



Patienten-Information

Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung)

Sie haben einen Termin zur **HRV-Messung (Herzratenvariabilität)** in unserer Praxis. Mit dieser Messung erfassen wir, wie Ihr vegetatives Nervensystem auf innere und äußere Einflüsse reagiert.

Die Herzratenvariabilität ist ein wichtiger Indikator für Ihre Stressregulation, Regenerationsfähigkeit und das allgemeine Gleichgewicht im Nervensystem.

Um ein zuverlässiges und aussagekräftiges Messergebnis zu erhalten, bitten wir Sie, folgende Hinweise zu beachten:

Vorbereitung auf die HRV-Messung:

- **Am Vortag der Messung:**
 - Vermeiden Sie **intensive körperliche Belastungen** wie intensives Training, schwere Gartenarbeit oder lange Ausdauerbelastungen.
 - Leichte bis moderate Bewegung (z. B. Spazierengehen) ist erlaubt und sogar wünschenswert.
- **Am Tag der Messung:**
 - Bitte **verzichten Sie vollständig auf Koffein** (z. B. Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Cola, Energydrinks etc.).
 - Ihre **letzte Mahlzeit sollte mindestens zwei Stunden** vor dem Termin eingenommen worden sein.
 - Trinken Sie ausreichend stilles Wasser – vermeiden Sie jedoch kohlenensäurehaltige Getränke vor der Messung.

Ablauf der Messung:

Es handelt sich um eine **Kurzzeitmessung in Ruhe**, die in entspannter Umgebung und im Sitzen oder Liegen durchgeführt wird. Die Messdauer beträgt in der Regel **5 Minuten**. Während dieser Zeit bitten wir Sie, ruhig zu atmen und sich nicht zu bewegen und nicht zu sprechen.

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne bei uns, wir freuen uns auf Sie.

Ihre
Sportwissenschaftler von OrthoSport Eschweiler