Die folgenden Seiten bringen Ihnen einen kurzen, schnellen Überblick über die Software und Ihre Einsatzmöglichkeiten.

Für weitere, intensivere Informationen bedienen Sie sich bitte des Handbuches oder buchen Sie unsere kostengünstigen Workshops. Die Termine werden per Mail an Sie bekannt gegeben.

Viel Spaß und Erfolg mit Ihrem HeartQuest®

Die HRV (Heart Rate Variability/Herzratenvariabilität)

Die Bestimmung der HRV ermöglicht einen tiefen Einblick in den momentanen Status der Regulation des Organismus, insbesondere des autonomen Nervensystems. Im Normalzustand übernimmt dieses System nur Kontrollfunktionen. Bei allen Belastungen treten sie vor allem in Form einer Sympathikus-Aktivierung in den Vordergrund und gewährleisten adäquate Reaktionen, z.B. in Form einer Mobilisierung funktioneller Reserven. Im Extremfall wie bei Lebensgefahr wird auf ein Alarmprogramm umgestellt, das ohne zerebrale Einwirkungen funktioniert und u.A. eine Tachycardie (Herzrasen) beinhaltet.

Die HRV ermöglicht eine subtile Diagnostik dieser Zustände mittels einer Analyse der RR-Abstände im EKG. Als Normalbefund gilt eine mittlere Streubreite, pathologisch sind alle Abweichungen davon. Zu berücksichtigen ist die Varianz durch die Atmung: dominiert sie, besteht ein Vagotonus wie z.B. im Schlaf.

1. Übersichtfenster:

Anzeige von:

- Herzfrequenz
- EKG Diagramm
- Rhythmogramm (Berechnung des RR-Intervalls): flache Welle schlecht, schöne rhythmische Sinuswelle ideal
- Zähler A: kardiovaskuläre Adaption - die Fähigkeit der Gefäße, sich zusammenzuziehen und zu dehnen, falls schlecht, ist auch der Blutdruck instabil
- Zähler B: Regulation ANS - wie gut regelt das autonome NS die Physiologie des Körpers. Wie verhält sich die Balance Sympathikus/Parasympathikus (sollte immer ausgeglichen sein)
- Zähler C: neurohormonelle Regulation - Synchronisation der Hormonsysteme
- Zähler D: psycho-emotionaler Zustand - EEG Ableitung durch Mathematik, Hinweis auf die elektrische Aktivität des Gehirns, Gehirnwellen, welche den psychoemotionalen Zustand beeinflussen
- Mittig steht der Zähler für den umfassenden Gesundheitsindex, dieser ist ein Spiegelbild aller o.g. Systeme und fasst sie zusammen. Daraus ergibt sich ein umfassender Überblick über den Gesundheitszustand. **Für alle Zähler gilt das Ampelsystem!!**

Atemtherapie durch Anklicken von „BFB“ möglich

2. Regulation des ANS:

Anzeige von:

- Spektral Diagramm: Tortendiagramm für LF, VLF & HF (Verhältnis zueinander, bzw. Dominanz)
- Stressindex: wie sehr muss der Körper arbeiten, um die Balance zu erhalten (kann in Großstädten bis zu 200 sein), ist er überhöht, kommt es langfristig zu Erschöpfung und Burnout
- Wie ausgeglichen ist das ANS, bzw. wie gut reguliert es.
- Zentralisierungsindex (CI): Formel: $HF+VF*VLF$ sollte 1-3 sein
- Vitalkraft: Kraft des Herzens, sollte immer hoch sein, damit eine Wandlung im Körper erreicht werden kann
- SDNN: Standardabweichung aller RR-Intervalle einer Messung = Gesamtherzfrequenzvariabilität (!!! Sportler können hier höhere Werte haben)

3. Neurohormonelle Regulation:

Anzeige von:

- neurohormonelle Matrix: viele, kleine Kreise mit verschiedenen Farben - 600 verschiedene Biorhythmen und deren zirkadianen Rhythmen im Verhältnis zu den Hormonen
- Energiepyramide: blaue Felder=Energieproduktion, rote Felder=Energieabgabe. Die Bilanz derer sollte zwischen 1 und 2,5 liegen. Die Energieressourcen zwischen 150 und 600, diese errechnen sich durch Addition beider Anzeigen

4. Psychoemotionaler Zustand:

Anzeige von:

- Karte der elektrischen Aktivität des Gehirns
- Index des psychoemotionalen Zustandes (50 - 100%)
- Spektrum der Hirnaktivität - Gehirnwellen
- Neurotransmitter:
 - Noradrenalin:** wird in den Nebennieren produziert und in das Blut abgegeben (Fluchtreaktion), wirkt in den Arterien und führt zu Blutdrucksteigerung, ist als Botenstoff im ANS und ZNS wichtig
 - Adrenalin:** wird im Nebennierenmark produziert und wird in Stresssituationen ins Blut abgegeben = Stresshormon. Steigerung des Blutdruck und des Herzschlages, schnelle Bereitstellung von Energiereserven, die das Überleben in gefährlichen Situationen sichern sollen (Kampf od. Flucht)
 - Dopamin:** für Motivation, bzw. Antrieb zuständig, ist im ZNS, Nebennierenmark und Nieren zu finden. Aktivierung der Funktionen ist eine wichtige Eigenschaft
 - Acetylcholin:** einer der wichtigsten Neurotransmitter, wichtig für die Übertragung eines Nervenimpulses auf das Herz und in die Muskulatur. Hohe Konzentration im Gehirn, ist für Lernen und das Gesamtgedächtnis wichtig
 - GABA:** Gammaaminobuttersäure, der wichtigste, hemmende Neurotransmitter im ZNS. Wird auch in den Nieren und den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse gefunden. Stabilisiert die Stimmung und beruhigt den Körper.

Serotonin: 80-90% im Verdauungstrakt vorkommendes Gewebshormon und Neurotransmitter. Wirkt auf die Signalübertragung im ZNS. Mangel führt zu Depressionen und Heißhunger auf Süßes. Das Gehirn versucht über die Verwendung von Süßem und Kohlehydraten den Serotoninspiegel zu erhöhen.

- BRNTOX: steht für Gehirntoxizität. Anzeige von evtl. erforderlicher Leberentgiftung. Aus der Forschung zu Leberversagen und ihre Wirkung auf das Gehirn, mit nachfolgenden Änderungen der HRV.
- ICP: steht für Hirndruck (Inter-Cranial-Pressure). Dieser Prozentsatz ist erhöht, wenn Migräne oder andere Kopfschmerzen vorhanden sind. 2 Wertungen: WNL (Within_Normal_Limits= innerhalb normaler Grenzen) und HIGH = hoher Hirndruck.

5. Fraktale Analyse:

Anzeige von:

- Grad der Harmonisierung des Biorhythmus: wichtig, zu wissen, wie stark die Immunsystemfunktion ist. Ist dieser Index 10% größer als der Gesundheitsindex (siehe Screen 1), stehen die Zeichen auf „Gesundung“, ist er 10% niedriger, steht er für eine schlechte Prognose
- Biologisches Alter: besser wenn jünger als das kalendarische

6. Biosystem Analyse:

Anzeige von:

- Tortendiagrammanzeige der A-B-C-D Parameter, wie auch schon am 1.Screen, in Prozentsätzen, um zu erkennen, welches der vorrangige Bereich ist, zu therapieren
- Umfassende Analyse des Gesundheitszustandes: zeigt die Gesamtpunkteanzahl von A-B-C-D, in Bezug auf die Norm in Alter und Geschlecht

7. Dynamik Funktioneller Status:

Anzeige von:

- Dynamik von Mehrfachbehandlungen, werden die Parameter A-B-C-D besser oder schlechter durch Ihre Intervention?
- Balkendiagramm funktioneller Status
- „Daily Forecast“ zeigt die Energieschwankungen auf 24 Stunden errechnet. Hier sehen Sie, ,wann der Körper Energiespitzen oder Energietäler hat

8. Mineralien und Hormon Ratio:

Anzeige von:

- Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium - Verhältnis zueinander. Der Ausgleich des Mineralstoffhaushaltes kann für die Gesundheit sehr wichtig sein.
- Entzündungsindex: Berechnung der Verhältnisse der Frequenzbänder in Bezug auf die HRV, wie hoch die Entzündungsgefahr ist.
- Cortisol zu DHEA Ratio: die beiden Gegenspieler sind ein wichtiger Indikator wie der Körper auf Stress reagiert.
- Pregenolon: Vorstufe der Sexual- und Stresshormonproduktion. Schlechtes Gedächtnis mangelnde Libido kann auf einen Magel zurückzuführen sein.

- Estradiol: stärkstes, weibliches Hormon. Kann auch ein Indiz für zu hohe Giftbelastung der Leber sein.
- Insulin: Blutzuckerbalance, ist sie schlecht, ist in der Vorstufe eine schlechte Ernährungsgewohnheit indiziert (hoher glykämischer Index der Nahrungsmittel), bleibt sie schlecht, ist unter Umständen Diabetesgefahr vorhanden
- T3-T4 Umwandlung: ein indirekter Indikator der Schilddrüsenfunktion. T4 Umwandlung in das aktive Schilddrüsenhormon, zur Aufrechterhaltung der Stoffwechselprozesse, wird angezeigt. Hoher T3 Wert = gute Umwandlung, hoher T4 Wert= zu hoher T4 Gehalt zeigt von schlechter Umwandlung
- TFI - Index: Funktionsindex der Schilddrüse, ein sehr guter Indikator für die Stabilität der Schilddrüse.

9. Meridiane:

Anzeige von:

- 24 Stunden Organuhr
- farbliche Darstellung der Meridiane in Bezug auf Hyper-/Hypo- und Normenergie
- Doshas in Korrelation auf die Meridiane
- Anzeige des bei der Messung aktiven Meridians

Download von: pdf-File über alle Meridiane und deren Aufgabe

10. 5 - Elemente:

Anzeige von:

- Kreise mit der Energieanzeige im jeweiligen Element (Referenz für jeden Meridian 25-50%)
- Balanceleiste Yin/Yang

11. Chakren:

Anzeige von:

- die 7 Hauptchakren und deren energetische Versorgung in %
- Hinweis auf die endokrinen Drüsen des Körpers

Download von: mp3 file Klangtherapie, Info Chakren, Info ätherische Öle

12. Aura-Portrait.

Anzeige von:

- aus orientalischer Sicht ist die Aura die Darstellung des Immunsystems, aus wissenschaftlicher Sicht die Fähigkeit, über längere Zeit die Harmonie von physiologischen Prozessen zu erhalten

13. 5-Elemente & Doshas

Anzeige von:

- Verhältnis, bzw. Dominanz der Ayurvedischen Lebensenergietypen Vata, Kapha, Pitta
- 5-Elemente nach Ayurveda

Download von: pdf-File über Ernährungsvorschläge der 3 Doshas, pdf-File über ätherische Öle

Hinweis: Für alle Screens gilt:

Klicken Sie auf das „i“ erhalten Sie eine Gegenüberstellung von Mustern, wie die Auswertungen im besten, bis hin zum schlechtesten Fall aussehen können.

Klicken Sie auf das Buchsymbol erhalten Sie das Handbuch als pdf-File.

Klicken Sie auf das Druckersymbol, drucken Sie einen mehrseitigen Bericht für den Klienten.