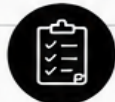


HRV

(HERZRATENVARIABILITÄT)

VERSTEHEN. MESSEN. STÄRKEN.

Die Herzratenvariabilität (HRV) beschreibt die natürlichen Schwankungen zwischen zwei Herzschlägen. Sie gilt als wichtiger Marker für Regeneration, Stressbelastung und die Anpassungsfähigkeit des Nervensystems. Eine höhere HRV ist häufig mit besserer Gesundheit, höherer Belastbarkeit und einer längeren Healthspan verbunden.


**KOSTENFREIE
 MESSUNG
 IM LCO**


IHRE HRV

Bitte Ergebnis hier eintragen:

_____ ms

Alter: _____ Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann

WICHTIG

Ein einzelner Messwert ist nur eine Momentaufnahme. Für eine verlässliche Beurteilung sind mehrere Messungen an verschiedenen Tagen sinnvoll.

SO KÖNNEN SIE IHREN WERT EINORDNEN


GUT

Hohe HRV – sehr gute
Regeneration und
Stressresilienz


OKAY

Durchschnittliche
Regeneration und
Belastbarkeit


GEHT SO

Reduzierte Regeneration,
erhöhte Belastung
möglich


**HANDLUNGS-
BEDARF**

Deutlich reduzierte
HRV, erhöhtes
Gesundheitsrisiko


ABKLÄREN

Bei Werten im roten
Bereich sollte zeitnah
eine ärztliche
Abklärung erfolgen.

Einheit: Millisekunden (ms) – RMSSD (Root Mean Square of Successive Differences)

REFERENZWERTE NACH ALTER UND GESCHLECHT (RMSSD in ms)

FRAUEN

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 55	35 – 55	20 – 34	< 20
30 – 39	> 50	30 – 50	18 – 29	< 18
40 – 49	> 45	25 – 45	15 – 24	< 15
50 – 59	> 40	20 – 40	12 – 19	< 12
60 – 69	> 35	18 – 35	10 – 17	< 10
70+	> 30	15 – 30	8 – 14	< 8



MÄNNER

Alter	GUT	OKAY	GEHT SO	HANDLUNGS- BEDARF
20 – 29	> 65	40 – 65	25 – 39	< 25
30 – 39	> 60	35 – 60	20 – 34	< 20
40 – 49	> 50	30 – 50	18 – 29	< 18
50 – 59	> 45	25 – 45	15 – 24	< 15
60 – 69	> 40	20 – 40	12 – 19	< 12
70+	> 35	18 – 35	10 – 17	< 10

Die Werte sind alters- und geschlechtsspezifische Richtwerte für gesunde Erwachsene.
Je höher die HRV, desto besser für Ihre Regeneration, Gesundheit und Langlebigkeit.

FRAUEN & MÄNNER – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

FRAUEN

- ✓ HRV-Werte sind oft etwas niedriger als bei Männern.
- ✓ Hormonelle Schwankungen können die HRV beeinflussen.
- ✓ Schlafqualität und Stressmanagement wirken sich besonders stark aus.



MÄNNER

- ✓ Im Durchschnitt etwas höhere HRV-Werte.
- ✓ Chronischer Stress und Bewegungsmangel senken die HRV häufig frühzeitig.
- ✓ Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die autonome Regulation.



Die HRV ist einer der besten messbaren Marker für Regeneration und Stressresilienz.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHRE HRV TUN



Ausreichend Schlaf

7–9 Stunden pro Nacht fördern die Regeneration.



Regelmäßige Bewegung

Tägliche Aktivität und Bewegung im Alltag integrieren.



Ausdauertraining

2–4 Einheiten pro Woche in niedriger bis mittlerer Intensität.



Atemübungen

Langsames, tiefes Atmen aktiviert das parasympathische Nervensystem.



Meditation & Achtsamkeit

Regelmäßige Praxis stärkt die HRV nachhaltig.



Alkohol reduzieren

Alkohol senkt die HRV bereits nach kurzer Zeit.



Stressmanagement

Chronischer Stress senkt die HRV – Ausgleich finden und Pausen einplanen.

**KOSTENFREIEN
 HEALTH CHECK
 BUCHEN!**


WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT
Prävention auf Basis
neuester Erkenntnisse.



PERSÖNLICH
& GANZHEITLICH
Individuell. Nachhaltig.
Für mehr Lebensqualität.



FÜR EIN LANGES
GESUNDES LEBEN
Mehr Gesundheitsspanne.
Mehr Energie. Mehr Sie.

**DIE ZUKUNFT
 DER GESUNDHEIT.
 JETZT IN OLDENBURG.**


Gaststraße 8, 26122 Oldenburg



Tel: 0441 - 390 280 900



longevity-center-ol.de