



# Auswertung RSA-Test

18.08.2026 18:31 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).

## Warum Stressregulation im Arbeitsalltag entscheidend ist

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 Sie Stress regulieren können und wie schnell Sie nach beruflichen Herausforderungen wieder in die Erholung finden, entscheidet maßgeblich über Ihr langfristiges Wohlbefinden und Ihre Produktivität.

Dieser Report basiert auf dem 1-minütigen RSA-Test mit vorgegebener Taktatmung und gibt Auskunft über Ihre atemgestützte Stressregulationsfähigkeit – also darüber, wie leistungsfähig Ihr vegetatives Nervensystem ist, wenn es gezielt über die Atmung angesprochen wird. Durch eine vorgegebene Atemfrequenz wird der Parasympathikus direkt aktiviert, was entscheidend ist, um in stressigen Arbeitsphasen einen kühlen Kopf zu bewahren und Erschöpfung vorzubeugen.

Die ermittelten Werte spiegeln Ihre individuelle Fähigkeit wider, Stressreaktionen aktiv zu regulieren und Erholungsprozesse einzuleiten, die für eine nachhaltige Work-Life-Balance unerlässlich sind.

Dieser Report hilft Ihnen dabei, die Signale Ihres Nervensystems besser zu verstehen und Ihre individuelle Stressregulation im Arbeitsalltag gezielt zu unterstützen.

## Stressregulationsfähigkeit – Atembezogene Leistungsfähigkeit des Vegetativen Nervensystems (VNS)

### Stressregulationsfähigkeit

#### Atembezogene Leistungsfähigkeit des Vegetativen Nervensystems (VNS)



Stressregulationsindex: 2

Atembezogene Stressregulationsfähigkeit: **eingeschränkt**

Die Stressregulationsfähigkeit beschreibt die atembazogene Leistungsfähigkeit Ihres Vegetativen Nervensystems (VNS) – also die Fähigkeit Ihres Körpers, auf akute Stresssituationen im Berufsalltag (wie schwierige Meetings oder enge Deadlines) aktiv zu reagieren und sich danach schnell wieder zu beruhigen.

Gemessen wird sie über einen kurzen RSA-Test mit vorgegebener Taktatmung: Dabei wird genutzt, dass die Atmung einen direkten Einfluss auf den Herzschlag hat. Je ausgeprägter diese Schwankung ist, desto leistungsfähiger ist das vegetative Nervensystem in seiner Fähigkeit, den Parasympathikus gezielt zu aktivieren.

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist dies eine zentrale, trainierbare Kompetenz: Eine sehr gute Stressregulationsfähigkeit bedeutet, dass Sie über ausgeprägte Ressourcen verfügen, um in stressigen Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren und Erholungsprozesse aktiv einzuleiten.

Ist die Stressregulationsfähigkeit hingegen sehr eingeschränkt, zeigt dies, dass das Nervensystem in seiner Regulationskompetenz deutlich reduziert ist und selbst gezielte Atemimpulse kaum noch eine beruhigende Reaktion auslösen können – ein wichtiges Signal, das auf Handlungsbedarf im Bereich des individuellen Stressmanagements hinweist.

## Kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit – RSA (Respiratorische Sinusarrhythmie)

### Kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit

RSA (Respiratorische Sinusarrhythmie)



**RSA: 3 Schläge/min**

**Kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit: deutlich reduziert**

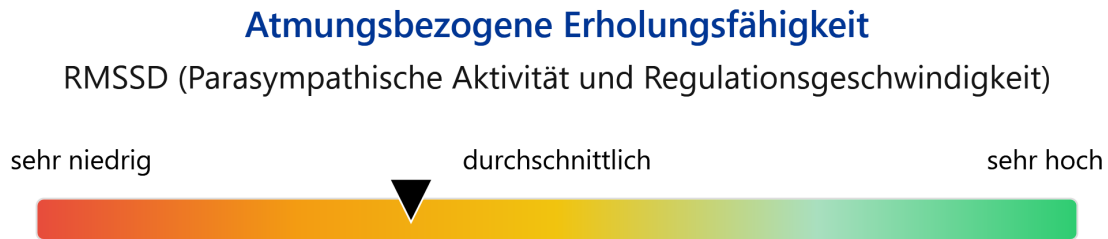
Die kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit beschreibt, wie gut Ihr Herz-Kreislauf-System in der Lage ist, sich flexibel an wechselnde berufliche Anforderungen anzupassen – und wird über das Phänomen der Respiratorischen Sinusarrhythmie (RSA) gemessen.

Im Arbeitsalltag ist die RSA ein wichtiger Marker für die kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentration: Eine hohe Anpassungsfähigkeit zeigt, dass die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn intakt ist, was für komplexe Problemlösungen und fokussiertes Arbeiten unerlässlich ist.

Je größer die Schwankung in Schlägen pro Minute, desto leistungsfähiger ist diese Verbindung und desto besser kann der Körper auf Stressreize reagieren. Eine sehr hohe kardiovaskuläre Anpassungsfähigkeit steht für ein reaktionsfähiges System, das berufliche Belastungen effizient verarbeitet. Ist die Anpassungsfähigkeit hingegen deutlich reduziert, zeigt dies, dass die Herz-Hirn-Achse in ihrer Kommunikation eingeschränkt ist – häufig eine Folge von chronischem Arbeitsstress oder mentaler Überlastung.

Eine niedrige RSA korreliert nachweislich mit Konzentrationsschwächen und einer erhöhten Fehlerquote und gilt als frühes Warnsignal für eine nachlassende mentale Leistungsfähigkeit im Job.

## Atmungsbezogene Erholungsfähigkeit – RMSSD (Parasympathische Aktivität und Regulationsgeschwindigkeit)



**RMSSD: 18 ms**

**Atmungsbezogene Erholungsfähigkeit: niedrig**

Die atmungsbezogene Erholungsfähigkeit zeigt, wie schnell und effektiv Ihr Körper nach einer beruflichen Belastung in den Erholungsmodus zurückfindet – gemessen über den HRV-Parameter RMSSD, der die parasympathische Aktivität und Regulationsgeschwindigkeit Ihres vegetativen Nervensystems erfasst.

Im Kontext der betrieblichen Gesundheit ist der RMSSD ein direkter Indikator für die Qualität der Erholung und der Schlafarchitektur – Faktoren, die entscheidend sind, um Präsentismus (Arbeiten trotz Krankheit/Erschöpfung) zu vermeiden. Der RMSSD-Wert in Millisekunden (ms) beschreibt, wie rasch das Nervensystem auf Anforderungen reagieren kann: Je höher der Wert, desto schneller und kraftvoller ist die Erholungsreaktion und desto besser können Sie sich von den Anstrengungen des Arbeitstages erholen.

Eine sehr hohe atmungsbezogene Erholungsfähigkeit bedeutet, dass der Parasympathikus stark und reaktionsschnell ist. Ist der Wert hingegen sehr niedrig, ist die parasympathische Aktivität deutlich eingeschränkt: Der Körper braucht länger, um zur Ruhe zu kommen, was die Schlafqualität mindert und die Erschöpfung am nächsten Tag verstärkt.

Ein niedriger Wert ist damit ein klares Signal, dass Maßnahmen zur besseren Erholung und Pausengestaltung erforderlich sind.

## Regulationsspielraum – mHf (mittlere Herzfrequenz)



mHf: **61 Schläge/min**  
Regulationsspielraum: **hoch**

Der Regulationsspielraum beschreibt, wie viel Spielraum Ihr vegetatives Nervensystem hat, um auf Anforderungen zu reagieren und Ihr Herz-Kreislauf-System flexibel zu steuern – abgebildet durch die mittlere Herzfrequenz (mHf) in Schlägen pro Minute.

Im Berufsalltag ist eine chronisch erhöhte mittlere Herzfrequenz ein Zeichen für eine dauerhafte Grundanspannung: Das Herz schlägt schneller als nötig, weil der Körper ständig auf Leistung und Problemlösung programmiert ist, ohne sich ausreichend zu entkoppeln. Je niedriger die mittlere Herzfrequenz im Ruhezustand, desto mehr Spielraum hat das Herz, bei Bedarf schnell zu beschleunigen – und desto größer ist die Reserve für Belastungssituationen. Ein sehr hoher Regulationsspielraum bedeutet, dass Ihr Herz effizient arbeitet und Sie über ausreichend Puffer für stressige Arbeitstage verfügen.

Ist der Regulationsspielraum hingegen sehr gering, deutet dies auf einen dauerhaften Leistungsdruck hin, der die Regulationsbandbreite des Nervensystems einengt. Eine dauerhaft erhöhte mittlere Herzfrequenz ist häufig Ausdruck von chronischem Stress und mangelnder Erholung und geht mit einer eingeschränkten Fähigkeit einher, auf wechselnde berufliche Anforderungen angemessen zu reagieren.