

Auswertung HRV-Test

18.08.2026 18:33 Uhr

Willkommen zu Ihrem HRV-Report

Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen, einen Blick "unter die Haube" Ihres Körpers zu werfen. Dieser Report basiert auf der Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV).

Was genau ist die HRV?

Entgegen der intuitiven Annahme schlägt ein gesundes Herz nicht regelmäßig wie ein Metronom. Tatsächlich variieren die Zeitabstände zwischen zwei Herzschlägen ganz natürlich im Millisekundenbereich. Diese feinen Unterschiede nennen wir Herzratenvariabilität. Sie ist ein Spiegelbild für die Anpassungsfähigkeit und den Zustand Ihres Organismus.

Wie ist dieser Report zu verstehen?

Bevor Sie in die Daten eintauchen, sind zwei Punkte für das richtige Verständnis wichtig:

- Keine medizinische Diagnose: Dieser Report ist keine medizinische Untersuchung und ersetzt keinen Besuch beim Arzt. Er liefert keine medizinischen Diagnosen, sondern dient der persönlichen Standortbestimmung und Gesundheitsvorsorge.
- Funktionell statt "Gut oder Schlecht": In der HRV-Analyse bewerten wir Ergebnisse nicht in den Kategorien "gut" oder "schlecht". Wir unterscheiden zwischen funktionellen Zuständen (Ihr Körper kann flexibel auf Anforderungen reagieren) und nicht-funktionellen Zuständen (Ihr System ist momentan starr oder überlastet).

Was Ihr Nervensystem über Ihre berufliche Belastbarkeit verrät

Ihr Autonomes Nervensystem steuert alle lebensnotwendigen Prozesse, ohne dass Sie darüber nachdenken müssen – und es ist die Basis für Ihre Belastbarkeit und Konzentration im Berufsleben. Wie gut Ihr vegetatives Nervensystem aktuell funktioniert und welche physiologische Stresslast Ihr Organismus im Moment trägt, entscheidet maßgeblich über Ihr langfristiges Wohlbefinden und Ihre Produktivität.

Dieser Report basiert auf dem 5-minütigen HRV-Test ohne Atemtaktvorgabe und liefert ein objektives Bild des aktuellen Zustands und der Leistungsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems – gemessen unter natürlichen Ruhebedingungen. Im Gegensatz zum RSA-Test erfasst dieser Test die tatsächliche physiologische Stresslast Ihres Organismus: Er zeigt, wie stark Ihr Körper durch berufliche Anforderungen beansprucht wird und ob Ihnen ausreichend Kraftreserven zur Verfügung stehen, um Burnout und chronischer Erschöpfung vorzubeugen.

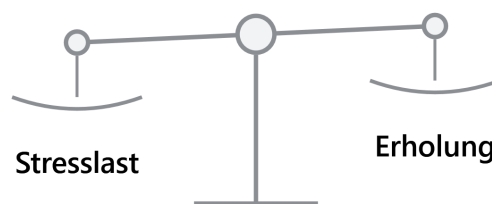
Die ermittelten Werte spiegeln wider, wie Körper und Geist mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen – und ob sich durch anhaltende Arbeitsbelastung bereits gesundheitliche Folgen abzeichnen.

Dieser Report hilft Ihnen dabei, die Signale Ihres Nervensystems besser zu verstehen und Ihre individuelle Gesundheit im beruflichen Kontext gezielt zu stärken.

Vegetative Balance - Gleichgewicht zwischen Stresslast und Erholung



Vegetative Balance: ausgewogen mit minimaler Sympathikustendenz



Die Vegetative Balance beschreibt das Gleichgewicht zwischen Stresslast und Erholung in Ihrem vegetativen Nervensystem und zeigt, ob Ihre physiologische Work-Life-Balance noch intakt ist.

Auf der einen Seite steht die Sympathikusdominanz: Sie tritt auf, wenn der Anspannungsnerv dauerhaft die Oberhand behält – ein typischer Zustand bei anhaltendem Arbeitsdruck, ständiger Erreichbarkeit und fehlender mentaler Distanzierung von der Arbeit. Auf der anderen Seite steht die Parasympathikusdominanz: Sie ist nicht automatisch ein Zeichen von Erholung – im Gegenteil kann eine ausgeprägte Dominanz des Parasympathikus darauf hindeuten, dass der Körper durch chronische berufliche Erschöpfung in einen Burnout-Zustand geraten ist.

Gesund und wünschenswert ist hingegen ein gut ausgeprägter Parasympathikuszustand innerhalb einer ausgewogenen Balance: Er steht für echte Erholung nach Feierabend, in der der Entspannungsnerv das Geschehen bestimmt und die Batterien für den nächsten Arbeitstag wieder aufgeladen werden.

Ideal ist ein balancierter Zustand, in dem sich berufliche Anspannung und private Erholung die Waage halten. Eine Verschiebung in Richtung Sympathikusdominanz bedeutet, dass der Organismus mehr Energie in die Arbeit investiert als in Erholung und Aufbau – ein Zustand, der kurzfristig leistungsfähig macht, langfristig jedoch zu Erschöpfung führt.

Die Vegetative Balance liefert damit eine wichtige Orientierung: Wo stehen Sie auf der Skala zwischen Anspannung und Erholung, und was brauchen Sie, um gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Die ermittelte Vegetative Balance wird als ausgewogen mit minimaler Sympathikustendenz interpretiert.

Stresslast – Stress Index (Vegetative Regulationsanforderung)



Stress Index: 78
Stresslast: gering belastend

Der Stress Index ist das zentrale Maß für die aktuelle Stresslast Ihres Körpers – also für die vegetativen Regulationsanforderungen, die Ihr Organismus im Moment der Messung bewältigen muss. Im Kontext der betrieblichen Gesundheit ist dieser Wert ein direkter Indikator für Ihre aktuelle Arbeitsbelastung und Beanspruchung. Er spiegelt wider, wie stark Ihr vegetatives Nervensystem durch berufliche Anforderungen, Termindruck oder Konflikte beansprucht wird.

Je höher der Stress Index, desto stärker ist der Anspannungsnerv (Sympathikus) aktiv – und desto mehr Energie wird für die Bewältigung des Arbeitsalltags aufgewendet, die dann für Erholung und Regeneration fehlt. Die Skala reicht von nicht belastend bis sehr belastend und macht damit auf einen Blick sichtbar, wie hoch das Risiko für eine Überlastung aktuell ist.

Ein erhöhter Wert bedeutet nicht zwingend, dass Sie sich subjektiv gestresst fühlen – denn oft funktionieren wir im Berufsalltag einfach weiter, während der Körper bereits auf Hochtouren läuft.

Dauerhaft hohe Werte sind ein ernst zu nehmendes Frühwarnsignal für ein drohendes Burnout-Risiko, da sie auf eine chronische Überaktivierung hinweisen, die langfristig die Leistungsfähigkeit und Gesundheit gefährdet.

Vegetative Gesamtaktivierung – SDNN (Zusammenspiel Sympathikus und Parasympathikus)

Vegetative Gesamtaktivierung

SDNN (Zusammenspiel Sympathikus und Parasympathikus)



SDNN: 46 ms

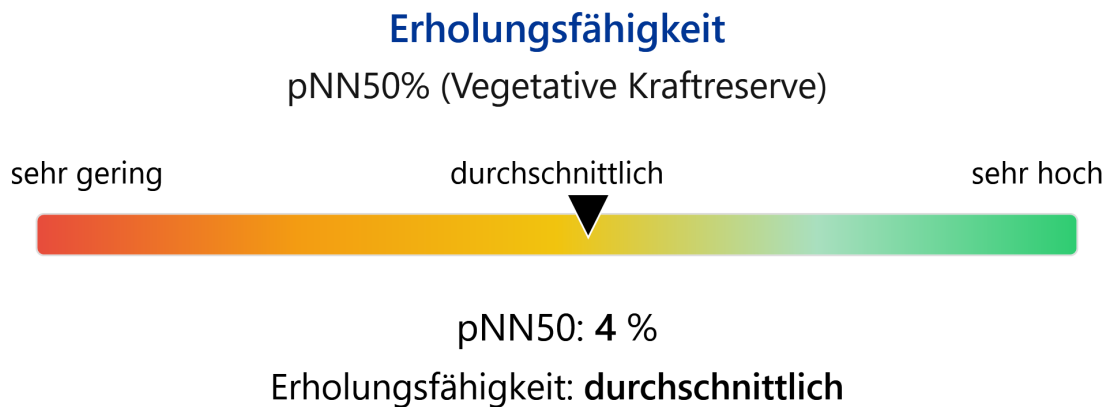
Vegetative Gesamtaktivierung: sehr effektiv

Die vegetative Gesamtaktivierung beschreibt, wie effektiv und effizient das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus funktioniert – und ist im betrieblichen Kontext das wichtigste Maß für Ihre berufliche Resilienz und Belastbarkeit.

Gemessen wird dieser Wert über den HRV-Parameter SDNN, der die Gesamtschwankungsbreite Ihres Herzschlags erfasst und ein direktes Abbild der Regulationskapazität liefert. Je effektiver dieses Zusammenspiel ist, desto besser können Sie mit Arbeitsdruck, Veränderungen und komplexen Anforderungen umgehen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Ein sehr ineffektiver Wert hingegen deutet darauf hin, dass das vegetative Nervensystem unter erhöhtem Regulationsaufwand arbeitet, was häufig mit einer reduzierten Stresstoleranz und einer schnelleren Ermüdbarkeit im Berufsalltag einhergeht.

Die vegetative Gesamtaktivierung ist damit ein Maß für Ihre Widerstandsfähigkeit: Wie gut können Sie die Herausforderungen Ihres Jobs meistern? Ein hoher, sehr effektiver Wert steht für ein gut abgestimmtes, reaktionsfähiges System, das flexibel auf wechselnde Anforderungen reagieren kann. Umgekehrt zeigt ein niedriger Wert, dass das System an seinen Grenzen arbeitet und gezielte Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz im Unternehmen oder privat besonders wichtig wären.

Erholungsfähigkeit – pNN50% (Vegetative Kraftreserve)



Die Erholungsfähigkeit – gemessen über den HRV-Parameter pNN50% – zeigt, wie viel vegetative Kraftreserve Ihr Organismus aktuell besitzt, um sich nach einem anstrengenden Arbeitstag zu regenerieren. Dieser Wert spiegelt den parasympathischen Anteil des vegetativen Nervensystems wider: Je höher die Erholungsfähigkeit, desto aktiver ist der Entspannungsnerv und desto besser gelingt das Abschalten nach Feierabend.

Eine sehr hohe Erholungsfähigkeit bedeutet, dass Ihr Organismus in der Lage ist, nach beruflichen Belastungen schnell wieder in den Erholungsmodus zu wechseln, um die Arbeitskraft für den nächsten Tag vollständig wiederherzustellen. Ist die Erholungsfähigkeit hingegen sehr gering, signalisiert dies, dass die parasympathischen Reserven weitgehend aufgebraucht sind – der Körper verbleibt auch in der Freizeit im Arbeitsmodus und kann sich nur noch eingeschränkt erholen. Niedrige Werte gehen häufig mit Schlafproblemen und dem Gefühl ständiger Getriebenheit einher und sind ein deutliches Zeichen dafür, dass die Erholungsphasen nicht ausreichen.

Die vegetative Kraftreserve ist damit ein sensibler Frühindikator für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit: Verschlechtert sie sich über einen längeren Zeitraum, steigt das Risiko für Erschöpfung, sinkende Produktivität und längere Ausfallzeiten spürbar an.

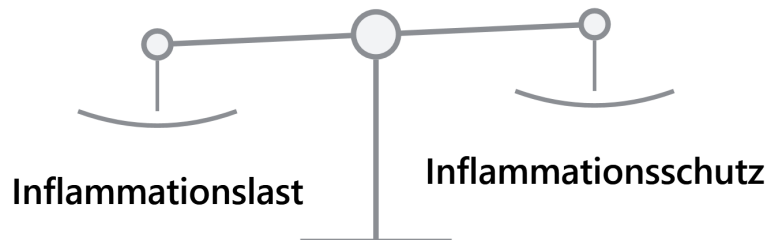
iFlow® Inflammaging – das Gleichgewicht zwischen zellulärem Verschleiß und regenerativer Reparaturkraft

iFlow® Inflammaging Score

HRV-Inflamationsindex



Leichtes Gefährdungspotenzial: **Minimale Inflamationslast**



Inflammaging bezeichnet einen Zustand chronisch-unterschwelliger Entzündung im Körper, der sich schleichend entwickelt und im betrieblichen Kontext eine der Hauptursachen für eine erhöhte Krankheitsanfälligkeit und steigende Fehlzeiten ist. Er entsteht, wenn das vegetative Nervensystem durch chronischen Arbeitsstress dauerhaft aus dem Gleichgewicht gerät: Eine anhaltende Dominanz des Sympathikus und eine erhöhte Cortisolbelastung setzen kontinuierlich entzündungsfördernde Botenstoffe frei, die das Immunsystem schwächen.

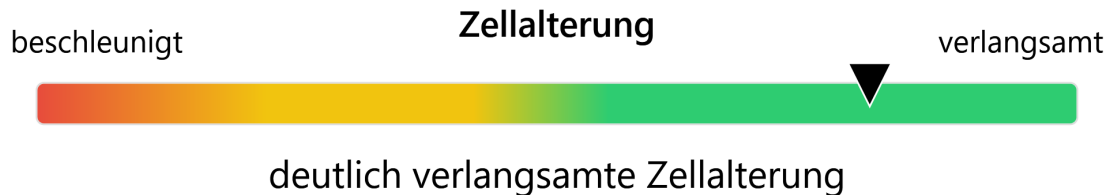
Auf der einen Seite steht damit das entzündliche Gefährdungspotenzial: Es überwiegt, wenn beruflicher Stress die Oberhand behält – die Entzündungsbereitschaft des Körpers ist erhöht und die Anfälligkeit für Infekte oder chronische Erkrankungen steigt. Auf der anderen Seite steht das immunologische Schutzpotenzial: Ein aktiver, gut regulierter Vagusnerv wirkt direkt entzündungshemmend und schützt den Körper vor stressbedingten Schäden. Der HRV-Inflamationsindex macht dieses unsichtbare Gleichgewicht messbar: Er bewertet, ob aktuell das Schutzpotenzial oder das Gefährdungspotenzial überwiegt. Ein positiver Wert zeigt, dass der Vagustonus stark genug ist, um Entzündungsmediatoren effektiv zu bremsen; ein negativer Wert signalisiert, dass die Entzündungsregulation aus dem Gleichgewicht geraten ist und gezielte Maßnahmen zur Stressreduktion am Arbeitsplatz dringend empfohlen werden.

Der HRV-Inflamationsindex liefert damit eine wichtige Orientierung für Ihre gesundheitliche Widerstandskraft im Job.

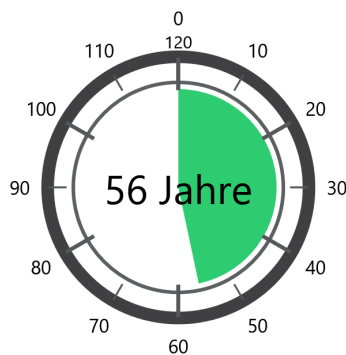
iFlow® Longevity Score – Zellulärer Alterungsindex & Vegetatives Alter

iFlow® Longevity Score

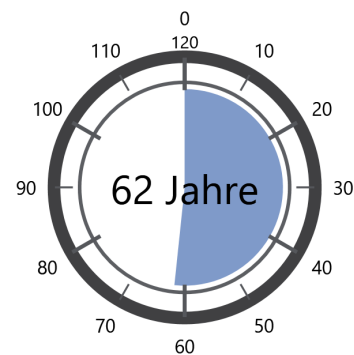
Zellulärer Alterungsindex



Vegetatives Alter



Chronologisches Alter



Der iFlow® Longevity Score vereint zwei eng miteinander verbundene Perspektiven auf die Langzeitfolgen beruflicher Dauerbelastung: den Zellulären Alterungsindex, der anzeigt, ob Ihr Alterungsprozess auf zellulärer Ebene eher beschleunigt oder verlangsamt abläuft, sowie das Vegetative Alter, das den biologischen Zustand Ihres Nervensystems in Jahren ausdrückt.

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist dieser Score ein Indikator für den Erhalt der langfristigen Arbeitsfähigkeit. Die Zellalterung wird maßgeblich davon beeinflusst, wie gut Ihr Körper mit Arbeitsstress umgehen kann: Chronische Belastungen und fehlende Erholung fördern oxidativen Stress, der den Alterungsprozess beschleunigt und die Leistungsfähigkeit vorzeitig mindert. Ein verlangsamter Alterungsprozess hingegen ist ein Zeichen dafür, dass Sie eine gesunde Balance gefunden haben und Ihre Arbeitskraft langfristig erhalten bleibt.

Das Vegetative Alter ergänzt dieses Bild, indem es zeigt, wie alt Ihr Nervensystem im Vergleich zu Ihrem tatsächlichen Lebensalter biologisch ist. Liegt das vegetative Alter über dem chronologischen Alter, deutet dies darauf hin, dass berufliche Belastungen bereits messbare Spuren hinterlassen haben.

Beide Werte zusammen geben Ihnen eine Orientierung darüber, wie Ihr Arbeitsalltag Ihre biologische Substanz beeinflusst.