



Herzratenvariabilität (HRV)

Einsatz und Vorteile der HRV-Messung in Kombination mit Waldbaden

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) hat sich als wertvolles Instrument in der medizinischen Diagnostik und im Gesundheitsmanagement etabliert. Sie bietet Einblicke in das autonome Nervensystem des Menschen und dient als Indikator für dessen Fähigkeit, auf Stress und Entspannung zu reagieren. Eine faszinierende Anwendung dieser Technologie ist die Verbindung mit dem Waldbaden (Shinrin-yoku), einer Praxis, die ihre Wurzeln in Japan hat und darauf abzielt, durch bewusstes Eintauchen in die Waldatmosphäre Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Forschungen haben gezeigt, dass Waldbaden signifikante positive Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit hat, einschließlich Stressreduktion, Verbesserung der Stimmung, Senkung des Blutdrucks und Stärkung des Immunsystems. Die HRV-Messung in diesem Kontext ermöglicht es uns, die physiologischen Effekte des Waldbadens quantitativ zu erfassen und zu analysieren, was einen evidenzbasierten Ansatz zur Integration dieser Naturtherapie in präventive und therapeutische Programme bietet.

Wir laden Sie herzlich ein, an der kommenden Fachtagung der CCU teilzunehmen, um mehr über die spannenden Möglichkeiten und Vorteile der HRV-Messung zu erfahren.