

## Starten Sie ihr HRV-Training jetzt!

Mit dem Qiu steht Ihnen ein völlig neuartiges HRV-Trainingsgerät für zu Hause zur Verfügung. Nur 5 Minuten täglich – und Sie verbessern die Kontrolle über Ihr vegetatives Nervensystem für eine bessere Bremsfunktion.

Unerlässlich für eine bessere Regeneration, Gesundheit und eine funktionierende Work-Life-Balance. Über eine USB-Verbindung werden Ihre Trainingsdaten von Ihrem Arzt oder Therapeuten eingelesen. So bekommen Sie ein klares Bild Ihrer Bremsleistung und Fortschritte.



## Die Erfolge des HRV-Trainingskonzepts

- Das Konzept des HRV-Trainings mit dem HRV-Scan, in Kombination mit dem Trainingsgerät Qiu, feiert seit Jahren große Erfolge.
- Zahlreiche Top-Manager, Spitzensportler, Weltmeister und Olympiasieger schwören inzwischen auf dieses Werkzeug zur persönlichen Leistungssteigerung.
- Bei medizinischen Indikationen findet das HRV-Training großen Anklang. Führende medizinische Einrichtungen und Universitäten, Ärzte und Therapeuten wenden das Prinzip des HRV-Trainings in der Therapie erfolgreich an.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten nach den Möglichkeiten eines HRV-Scans und nach dem Trainingsgerät Qiu. Er wird Sie über das Potential eines HRV-Trainings informieren und Ihnen als Berater zur Seite stehen.
- Starten Sie jetzt Ihr HRV-Trainingsprogramm und nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

**BioSign**  
SCIENCE FOR A BETTER LIFE

**Simone Aigle**  
Physiotherapeutin & Sektorale Heilpraktikerin  
**Privatpraxis für Schmerz- und Physiotherapie**  
Edith-Stein-Weg 6, 89134 Blaustein  
[www.physio-aigle.de](http://www.physio-aigle.de) | [info@physio-aigle.de](mailto:info@physio-aigle.de)

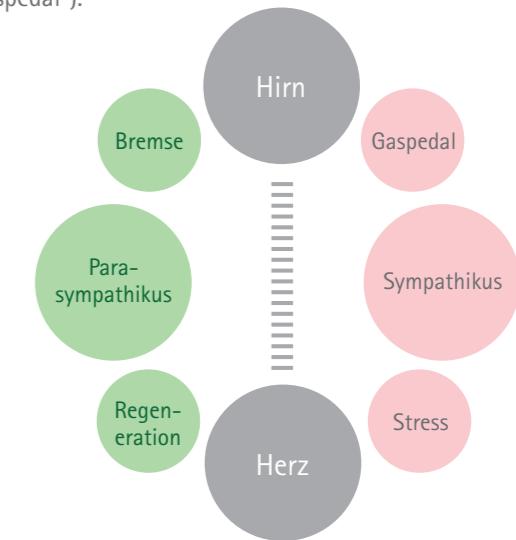
Ihr Arzt / Therapeut

## Stärken Sie Ihre „innere Bremse“



## Warum ist ein HRV-Scan sinnvoll?

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden maßgeblich vom Zustand des vegetativen Nervensystems beeinflusst. Es besteht aus dem Parasympathikus (unserer „inneren Bremse“) und dem Sympathikus (unserem „Gaspedal“).

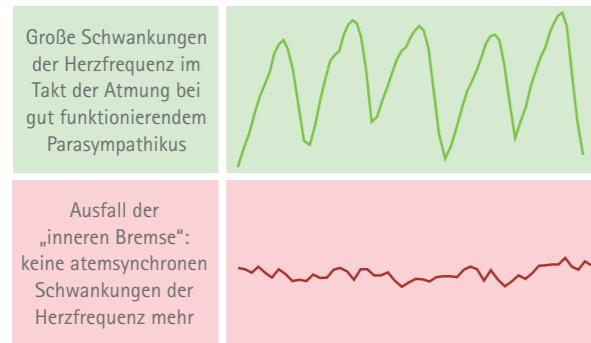


Besonders die Qualität unserer „innere Bremse“ ist dabei ausschlaggebend. Ist sie zu schwach, dann ist unsere Regenerationsfähigkeit eingeschränkt, es treten vermehrt Entzündungen im Körper auf und Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Stoffwechselentgleisungen (z. B. Diabetes) können entstehen. Auch unsere mentale Leistungsfähigkeit leidet, wir reagieren empfindlich auf äußerer Stress, sind unausgeglichen, reizbar oder werden depressiv.

Die steigenden Anforderungen der heutigen Zeit erfordern sich stärker um die „innere Bremse“ zu kümmern. Das war bisher kaum möglich, da es keine Untersuchungsverfahren gab, um den Funktionszustand der „innere Bremse“ zu bestimmen. Diese Aufgabe übernimmt jetzt der HRV-Scan: Ähnlich wie ein „Bremstest“ prüft er spezifisch die Funktion unserer inneren Bremse, den Parasympathikus.

## Wie wird ein HRV-Scan erstellt?

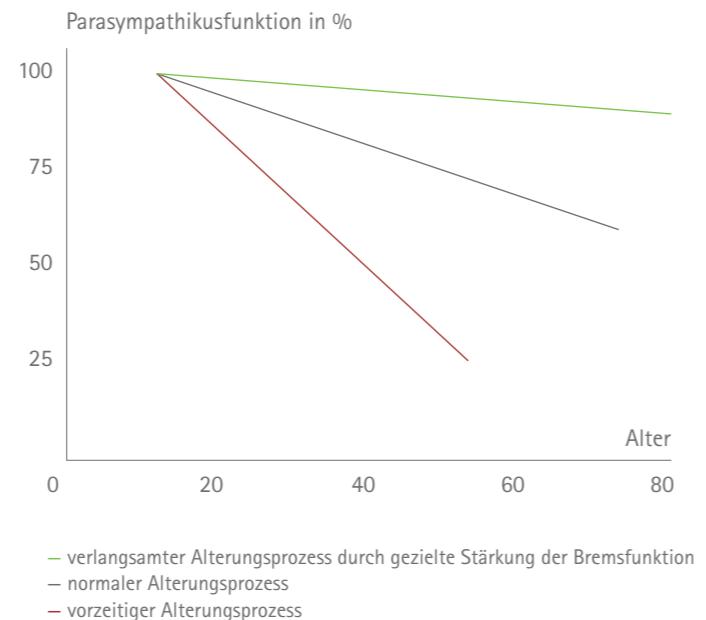
Beim HRV-Scan wird ein spezielles EKG aufgezeichnet. Während der Messung atmen Sie nach einem genau festgelegten Atemrhythmus, um den Parasympathikus gezielt zu stimulieren. Ein funktionierender Parasympathikus lässt den Herzschlag im Takt der Atmung schwanken. Mittels komplexer mathematischer Algorithmen kann nun die Stärke Ihrer „innere Bremse“ aus den im EKG sichtbaren Schwankungen der Herzschläge berechnet werden.



Dabei werden wichtige Einflussfaktoren wie das Alter automatisch berücksichtigt. Der HRV-Scan dauert nur wenige Minuten, ist nicht belastend und nicht invasiv. Das dem HRV-Scan zugrundeliegende Verfahren wurde von deutschen Medizinern in jahrelanger Forschung entwickelt und immer weiter verbessert.

## Was bedeutet der HRV-Scan für mich?

Eine schlecht funktionierende „innere Bremse“ ist häufig die Ursache verschiedenster Krankheiten, die meist gar nicht oder erst zu spät erkannt werden. Äußere Einflüsse, wie z. B. Überbelastung, aber auch eine Vernachlässigung des eigenen vegetativen Regelsystems, führen zu einer vorzeitigen Alterung des lebenswichtigen Parasympathikus:

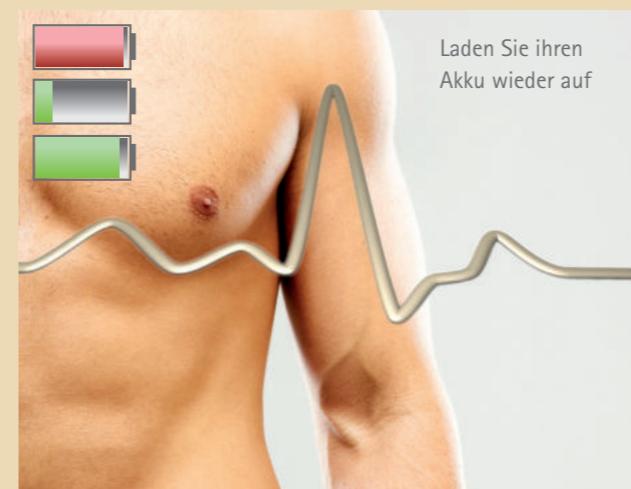


Die Leistungsfähigkeit unserer „inneren Bremse“ lässt mit zunehmendem Alter nach. Ungesunde Lebensweise und schädigende äußere Einflüsse führen zur vorzeitigen Alterung. Eine gezielte Stärkung des Parasympathikus kann diesen Prozess verlangsamen und sogar umkehren. Eine Verbesserung der Regelfunktion ist fast immer möglich und sollte auf jeden Fall angestrebt werden.

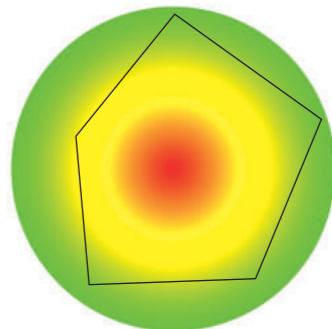
## Wie kann ich meinen HRV-Scan verbessern?

Generell wirken sich alle gesundheitsförderlichen Maßnahmen positiv auf die Funktion Ihres Parasympathikus aus. Dazu zählen beispielsweise mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht oder Blutdruckeinstellung bei Bluthochdruck.

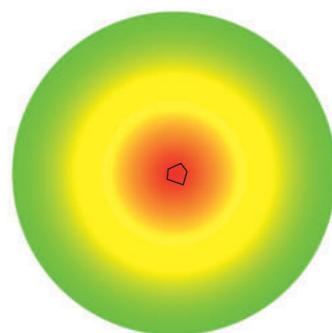
Ein zentraler Baustein ist dabei immer ein gezieltes, HRV-basiertes „Bremstraining“ mit einem geeigneten HRV-System. Dieses Training können Sie PC-gestützt in der Praxis oder bequem zu Hause mit dem Qiu durchführen. Durch gezielte Atmung stimulieren Sie so den wichtigsten Reflexbogen Ihres Körpers. Der Qiu bestimmt dabei in Echtzeit die Funktion des Parasympathikus und meldet diese farbkodiert (rot /grün) unmittelbar an Sie zurück. Durch den „Biofeedbackeffekt“ erreichen Sie eine zunehmende Kontrolle und Stärkung Ihrer „inneren Bremse“. Über die USB-Verbindung werden Ihre Trainingsdaten von Ihrem Arzt oder Therapeuten eingelesen. So bekommen Sie ein klares Bild Ihrer HRV und der Fortschritte, die Sie mit Ihrem Training erzielt haben.



Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten nach dem gezielten HRV-Training.



Scan mit gut funktionierender „innerer Bremse“



Scan mit schlecht funktionierender „innerer Bremse“

Zahlreiche Patienten nutzen den Qiu bereits zur Verbesserung ihrer Regenerationsfähigkeit und präventiv. Aber auch Top-Manager, Spitzensportler, Weltmeister und Olympiasieger verwenden den Qiu zur Stärkung der Bremsfunktion, um in Belastungssituationen „cool“ reagieren und ihre volle Leistung abrufen zu können.