

HRV Auswertung – Übersicht

Altersgruppe: 72 Jahre | Geschlecht: m | Geburtsjahr: 1954

Parameter	Messwert	Normbereich	Bewertung
LF/HF	0,16	1.5 – 2.0	X
Mean HF	55,5 /min	45 – 80 /min	✓
pNN50	0,0 %	> 2 %	X
pNN20	42,6 %	> 8 %	✓
RMSSD	19,2 ms	16 – 28 ms	✓
SDNN	18,7 ms	20 – 50 ms	X
SI	429,7	20 – 150	X
HR	55,5 /min	–	
Max RR	1124 ms	–	
Mean RR	1082 ms	–	
Min RR	1045 ms	–	

Ein oder mehrere Werte liegen außerhalb des Normbereichs.

Erläuterung der Parameter

Parameter	Erläuterung
HR / Mean HF	Die Herzfrequenz (HR) gibt die Anzahl der Herzschläge pro Minute an. Der Normbereich für Erwachsene liegt bei 60–80 /min in Ruhe. Gut trainierte Sportler können niedrigere Ruhewerte haben.
SDNN	SDNN (Standardabweichung aller RR-Intervalle) ist ein Maß für die Gesamtvariabilität des Herzrhythmus und spiegelt beide Anteile des autonomen Nervensystems wider.
RMSSD	RMSSD (Root Mean Square of Successive Differences) ist ein Maß für die kurzfristige Herzratenvariabilität und spiegelt den parasympathischen Einfluss wider.
pNN50	pNN50 (Anteil der RR-Intervalle mit >50ms Differenz) ist ein Maß für die parasympathische Aktivität. Höhere Werte zeigen eine bessere Erholungsfähigkeit des autonomen Nervensystems.
pNN20	pNN20 (Anteil der RR-Intervalle mit >20ms Differenz) ist ein Maß für die parasympathische Aktivität. Höhere Werte zeigen eine bessere Erholungsfähigkeit des autonomen Nervensystems.
LF/HF	LF/HF (Low Frequency / High Frequency) beschreibt die Balance zwischen Sympathikus (LF) und Parasympathikus (HF). Ein Wert von 1.5–2.0 gilt als ausgeglichene sympatho-vagale Balance.
SI	Der Stress Index (SI) nach Baeovsky beschreibt die Aktivität des sympathischen Nervensystems. Niedrige Werte zeigen gute Erholung, hohe Werte weisen auf Stress oder vegetative Dysbalance hin.
Min/Max/Mean RR	Die RR-Intervalle beschreiben den zeitlichen Abstand zwischen zwei Herzschlägen in ms. Min RR ist das kürzeste, Max RR das längste, Mean RR das mittlere gemessene Intervall.

Diese Inhalte sind kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung,
sondern dienen lediglich der Information der Nutzer.

Die hier angegebenen Daten stellen keinen Ersatz für eine professionelle
ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung dar.