Testperson, Datum

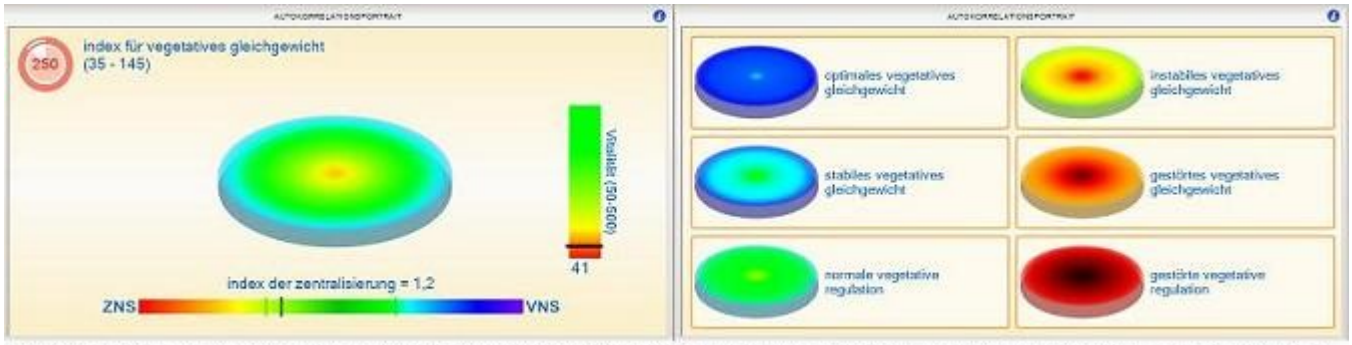
© www.m3akademie.de 2015

Ihr Nilas MV Scanreport

Die Anfänge der Pulsdiagnose gehen mehr als 2500 Jahre zurück. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterscheidet man 28 verschiedene Pulse, in der ayurvedischen Medizin werden anhand des Pulses die Lebensenergien (Doshas) überprüft und Störungen ermittelt. Aber auch bei uns im Westen ist die Pulsdiagnose seit dem 5. Jahrhundert vor Christus dokumentiert. So untersuchte z. B. Hippokrates den Pulsschlag seiner Patienten und unterschied zwischen gesundem, zitterndem, verkrampften und übermäßig hämmerndem Puls und den damit verbundenen Befindlichkeiten. Unser Pulsschlag zeigt weit mehr als nur die Anzahl der Herzschläge pro Minute an.
Eine HRV-Messung (HRV = Herzratenvariabilität oder Herzfrequenzvariabilität) ist eine moderne Version der Pulsdiagnostik, die auf wissenschaftlicher Basis westliche und östliche Erkenntnisse miteinander verbindet. Auch mit einem HRV-Scan wird eine Pulsmessung gemacht, vergleichbar mit einem EKG (Elektrokardiogramm). Mittels mathematischer Berechnungen können aus diesen Scandaten (Zeitabständen) eine ganze Reihe systembezogener Werte berechnet werden, die weitreichende Aussagen zur Stressbelastung, der Anpassungsfähigkeit an Belastungen, des psychoemotionalen Zustands, aber auch der Gesundheit, Balance und Stabilität zulassen. Einige dieser Werte zeigen wie ein ‚Frühwarnsystem' an, wo Probleme entstehen können.
Wie diese Werte im Einzelnen interpretiert werden können und was Ihr persönlicher HRV-Scan über Ihre augenblickliche Situation aussagt, wird auf den nachfolgenden Seiten detailliert beschrieben. Die Abbildungen auf den einzelnen Seiten oben sind Beispielabbildungen, Ihre individuellen Werte entnehmen Sie bitte den Abbildungen im Übersichtsbogen, in dem alle Auswertungen Ihrer Scandaten zusammengefasst sind.

© www.m3akademie.de 2015

Vegetative Regulation



Beispielabbildung. Im Bild rechts sehen Sie Vergleichsabbildungen nach einem ‚Schulnotensystem': Dunkelblau = 1, Dunkelrot =6

Mit seinen Kontraktionen erzeugt unser Herz einen Rhythmus, der eine Art Spiegelbild der Veränderungen anderer Rhythmen und Abläufe in Ihrem Organismus ist. Ihr Herzschlag steht in einer engen Verbindung mit dem Gehirn, dem gesamten Nervensystem, körperlichen und seelischen Belastungen und nicht zuletzt mit Ihren Gedanken und Emotionen. Schon kleinste Veränderungen Ihres Herzrhythmus sind deshalb Indikatoren für Prozesse, die irgendwo in Ihrem System ablaufen.
Zwei große ‚Taktgeber' Ihres Körpers sind der Sympathikus und der Parasympathikus, d. h. die Regelkreise, die Anspannung und Entspannung steuern. In ihrer Funktion für Ihren Organismus stellt der Sympathikus eine Art Gaspedal dar und der Parasympathikus die Bremse. Stress bedeutet, mit durchgedrücktem Gaspedal zu fahren; wenn Sie nicht zwischendurch auf die Bremse treten können, verbraucht Ihr Organismus ungeheure Mengen an Ressourcen und ‚verschleißt' schneller. Wenn der Körper oder die Seele irgendwann die Notbremse ziehen, kommt es z. B. zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit, Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen, oder auch zu Erkrankungen wie Burnout, Autoimmunerkrankungen uvm.
Mit diesem ersten Auswertungsparameter (Abb. oben) zeigt Ihr HRV-Scan, wie Ihr Organismus mit alltäglichen Belastungen umgehen kann, wie hoch Ihr Stresslevel ist, d. h. wie sehr Ihr Sympathikus-gesteuertes ‚Gaspedal' durchgedrückt ist, aber auch, wie gut und erholsam Ihre Regenerationsphasen sind. Ihre Scandaten für die vegetative Regulation werden hier in Form eines Kreisdiagramms dargestellt. Entsprechend der Schulnoten von 1 bis 6 ist dieses Kreisdiagramm farbig angelegt. Die Skala reicht von Dunkelrot (6) über Orange, Gelb, Grün und Türkis bis hin zu Dunkelblau (1). Ihr individueller Wert zeigt Ihr aktuelles Anpassungsvermögen (Adaption) an Stress an und wie sehr und ob Sie nach einer akuten Stressbelastung in entspannte Zustände ‚zurückschalten' können; dies ist wichtig für Regenerationsprozesse und dafür, Ressourcen für die nächsten Belastungen aufzubauen.
Je höher Ihre Note ist, desto schwerer tut sich Ihr System, nach Stress wieder auf parasympathische Entspannung umzuschalten, und desto wichtiger ist es für Sie, für Unterstützung für einen Ausgleich und Veränderung zu sorgen.

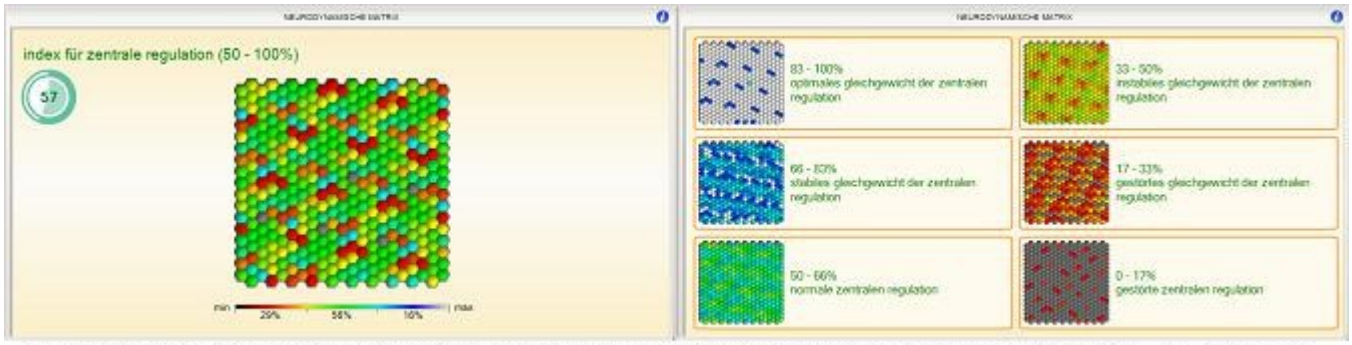
© www.m3akademie.de 2015

Ihre Auswertung

Ihr vegetatives Gleichgewicht ist nahezu optimal. Sie können sowohl mit Anspannungen gut umgehen als auch Gelegenheiten für Entspannung und Loslassen schaffen. D. h., Sie können Stressbelastungen gut abfedern, da Ihr Organismus anschließend wieder gut herunterfahren kann. Ihr Sympathikus und Parasympathikus sind fast perfekt ausbalanciert, mit einer winzigen Tendenz hin zu erhöhter Anspannung. Ihre Leistungsfähigkeit ist dadurch sehr hoch, und Ihre Gesundheit hat eine stabile Basis, auch in stressigen Zeiten.

© www.m3akademie.de 2015

Zentrale Regulation



Beispielabbildung. Die Vergleichsabbildungen rechts zeigen links oben (weiß/ blau) ca. Schulnote 1, grün ca. 3, r. u. (rot) = 5-6

Das Zentralnervensystem (ZNS) umfasst das Gehirn und Rückenmark. Während das vegetative Nervensystem (VNS, siehe vorige Seite) automatische Funktionen wie Atmung, Herzschlag etc. steuert, bildet das Zentralnervensystem eine Art Schnittstelle zwischen inneren und äußeren Informationen und unserer Selbstregulation. Vereinfacht ausgedrückt steuert das ZNS, wie wir denken, fühlen und handeln.

Das Zentralnervensystem

- integriert und verarbeitet Reize, die (z. B. in Form von Sinneseindrücken) von außen eintreffen, aber auch Informationen aus dem Körperinneren
- koordiniert Bewegungen und Körperhaltung
- reguliert Abstimmungsvorgänge innerhalb unseres Körpers, z. B. die Kommunikation zwischen Organen und deren Untersystemen, aber auch die hormonelle Steuerung.

Das Zentralnervensystem und das vegetative Nervensystem sind sehr eng miteinander verbunden; Veränderungen in einem der beiden Systeme werden automatisch Veränderungen im anderen System bewirken. ZNS und VNS sind zudem unmittelbar mit dem Hormon- und Immunsystem verbunden. Während wir in der Auswertung auf der vorigen Seite gesehen haben, wie Ihr System mit Anspannung und Entspannung umgehen kann, geht es nun darum, wie Ihr Organismus in einem erweiterten Sinn zur Selbstregulation fähig ist, die ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit, aber auch für unsere seelische Ausgeglichenheit ist. Wie wir gesehen haben, zehrt eine ständige Anspannung an den körpereigenen Reserven. Im Bereich der zentralen Regulation sehen wir nicht die augenblickliche Situation im Hinblick auf Stress, sondern wie sich Ihr gesamtes System auf den Umgang mit den alltäglichen Anforderungen eingestellt hat. Dazu zählen u. a. die Kapazitäten für Selbstregulation, die Möglichkeit, Umgebungseinflüsse zu verarbeiten sowie der Umgang mit Ressourcen und Regenerationsprozessen.

Ihr HRV-Scan wertet die zentrale Steuerung in Form einer Matrixabbildung aus (siehe Beispielabbildung). Jeder der farbigen Punkte entspricht dabei einem von mehreren hundert Einzelwerten, die aus verschiedenen Bereichen des Organismus zu einem Gesamtbild zusammengefasst werden. Anders ausgedrückt: Diese Auswertung Ihres HRV-Scans liefert einen

© www.m3akademie.de 2015

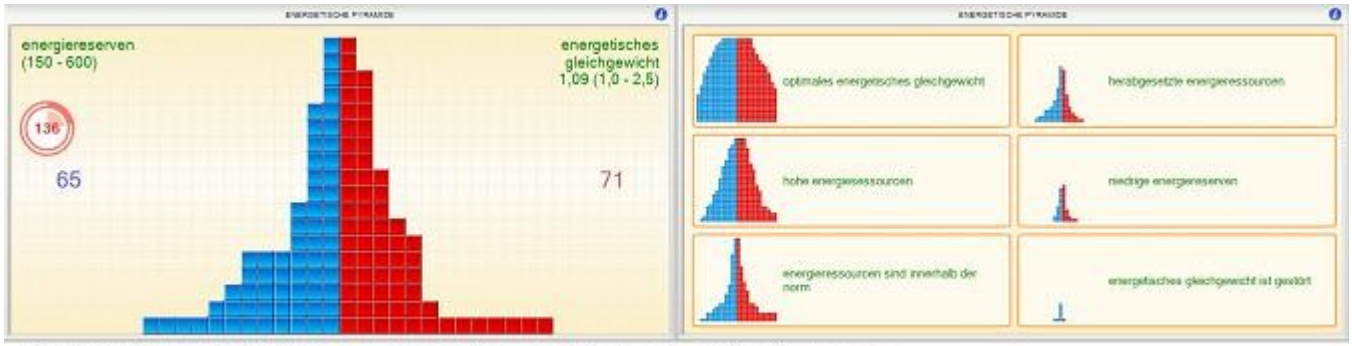
Überblick darüber, wie sich Ihre Lebensweise über einen längeren Zeitraum auf Ihre körperliche Verfassung ausgewirkt hat und auch darüber, wie stabil bzw. in Balance Ihr Organismus ist.
Ihr HRV-Scan zeigt mit diesem Auswertungsparameter, wie Ihr Organismus mit Anforderungen umgehen kann und wie stark Ihr System gestresst ist. Wichtig ist aber, zu verstehen, dass Sie selbst in jeder Minute Ihres Lebens darauf Einfluss nehmen können. Selbst kleine Auszeiten oder eine kurze Entspannungsübung zwischendurch haben einen großen Einfluss auf Ihr gesamtes Nervensystem und damit auch auf Ihre Gesundheit. Anders ausgedrückt: Jeder der Punkte auf der Matrixabbildung gibt Ihnen eine Rückmeldung darüber, wie es Ihrem Organismus geht, wie gut Sie mit sich umgehen und wie groß evtl. der Handlungsbedarf ist.
Die Farbigkeit der Matrixdarstellung reicht von Dunkelgrau und Rot (schlechte Werte) über Orange, Gelb, Grün und Türkis bis hin zu Blau und Weiß (gute Werte). Ihre individuelle Matrixdarstellung auf dem Übersichtsblatt mit Ihren Werten verschafft Ihnen also einen differenzierten Überblick über viele vereinzelte Körperbereiche.

Ihre Auswertung

Ihr HRV-Scan zeigt, dass Ihre zentrale Regulation optimal arbeitet, im Sinne von Schulnoten hätten Sie eine 1. Ihre Selbstregulation funktioniert ausgezeichnet, und das schon über einen längeren Zeitraum hinweg. Sie können mit den täglichen Anforderungen, aber auch mit neuen Themen oder Belastungen gut umgehen. Sie sind wie ein gut trainierter Marathonläufer, der die Kapazitäten hat, kurz vor der Ziellinie noch einmal einen Spurt hinzulegen. Falls Sie neue Herausforderungen suchen sollten: Sie haben jede Menge Reserven, um Neues auszuprobieren oder Ihren Tätigkeitsbereich zu erweitern.

© www.m3akademie.de 2015

Zentrale Regulation 2/ Gesamtenergiestatus



Beispielabbildung. Die Abbildungen rechts zeigen verschiedene Ergebnisvarianten auf.

Teil der komplexen zentralen Regulation ist die Steuerung von Stoffwechselprozessen. Je nach Anforderungen von innen und außen finden in unserem Organismus aufbauende (anabole) oder abbauende (katabole) Prozesse statt. Beides ist notwendig – aufbauende Prozesse für Regeneration, Wachstum und Zellerneuerung, abbauende Prozesse, um Energie für Aktivität und Leistung zur Verfügung zu stellen.
Im Idealfall ergänzen sich anabole und katabole Stoffwechselprozesse bzw. finden abwechselnd statt. Dauerstress und Anspannung verschieben jedoch die Vorgänge in Richtung katabol. Stress zehrt also ganz buchstäblich an unseren Nerven (oder anderem Körpergewebe): Wie wir bereits gesehen haben, regulieren Sympathikus und Parasympathikus Anspannung und Entspannung in unseren Organismus. Ist der Sympathikus aktiviert, werden überwiegend katabole (abbauende) Prozesse ausgelöst. Im Zweifelsfall werden alle Ressourcen verbraucht, um Energie zur Verfügung zu stellen, denn Stress löst in unserem Körper den „Kampf-oder-Flucht“-Mechanismus aus. Solange sich der Organismus im Überlebensmodus befindet, werden alle nicht lebenswichtigen Systeme heruntergefahren, z. B. das Immunsystem oder Verdauungssystem, aber auch die Zellregeneration oder wichtige Reparaturvorgänge. Ebenso können verbrauchte Ressourcen nicht wieder aufgefüllt werden. Deshalb ist es so wichtig, durch Stressabbau und Entspannung immer wieder den Parasympathikus zu aktivieren. Dann nämlich schaltet der Körper um auf aufbauende Prozesse, der Organismus kann sich regenerieren und erholen und Kraft tanken für die nächste Runde an Anforderungen.
Mit der oben dargestellten Beispielabbildung zeigt Ihr HRV-Scan, wie diese Prozesse im System gewichtet sind, Ihre persönlichen Daten entnehmen Sie bitte wieder dem Übersichtsblatt. Rot zeigt die abbauenden (katabolen) Prozesse an, blau die aufbauenden (anabolen) Prozesse. Sie können anhand der Abbildung Ihrer Werte auf der Übersichtsseite selbst sehen, welche der beiden Prozesse bei Ihnen aktuell überwiegen. Sollten rote, d. h. abbauende und zehrende Prozesse überwiegen, können Sie durch Entspannung, d. h. die Aktivierung des Parasympathikus, wieder Ressourcen aufbauen und auch insgesamt Ihr Energielevel erhöhen.

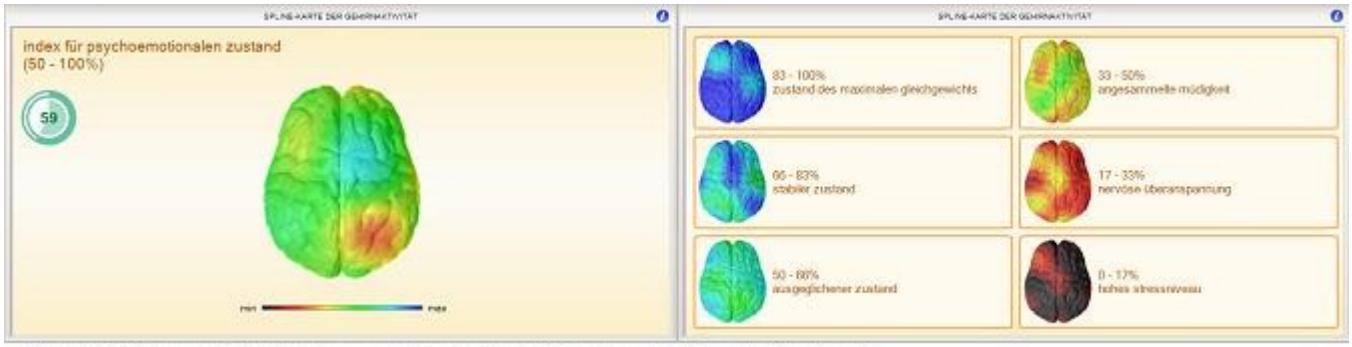
© www.m3akademie.de 2015

Ihre Auswertung

Die Auswertung der Scandaten hat ergeben, dass Sie hohe, wenn auch nicht ganz optimale Energiereserven haben. Sie besitzen eine stabile Basis für Anforderungen, da Ihr System mehr als ausreichend Energie zur Verfügung hat. Auch die Balance zwischen abbauenden, d. h. Energie benötigenden und aufbauenden, regenerativen Phasen beherrscht Ihr System sehr gut. Sie haben eine gute Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, ohne an Grenzen zu kommen oder Raubbau betreiben zu müssen.

© www.m3akademie.de 2015

Psychoemotionaler Zustand: Spline-Karte des Gehirns



Beispielabbildung. Die Abbildungen rechts stellen einige der möglichen Varianten dar.

Herz und Gehirn sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Gedanken können Stress verursachen, ebenso aber auch gezielt ein negatives "Gedankenkarussell" unterbrechen und Entspannung herbeiführen. Zudem geben körperliche Zustände (wie Angespanntheit, Verkrampfung, schnelles Atmen etc.) oder die emotionale Verfassung (Furcht, Angst, Wut etc.) Feedback an das Gehirn und lösen hier wiederum Steuerungs- und Regulationsvorgänge aus.
Entspannung (oder auf emotionaler Ebene z. B. Glück, Freude oder Dankbarkeit) lösen so Kettenreaktionen aus, die den gesamten Organismus in einen ausgeglicheneren und gesünderen Zustand versetzen. Umgekehrt zehren Stresszustände an unseren Ressourcen. Mit der ‚Splinekarte der Gehirnaktivität' wertet der HRV-Scan die komplexen Interaktionen zwischen Körper, Psyche und Emotionen aus. Während die vegetative und systemische Steuerung sich unserem bewussten Zugriff zu entziehen scheint (wie gesagt, über gezielte Entspannung kann hier Einfluss genommen werden), ist unser Gehirn eine ganz konkrete Ansatzstelle für Veränderungen. Stress ist etwas, das nicht von außen verursacht wird; trotz externer Stressoren ist Stress das, was als Reaktion darauf in unserem Körper erzeugt wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass starke Emotionen lediglich ca. 90 Sekunden benötigen, um wieder aus unserem System zu verschwinden – wenn wir ihnen nicht neue Nahrung durch negative oder bestärkende Gedanken geben. Tief durchatmen und bis 10 zählen (oder genauer gesagt: bis 90) ist also tatsächlich eine äußerst hilfreiche Möglichkeit, mit Krisen umzugehen.
Gute Werte in der Spline-Karte, d. h. ein stabiler psychoemotionaler Zustand, sind also eine Art Joker, um leichter mit Belastungen umzugehen, und können ein Stück Ausgleich z. B. zu schlechteren vegetativen oder systemischen Werten bilden. Wenn umgekehrt der psychoemotionale Zustand nicht stabil ist, die Auswertung Ihres HRV-Scans also unterdurchschnittliche Werte ergibt, dann ist das ein Hinweis darauf, dass es Ihnen nur schwer gelingt, mental gelassen mit Stresssituationen umzugehen. Dann wäre das ein guter Ansatzpunkt für einen bewussteren und besseren Umgang mit Stress.

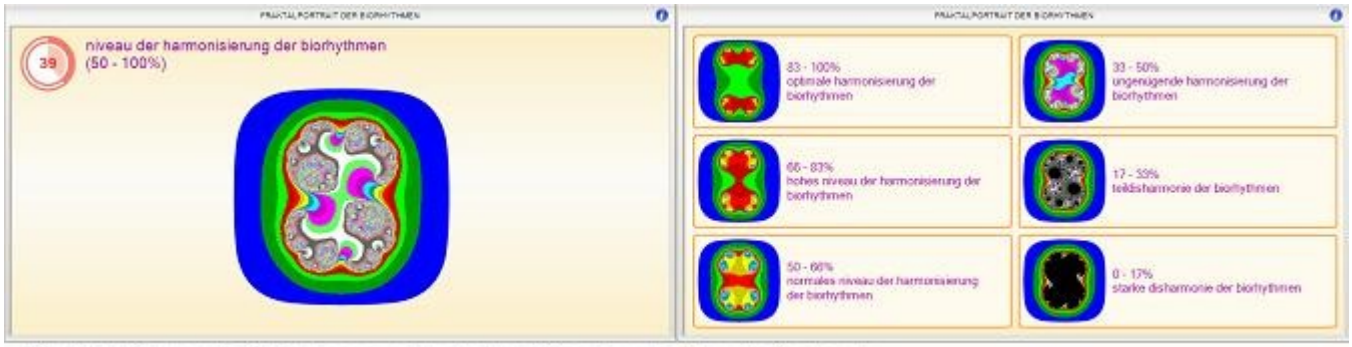
© www.m3akademie.de 2015

Ihre Auswertung

Ihr psychoemotionaler Zustand ist stabil und ausgeglichen, Sie sind wach, aktiv und leistungsfähig. Das bedeutet, dass Sie auch auf körperlicher Ebene Belastungssituationen gut gewachsen sind und Ihr Organismus danach wieder in Entspannung zurückkehren kann, um wieder zu regenerieren. Sowohl Körper als auch Psyche befinden sich in einem stabilen Gleichgewicht. Diese mentale Stärke hilft Ihnen, konstruktiv mit Krisen umgehen zu können, statt in Hektik oder Panik zu verfallen, und ist ein alles andere als alltägliches Talent.

© www.m3akademie.de 2015

Kohärenz der Biorhythmen



Beispielabbildung. Die Abbildungen rechts stellen einige der möglichen Varianten dar.

Unser vegetatives und zentrales Nervensystem steuern eine ganze Reihe von lebenswichtigen Körpervorgängen und -rhythmen, z. B. die Atmung und Verdauung, aber auch den Schlaf-Wach-Rhythmus. Im Optimalfall sind diese Vorgänge gut auf einander abgestimmt und in Harmonie. Man kann sich das wie ein Orchester vorstellen, bei dem viele einzelne Instrumente zu einem Gesamtklang beitragen. Man spricht dann von Kohärenz oder Übereinstimmung.
Stress verringert, Entspannung vergrößert dagegen diese Übereinstimmung. Dominiert der Sympathikus oft oder andauernd, ist also das Stresslevel hoch, verringert sich die Kohärenz der Biorhythmen entsprechend, und Störungen, z. B. des Immunsystems, der Hormonregulation und vieler anderer Abläufe, sind vorprogrammiert. Wird dies zum Dauerzustand, ist das reibungslose Funktionieren wichtiger Körperfunktionen gestört und es kommt vermehrt zu Symptomen oder Krankheit. Dies beeinflusst den gesamten Organismus, aber auch die Funktionen auf Zellebene: Wichtige Stoffwechselvorgänge können sich nur dann abspielen, wenn ein gewisses Maß an Harmonie vorherrscht. Dies reicht sogar bis auf die Ebene unserer Erbinformationen: Chaotische/ entropische Zustände führen zu einer Umprogrammierung unserer Gene, mit dauerhaften Folgen für den Organismus. Umgekehrt senden Harmonie und Kohärenz positive Signale an Gene, Zellen und den gesamten Organismus. Auch hier wieder zeigt sich wieder, dass Entspannung und Stressabbau wichtige Faktoren für unsere Gesundheit sind und im Alltag bewusst gefördert werden sollten.
Unser Herzschlag stellt sich auf äußere Anforderungen, aber auch die Möglichkeit des Loslassens und der Entspannung ein. Aus der Messung der Herzfrequenzvariabilität kann Ihr HRV-Scan daher errechnen, wie gut die Synchronisation bzw. Kohärenz der wichtigsten körpereigenen Rhythmen bei Ihnen funktioniert.

Ihre Auswertung

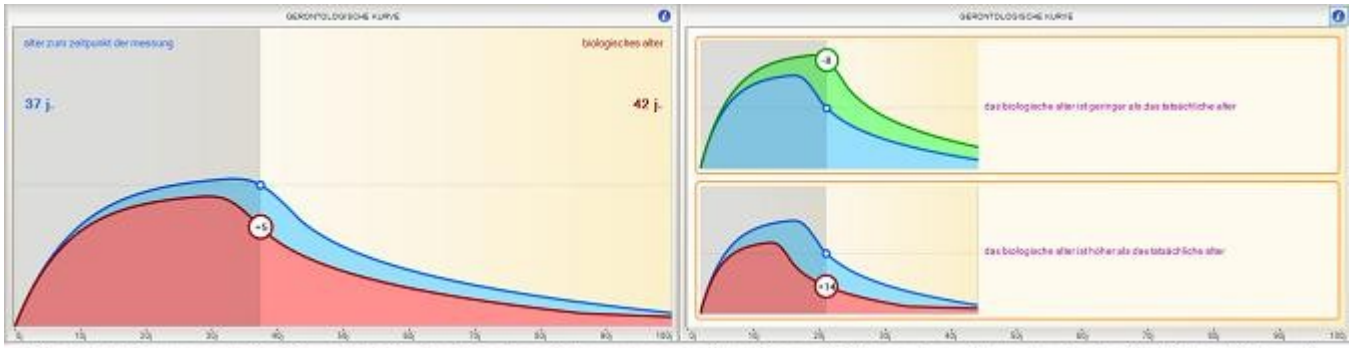
Ihre Biorhythmen sind optimal synchronisiert, d. h. sie weisen ein weit überdurchschnittliches Maß an Kohärenz oder Übereinstimmung auf. Dadurch ist ein reibungsloser Ablauf aller wichtigen

© www.m3akademie.de 2015

Körperfunktionen gewährleistet, ein hohes Maß an Entspannung und Regenerationsfähigkeit sowie eine ausgezeichnete Gesundheit und Leistungsfähigkeit, begleitet von ausreichend Ressourcen, mit denen Sie allen Anforderungen locker gewachsen sind.

© www.m3akademie.de 2015

Biologisches Alter



Beispielabbildung. Ist die Kurve für Ihr biologisches Alter rot angezeigt, liegen Sie über dem Altersdurchschnitt (siehe Bild r. u.)

Mangelnde Kohärenz (= Ordnung, Harmonie) in unserem Organismus lässt sich in einem Wort zusammenfassen: Entropie, oder einfacher: Unordnung. Je geringer die Harmonie, desto größer ist das Maß an ‚Unordnung' in unseren System. Und diese Unordnung steht in einer engen Verbindung mit unserer Gesundheit, aber auch einem weiteren Faktor, nämlich Alterungsprozessen.
Altern oder allgemein: degenerative Prozesse werden verstärkt, wenn unser Organismus nicht mehr ausreichende Möglichkeit zu Regeneration und Ausgleich hat. Stress bedeutet, dass ein Großteil aller Ressourcen nur auf Überleben und Funktionieren verwendet werden, Regenerationsprozesse kommen dabei zu kurz, Alterungsprozesse nehmen überproportional zu. Man unterscheidet daher zwischen dem tatsächlichen Alter und unserem biologischen Alter.

Beanspruchen wir unseren Organismus über Gebühr, ist das Stresslevel ständig zu hoch und die Kohärenz wichtiger Biorhythmen gering, wächst die Entropie bzw. Unordnung ; degenerative Prozesse beschleunigen sich, das biologische Alter nimmt zu. Ist Ihr aus den HRV-Messdaten berechnetes biologisches Alter höher als Ihr tatsächliches Alter, entsprechen Ihre Messdaten und damit der Zustand Ihres Organismus der Altersgruppe, die als Ihr biologisches Alter angegeben wurde.
Umgekehrt kann unser Organismus auch jünger sein als dem statistischen Altersdurchschnitt gemäß zu erwarten wäre. Wenn unsere Biorhythmen in größerer Harmonie und die Entropie vergleichsweise geringer sind als bei Menschen gleichen Alters anzunehmen wäre, dann ist unser Körper jünger und gesünder, d. h. unser biologisches Alter geringer.

Ihre Auswertung

Aus der Herzfrequenzvariabilität und den Kohärenzzuständen der Biorhythmen Ihres HRV-Scans wurde Ihr biologisches Alter berechnet, das in einer Kurvenabbildung (Beispiel siehe oben) ausgedrückt wird, der ‚gerontologischen Kurve'. Das so dargestellte biologische Alter ist also ein Wert, der eine umfassende Aussage über Ihre Gesundheit, Ihren körperlichen und psychischen Zustand sowie Ihre

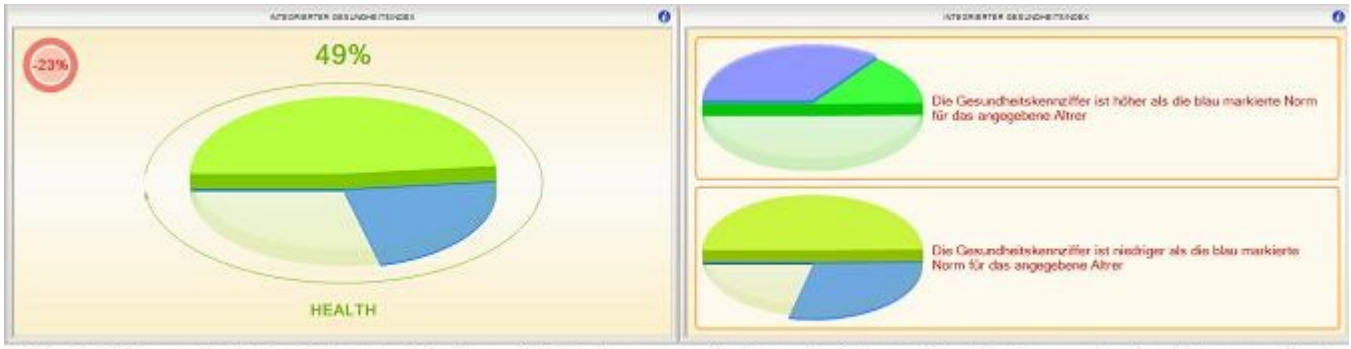
© www.m3akademie.de 2015

Reserven zulässt.

Ihr biologisches Alter liegt Jahre unter dem Altersdurchschnitt. D. h., Ihr Stresslevel ist seit längerer Zeit unterdurchschnittlich – oder die Regenerationsfähigkeit Ihres Organismus überdurchschnittlich und dadurch die Kohärenz höher als zu erwarten. Die Berechnung des biologischen Alters aus der Messung Ihres Herzfrequenzvariabilitäts-Scans zeigt, dass Ihre Lebensweise schon über einen längeren Zeitraum hinweg deutlich zu einem überdurchschnittlich gesunden Funktionieren Ihres Systems beigetragen hat. Weiter so, und denken Sie trotz des guten Auswertungsergebnisses daran, dass Stress diesen Zustand umkehren kann, während Entspannung, gute Ernährung, positive Gedanken und Bewegung das biologische Alter positiv beeinflussen - und damit unsere Gesundheit. Bleiben Sie also am Ball.

© www.m3akademie.de 2015

Gesundheitsindex



Beispielabbildung. Rechts im Bild sehen Sie die zwei Varianten, wenn die Gesundheitskennziffer über bzw. unter der Altersnorm liegt.

Die Herzratenvariabilität, also der Wert, der Ihrer HRV-Messung zugrunde liegt, ist ein entscheidender Indikator für den Gesundheitszustand eines Menschen. Entsprechend wird aus Ihrem HRV-Scan ein "Gesamtgesundheitsindex" berechnet.
Unser Herz schlägt nicht wirklich gleichmäßig. In jedem Augenblick unseres Lebens passt sich unser Herzschlag den Umgebungsbedingungen, unserer Aktivität, ja selbst unseren Gefühlen und Gedanken an. Solange wir uns hier Flexibilität bzw. Variabilität bewahren, kann sich unser Organismus auf die sich ständig verändernden Anforderungen einstellen, die uns täglich auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene begegnen. Je größer dieses Anpassungsvermögen, desto stabiler ist unser gesundheitlicher Zustand. Je eingeschränkter die Herzratenvariabilität ist, desto schwerer fällt es dem Organismus, mit Belastungen umzugehen, und desto schlechter ist die Gesundheitsprognose.
Diese Zusammenhänge wurden inzwischen von zahlreichen Studien belegt, sind aber schon seit Jahrtausenden bekannt. In einem chinesischen medizinischen Lehrbuch, das fast 2000 Jahre alt ist, heißt es: "Wenn das Herz so regelmäßig schlägt wie der Regen vom Dach tropft, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben." Auch aus westlich-wissenschaftlicher Sicht ist eine abnehmende Variabilität der Herzschläge ein Zeichen für eine sich verschlechternde Gesundheit, und umgekehrt. Unter Dauerstress nimmt die Herzratenvariabilität zunehmend ab. Sie lässt sich jedoch wieder "trainieren", damit verbessert sich auch unser Gesundheitszustand. Sollte Ihre HRV-Messung also einen unterdurchschnittlichen Gesamtgesundheitsstatus und damit eine eingeschränkte Herzratenvariabilität ergeben, nehmen Sie das zum Anlass, Ihr Herz sanft, aber regelmäßig zu trainieren. Körperliche Betätigung, Atemübungen und Entspannung oder Meditation, am besten viele kleine Impulse, über den ganzen Tag verteilt, unterstützen und trainieren Ihr Herz.
Aus Ihrem HRV-Scan wurde nachfolgend aus der Gesamtheit aller bisherigen Werte ein so genannten ‚integrierter Gesundheitsindex' berechnet. Ähnlich wie beim biologischen Alter wird Ihr individueller Wert dann mit einem geschlechts- und altersspezifischen Durchschnittswert in Beziehung gesetzt. Sie haben damit eine konkrete Vergleichsmöglichkeit, ob dieser Wert unterdurchschnittlich, altersgemäß oder vielleicht sogar überdurchschnittlich gut ist.

© www.m3akademie.de 2015

Ihre Auswertung

Der Gesamtgesundheitsindex ist insofern von großer Bedeutung, als er ein systemischer Faktor ist, d. h. eine Aussage über Ihren kompletten Organismus liefert. Er lässt auch Rückschlüsse über einen längeren Zeitverlauf zu. Während der eigentliche HRV-Scan nur ca. 5 Minuten dauert, zeichnet der Gesamtgesundheitsindex ein Bild davon, wie sich Ihre Gesundheit über einen längeren Zeitraum hinweg entwickelt hat.
Ihr Gesundheitsindex liegt nicht nur deutlich höher, als altersgemäß zu erwarten wäre, sondern im optimalen Bereich. Das bedeutet, dass Ihre Herzratenvariabilität sehr hoch ist und Sie sehr flexibel auf die täglichen großen und kleinen Anforderungen reagieren können. Dieses weit überdurchschnittliche Regulationsvermögen ist eine ausgezeichnete Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und körperliche und psychische Belastbarkeit.
Sie sind damit signifikant gesünder als die meisten anderen Menschen Ihres Alters. Ihre Lebensweise trägt maßgeblich dazu bei, bei so guter Gesundheit zu sein. Glückwunsch und weiter so!

© www.m3akademie.de 2015

Auraportrait

Neben unserem physisch-materiellen Körper besitzen wir auch einen Energiekörper. Dies ist in der östlichen Medizin seit Jahrtausenden bekannt und u. A. die Basis z. B. für die mittlerweile auch bei uns im Westen anerkannte Akupunktur, bei der Energiedysbalancen der Meridiane – Energiebahnen – behoben werden sollen. Eines der ersten Verfahren, um das menschliche Bioenergiefeld darzustellen, ist die Kirlianfotografie, mit der ‚Aurabilder' erzeugt werden können. Dies wird in der komplementärmedizinischen Medizin eingesetzt, um energetische Störungen zu diagnostizieren.
Ihr Aurabild (siehe Übersichtblatt mit Ihrer Auswertung) wurde nach der Messung Ihrer Herzfrequenzvariabilität aus dem Wert des Gesamtgesundheitsindex berechnet. Je schlechter Ihr Gesamtgesundheitsstatus ist, desto weniger ausgeprägt ist das Aurafeld der Darstellung, die Farbe tendiert dann nach Rot. Je besser Ihr Gesamtgesundheitsindex, desto stärker und größer strahlt Ihr Aurafeld in der Abbildung, seine Farbe wird dann grün angezeigt. In den Beispielabbildungen oben sieht man links eine sehr schwaches Aurafeld, rechts ein extrem ausgeprägtes.
Im Idealfall ist eine Aura also ein leuchtendes, geschlossenes Feld. Hat Ihre Aura Schwachstellen oder "Löcher", weist dies oft auf Störungen im entsprechenden Bereich hin, auch auf Narben oder z. B. im Schulterbereich auf starke Verspannungen.

Ihre Auswertung

Mit einem Wert zwischen 80 und 100 liegt Ihr Aurafeld (und damit Ihr Gesamtgesundheitsstatus) im

© www.m3akademie.de 2015

absolut obersten Bereich.

© www.m3akademie.de 2015

Chakra-Chart

Beispielabbildung. Die Legende (rechts) erklärt die einzelnen Chakren in Kürze (das 1. Chakra liegt unten, das 7. Chakra oben).

Das Wort ‚Chakra' stammt aus dem Sanskrit und bedeutet ursprünglich Kreis oder Rad. In der östlichen Tradition werden Chakren als Energieräder oder Energiewirbel beschrieben, die unseren feinstofflichen Körper (das menschliche Bioenergiefeld) mit unserem realen, physischen Körper (der grobstofflichen oder materiellen Ebene) verbinden. Den östlichen Lehren nach entstehen Störungen oder Krankheiten zuerst in unserem feinstofflichen Energiekörper und prägen sich dann erst – als Folge der energetischen Dysbalancen – in unserem materiellen Körper aus. Einstein hat eine der Grundlagen der Quantenphysik ähnlich formuliert: Er bezeichnete das Feld (also die Ebene der reinen Energie) als die Quelle der Materie, bzw. beschrieb Materie als ‚verdichtete Energie'.
Das östliche Chakrasystem wurde lange als esoterisch eingeordnet, es weist jedoch zahlreiche Parallelen zu unseren westlichen Vorstellungen des Hormonsystems und Nervensystems auf: Chakren steuern ebenso wie Hormondrüsen Körpervorgänge; Nervenknoten liegen ziemlich genau auf den Bereichen, auf denen die Chakren lokalisiert sind. Und der medizinische Fachbereich der Neuroimmunoendokrinologie bringt Nervensystem, Psyche und Hormonsystem in genau den engen Zusammenhang, wie es das Chakrasystem seit Jahrtausenden tut.
Jedem Chakra sind verschiedene Themen zugeordnet, die sich auf die körperliche, psychische, emotionale, aber auch auf die karmische Ebene beziehen. Ihr HRV-Scan wertet die Daten der Herzfrequenzvariabilitätsmessung anhand von mathematischen Algorithmen so aus, dass die Aktivität der einzelnen Chakren in Prozentzahlen ausgedrückt dargestellt werden kann. Ihre Chakrawerte werden also direkt aus der Aktivität Ihres Herzens auf mathematischer bzw. wissenschaftlicher Basis berechnet.

© www.m3akademie.de 2015

Die sieben Hauptchakren hängen alle eng miteinander zusammen. Störungen (oder mangelnde energetische Versorgung) eines Chakras beeinflusst alle anderen Chakren. Jedem Chakra sind auch Lebensthemen zugeordnet. Diese liefern Ansatzpunkte für positive Veränderungen. Denn niedrige Energiewerte in einem der Chakren können als konkrete Aufforderung betrachtet werden, sich mit den diesem Chakra zugeordneten Themen auseinanderzusetzen. Innerhalb des ganzheitlichen Chakrasystems bedeutet dies, Körper, Psyche, Beziehungen, aber auch alle anderen Chakren positiv beeinflussen zu können.
Wenn Sie sich in den nachfolgenden Beschreibungen wiederfinden können, dann sind die jeweiligen Themen in Ihrem Leben noch nicht, oder zumindest nur teilweise, gelöst. Weist ein Chakra nur eine geringere Aktivität auf, sollte dies nicht als negative Bewertung oder Verurteilung verstanden werden. Ein grundlegendes Element der Chakrenlehre ist die Idee des Wachstums und der Veränderung. Die nachfolgenden Themen weisen demnach auf Wachstumsmöglichkeiten in Ihrem Leben hin und können als konkrete Ansatzpunkte verstanden werden, bzw. als Wegweiser dafür, größere Lebensthemen anzugehen und aufzulösen. Auf den ersten Blick mögen manche Themen wie Begrenzungen klingen – es liegt aber auch eine ungeheure Stärke darin. Angst z. B. kann uns unglaubliche Kräfte verleihen, uns erfinderisch und kreativ machen; mangelnde Zuneigung und Wärme in unserer Kindheit kann uns zu besseren Eltern für unsere eigenen Kinder machen – oder der Wunsch, sich zeigen und ausdrücken zu können, ist die Motivation für viele Formen des künstlerischen Schaffens. Sicher werden Sie also auch positive Aspekte der Themen in Ihrem Leben entdecken können.
Nachfolgend haben wir für Sie die Themen zusammengestellt, die mit den beiden Chakren in Zusammenhang stehen, die bei Ihnen die niedrigste Aktivität aufweisen. Hier geht es aber nicht nur um das Chakra an sich. Die Berechnung der Chakraaktivität aus Ihrer Herzfrequenzvariabilität zeigt auch an, dass die Weise, wie Ihr Organismus auf Stress reagiert, eng mit der jeweiligen Chakraaktivität, d. h. mit den diesem Chakra zugeordneten Themen, verbunden ist. Und während die ersten Scanparameter gezeigt haben, wie Ihr Organismus auf Stress reagiert, können Sie in der nachfolgenden Beschreibung eine ganze Reihe von Hinweisen finden, warum bzw. worauf Sie mit Stress reagieren – und wo Ansatzpunkte dafür zu finden sind, wie Sie besser damit umgehen lernen und systemische positve Veränderungen herbeiführen können.

Ihre Auswertung

2. Chakra: Sakral- bzw. Sexualchakra (Svadhistana Chakra)

Das Sakralchakra liegt etwa drei Finger breit unterhalb des Nabels im Bereich der Sexualorgane und wird deshalb auch Sexualchakra genannt. Die ihm zugeordnete Farbe ist Orange, sein Element das Wasser. Das Sakralchakra ist das zweite der sieben Chakren, das sich in der Zeit zwischen dem achten und dem vierzehnten Lebensjahr entwickelt. Wer in dieser Zeit nicht die Möglichkeit hatte, sich selbst frei und leicht auszudrücken und zu erleben und so angenommen zu werden, wie man ist, wer viel negatives Feedback erhalten hat oder z. B. in einer dysfunktionalen Familie kaum oder zu wenig wahrgenommen wurde oder zu wenig ‚emotionale Nahrung' erhalten hat, dessen Sakralchakra konnte

© www.m3akademie.de 2015

sich vermutlich nicht ausreichend entwickeln.

Die Themen des Sakralchakras sind dass sinnliche und freudvolle Erfahren des Lebens und ein kreativer Ausdruck der eigenen Empfindungen und der Lebensenergie. Sexualität ist ein Teil davon und sollte eigentlich freudig, lustvoll und kreativ ausgelebt werden. Bei Kindern und Jugendlichen wird dieser natürliche Ausdruck oft eingeschränkt oder unterbunden und kann sich daher nur eingeschränkt entwickeln bzw. nicht frei erlebt werden. Auch fehlende Zuneigung, physischer oder psychischer Missbrauch oder traumatische emotionale Erfahrungen können zu einer Störung des Sakralchakras und damit des freien und sinnlichen Erlebens der Welt führen. Dies prägt dann nicht nur die Weise, wie wir uns selbst sehen, erleben und oft be- oder verurteilen, sondern auch, wie wir selbst Beziehungen oder Familie leben. Wobei wir immer die Wahl haben. Oft genug werden Kinder, die Missbrauch und Einsamkeit erlebt haben, zu besonders fürsorglichen Eltern, die ihren Kindern ähnliche Erfahrungen ersparen möchten. Prägungen lassen sich verändern, wenn wir uns bewusst machen, dass wir anders leben wollen und dafür aktiv werden.

Eine niedrige energetische Aktivität des Sakralchakras führt oft zu mangelnder Vitalität und Lebenslust, Schwierigkeiten mit Nähe und Beziehungen und sexuellen Problemen sowie einem Mangel an Selbstvertrauen. Die Schwierigkeiten, sich frei, authentisch und kreativ auszudrücken, prägen sowohl die Beziehungsebene als auch die berufliche Entwicklung. Die "Aufgabe" des Sakralchakras besteht also darin, diese scheinbaren Begrenzungen (die meist nur in unserer Vorstellung bestehen) überwinden zu lernen und so neue Persönlichkeitsanteile zu entfalten.

Das Sakralchakra wird durch alles gestärkt, was das freie, sinnliche, spielerische und lustvolle Erleben der Welt um uns herum fördert und Beziehungen heilt. Ein wichtiges Stichwort hierfür ist Aussöhnung – mit den Eltern/ der Familie, der Vergangenheit, aber auch, und nicht zuletzt, mit sich selbst.
Auf körperlicher Ebene kann ein schwaches Sakralchakra sich in Erkrankungen der Sexualorgane ausdrücken, in Potenzproblemen oder Frigidität, in Problemen mit der Lendenwirbelsäule oder chronischer Müdigkeit.
Falls Sie mehrere dieser Probleme, auch in Ansätzen, von sich kennen sollten, betrachten Sie sie nicht als unterschiedliche und unzusammenhängende Symptome, sondern als Auswirkungen eines zu wenig aktiven Sakralchakras. Alles, womit Sie dieses Chakra stärken, wirkt sich laut der Chakralehre direkt positiv auf eventuelle Symptome aus.

Um ein Chakra zu stärken, gilt es, die positiven Aspekte des Chakras in den Alltag zu integrieren. Das Sakralchakra kann durch die Aussöhnung mit der Familiengeschichte, einem offeneren und freudigeren Zugang zum Leben, einem authentischeren Ausdruck der eigenen Bedürfnisse, dem Experimentieren mit einem sinnlicheren und lustvolleren Zugang zu der eigenen Sexualität und der Heilung von Beziehungen geschehen. Dies kann in kleinen Schritten erfolgen, z. B. indem man sich schöne Kindheitserinnerungen bewusst macht, Dankbarkeit für die positiven Dinge entwickelt, die man aus Beziehungen oder von Menschen mitgenommen hat oder indem man alte Verhaltensmuster aufbricht und in Beziehungen zu Freunden oder Partnern neue und freiere Verhaltensweisen ausprobiert.
Defizite in der Aktivität von Chakren können nämlich auch als Lernaufgaben und Wachstumspotential

© www.m3akademie.de 2015

gesehen werden. Wichtig hierfür ist eine Neubewertung der Istsituation, in der man sich der eigenen Stärken und Ressourcen bewusst wird. Bei Entscheidungen sollte man sich bei einer geringen Aktivität des Sakralchakras klar machen, dass man aufgrund vergangener Erfahrungen instinktiv dazu neigt, anderen Menschen Schuld zuzuweisen und sich tendenziell als passiv oder handlungsunfähig ("Opfer") erlebt.

Entscheidung: Aussöhnung, Lebensfreude
Affirmation für das Sakralchakra: „Ich mag mich, wie ich bin und kann mich frei ausdrücken und zeigen. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben und lasse die Vergangenheit, die ich eh nicht mehr ändern kann, hinter mir.“

6. Chakra: Stirnchakra (Ajna Chakra)

Das Stirnchakra wird auch als ‚Drittes Auge‘ oder ‚Tor zur Seele‘ bezeichnet und liegt mittig etwas über den Augenbrauen. Die ihm zugeordnete Farbe ist Dunkelblau (indigofarben), sein Element ist Geist (Manas). Das Stirnchakra ist das sechste der sieben Chakren, und es entwickelt sich in der Zeit vom sechsunddreißigsten bis zum zweiundvierzigsten Lebensjahr. Wer bis zu dieser Zeit nicht ausreichend Möglichkeit hatte, der eigenen Intuition Raum zu geben, sich auf den spirituellen Weg zu begeben, eine Vision für den weiteren Lebensweg zu entwickeln - oder wenn jemand in einer stark materiell ausgerichteten Umgebung lebt, wird sich sein Stirnchakra nicht ausreichend entwickeln. Die höheren Chakren entwickeln sich zudem auch erst dann, wenn die Themen der unteren Chakren gelöst sind. Spirituelle Entwicklung bedeutet also, dass man sich vorher die "Aufgaben" der anderen Chakren zumindest bewusst gemacht haben oder ansatzweise gelöst haben sollte.

Eine niedrige energetische Aktivität des Stirnchakras drückt sich darin aus, dass man die Welt aus einer sehr rationalen, analytischen Perspektive betrachtet und nur an das glaubt, was man sehen, anfassen oder beweisen kann. Unsere westliche Welt ist stark in dieser Richtung geprägt, sodass es meist einer konkreten Entscheidung im Leben eines Menschen bedarf, um sich auf Dinge jenseits unserer physischen Realität einzulassen. Das sechste und siebte Chakra zu aktivieren bedeutet eine Hinwendung zum Spirituellen und Mystischen, die Suche nach einem höheren Sinn und dem Göttlichen, in welcher Form auch immer.
Auf körperlicher Ebene kann ein schwaches Stirnchakra sich in Erkrankungen wie Kopfschmerzen und Migräne, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, neurologischen Störungen und Erkrankungen ausdrücken, welche die Sensoren betreffen, durch die wir die Welt wahrnehmen: unsere Augen, Ohren und Nase.
Falls Sie mehrere dieser Probleme, auch in Ansätzen, von sich kennen sollten, betrachten Sie sie nicht als unterschiedliche und unzusammenhängende Symptome, sondern als Auswirkungen eines zu wenig aktiven Stirnchakras. Alles, womit Sie dieses Chakra stärken, wirkt sich laut der Chakralehre direkt positiv auf eventuelle Symptome aus.

© www.m3akademie.de 2015

Das Stirnchakra wird durch alles gestärkt, was eine Hinwendung weg von unserer materiellen Umgebung und rationalem Denken hin zu der intensiv lebendigen Welt in unserem Inneren und zu größeren Themen fördert. Das Stirnchakra wird traditionell mit Intuition und innerer Führung in Verbindung gebracht. König Artus Ritter sind ein Bild dafür, wie es an einem gewissen Punkt des Lebens notwendig wird, Ruhm und weltliche Errungenschaften hinter sich zu lassen und sich auf die Suche nach dem Heiligen Gral, oder anders ausgedrückt: Gott zu machen. Das Gefühl von Sinnlosigkeit, Verlorenheit oder geistiger Orientierungslosigkeit, das sich bei einem schwach entwickelten Stirnchakra bei vielen Menschen einstellt, kann ein Anlass sein, sich auf die Suche nach seinem persönlichen spirituellen Weg zu begeben.

Um ein Chakra zu stärken, gilt es, die positiven Aspekte des Chakras in den Alltag zu integrieren. Im Falle des Stirnchakras sind Meditationen oder Disziplinen wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong hilfreich, die eine Hinwendung nach Innen fördern. Vertrauen auf die eigene Intuition und die Bereitschaft, das alltägliche Leben auf Spiritualität oder Gott auszurichten, sind weitere Schritte auf diesem Weg.

Entscheidung: Den Weg der Intuition gehen
Affirmation für das Stirnchakra: „Ich bin ein spirituelles Wesen und vertraue auf meine innere Stimme. Ich habe eine Vision davon, was ich in meinem Leben noch sehen, bewegen oder erreichen will. Ich vertraue meiner Intuition, mich in diese Richtung zu führen.“

© www.m3akademie.de 2015

Meridianaktivität

Beispielabbildung. Rechts sehen Sie, welchen Meridianen die in der Darstellung links verwendeten Abkürzungen zugeordnet sind.

Meridiane werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als ‚Energieleitbahnen' beschrieben, durch die unsere Lebensenergie fließt. Es gibt keine direkte physische Entsprechung in unserer westlichen Medizin, aber die Akupunktur, die auf dem Ansatz beruht, Störungen des Energieflusses entlang der Meridiane auszugleichen, hat sich inzwischen auch bei uns im Westen durchgesetzt.

Die Meridiane sind ein umfassendes und ganzheitliches System. Jedem Meridian sind nicht nur Organe bzw. Körpervorgänge, sondern auch psychoemotionale Faktoren zugeordnet. Das Verständnis von Organen unterscheidet sich in der westlichen und der chinesischen Medizin – betrachten Sie die Organbezeichnungen also bitte eher als ‚Funktionskreise' als das Organ in unserem westlichen Sinn.

Niedrige Energiewerte eines Meridians weisen nicht nur auf energetische Blockaden hin, sondern stehen auch in einem engen Zusammenhang mit möglichen körperlichen Störungen und psycho-emotionalen Belastungen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Psyche und Körper nicht getrennt betrachtet. Unsere gesamte Lebensweise, einschließlich unserer Einstellungen, Ernährung, Beziehungen etc. tragen zum Energiefluss in unserem System und als Folge daraus auch zu etwaigen Symptomen oder Krankheiten bei. Dies bestätigen inzwischen auch aus westlicher Sicht aktuelle epigenetische Forschungen: Unsere Gedanken und Emotionen verändern die Genfunktion und damit unsere Körperbiologie und Gesundheit.

Krankheit wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Prozess, nicht als zufälliges Ereignis betrachtet. Die den einzelnen Meridianen zugeordneten Themen können als Ansatzpunkte für positive Veränderungen und Wegweiser auf dem Weg zu einer umfassenden Heilung betrachtet werden.

© www.m3akademie.de 2015

Auf der Basis Ihres Herzfrequenzscans hat die Software mittels eines ‚fraktale Neurodynamik' genannten Verfahrens aus den Scandaten Ihrer Herzfrequenzvariabilitäts-Messung ein Meridian-Diagramm errechnet, das die Aktivität der einzelnen Meridiane im Kontext darstellt. In der Beispielabbildung links oben können Sie sehen, dass die Kreise links und rechts des Kreisdiagramms die Aktivitätsziffer der einzelnen Meridiane in Prozentzahlen angeben; im Übersichtsblatt mit Ihren individuellen Werten sehen Sie die Prozentangaben jeweils neben der Liste der Meridiane. Die Zahlenwerte werden noch einmal in den Balkendiagrammen (unten Mitte) dargestellt. Das Kreisdiagramm zeigt die Aktivität der einzelnen Meridiane im Zusammenspiel. Einbuchtungen weisen auf eine niedrige Aktivität bzw. Energiemangel hin, Zacken auf überdurchschnittliche Aktivität. Im Idealfall ergäbe sich in einem ausbalancierten, gesunden System ein regelmäßiger Kreis, der sich bis an den Rand des Kreisdiagramms erstreckt und am Rand in Dunkelblau übergeht.
Nachfolgend finden Sie zuerst eine Zusammenfassung der wichtigsten Faktoren des Meridians, der bei Ihnen die geringste Aktivität aufweist, und anschließend eine Auswertung für den zweitschwächsten Meridian. Damit erhalten Sie ein größeres Bild der Zusammenhänge und Hintergründe – und zugleich Ansatzpunkte für erste Schritte zu Veränderungen. Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin können Sie selbst jeden Tag durch Ihre Lebensweise zu einer Stärkung und verbesserten Balance des Energieflusses der einzelnen Meridiane beitragen, und damit zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Ihre Auswertung

Nierenmeridian

Nach der ‚Organuhr' der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Nierenmeridian von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr aktiv, d. h. jetzt fließt hier zwei Stunden lang vorrangig das Qi, die Lebensenergie. Beschwerden, die regelmäßig zu dieser Tageszeit auftreten, hängen laut TCM mit dem jeweiligen Meridian zusammen.

Die Nieren regulieren den Wasserhaushalt unseres Körpers und haben zudem die Aufgabe, Giftstoffe herauszufiltern. Sie reinigen auch das Blut, das durch sie hindurchfließt. Laut TCM verwalten die Nieren unsere Lebensenergie (Qi), sie werden daher als „Wurzel des Lebens" bezeichnet und gelten in der chinesischen Medizin als Sitz der angeborenen Konstitution, d. h. hier wird die Essenz gespeichert, die wir von unseren Eltern erben und die wir mit dem durch die Nahrung aufgenommenen Qi ergänzen. So heißt es: „Die Niere ist verantwortlich für die Bereitstellung von Kraft. Erst danach können sich Talente und Geschicklichkeit verwirklichen." Die Nieren entscheiden also darüber, wie viel physische und psychische Kraft ein Mensch besitzt.

Der Nierenmeridian beeinflusst den gesamten Stoffwechsel und die Sexualfunktionen, da sie die Fortpflanzungsenergie bereitstellen. In der chinesischen Medizin werden dem Nierenmeridian auch das Hormonsystem und damit die Sexualhormone zugeordnet. Während Angst und Furcht die Niere schwächen (was eine Ursache für eine niedrige Aktivität des Nierenmeridians sein kann, wie der

© www.m3akademie.de 2015

HRV-Scan es aus Ihren Scandaten berechnet hat), verfügen Menschen mit einer hohen Nierenenergie über eine robuste Gesundheit und viel Kraft, um ihre Ziele zu verwirklichen.

Eine Disharmonie oder Schwächung des Nierenmeridians, wie es die Auswertung der Scandaten Ihrer Herzfrequenzvariabilität anzeigt, kann auf körperlicher Ebene zu verschiedenen Symptomen führen, die nicht auf unterschiedliche Erkrankungen hinweisen, sondern als gemeinsamen Nenner den Funktionskreis des Nierenmeridians haben:
Bluthochdruck, Kreislaufschwäche, Nierenprobleme, Ödeme, Schwellungen, Lustlosigkeit und Impotenz, sexuelle Probleme, gynäkologische Beschwerden, Beziehungsprobleme, Herzprobleme, Ekzeme, häufiges nächtliches Wasserlassen, Schmerzen in der unteren Wirbelsäule und den Schultern, dunkle Ringe unter den Augen.

Die dem Nierenmeridian zugeordneten Themen sind:
Furcht, Angst, Schrecken, Panik, Angst vor dem Unbekannten, vor dem Tod oder scheinbar bevorstehenden Verhängnissen.

In der östlichen Medizin sind Symptome oder Krankheiten auf unsere Lebensweise zurückzuführen; man könnte sagen, dass sie uns auffordern, unser Verhalten zu überdenken und neue Wege zu gehen.
Ansätze, den Nierenmeridian
zu stärken, wären z. B.:
alte Erinnerungen loslassen, die mit Angst verbunden sind und immer wieder aufs Neue Angst erzeugen; die Vitalenergie unterstützen, z. B. durch gute Ernährung, Stressabbau, Massagen etc.; sich mit dem eigenen Körper anfreunden; ein Bewusstsein für alles entwickeln, was uns sicher fühlen lässt; Selbstbewusstsein und ein Gefühl für die eigenen Kräfte und Möglichkeiten entwickeln.

Dickdarmmeridian

Nach der ‚Organuhr' der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Dickdarmmeridian von 5:00 Uhr bis 7:00 Uhr morgens aktiv, d. h. jetzt fließt hier zwei Stunden lang vorrangig das Qi, die Lebensenergie. Beschwerden, die regelmäßig zu dieser Tageszeit auftreten, hängen laut TCM mit dem jeweiligen Meridian zusammen.

Der Dickdarm gehört zum unteren Teil unseres Verdauungstrakts. Hier werden die unverdaulichen Teile der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ausgeschieden. Falls der Dickdarm diese Aufgabe nicht zuverlässig und ausreichend erfüllen kann, bleiben Giftstoffe in unserem Körper zurück, die den Organismus belasten und schwächen; auf Dauer kann dies zu chronischen Erkrankungen führen.

In der östlichen Medizin wird nicht wie bei uns zwischen Körper und Psyche bzw. Emotionen getrennt. Die Aufgaben des Dickdarms – Entgiften und Ausscheiden/ Loslassen – hängen in laut TCM eng mit den entsprechenden seelischen Prozessen zusammen. Deshalb gilt es jetzt, Dinge und Themen, die uns belasten und die wir in uns aufstauen, loszulassen. Dazu gehören ungesunde Beziehungen (oder

© www.m3akademie.de 2015

das Festhalten an vergangenen Beziehungen bzw. das Kreisen der Gedanken um Menschen, die nicht mehr Teil unseres Lebens sind), aber auch negative Gedanken, alte Denkmuster und Ängste. Oft sind es Dinge, die man jahrelang heruntergeschluckt und mit sich herumgetragen hat. Die Energie, die man verbraucht, um etwas festzuhalten, das man nicht festhalten kann, schwächt das ganze System und beruht oft auf unbegründeten Ängsten. Eine Belastung des Dickdarmmeridians kann als Aufforderung betrachtet werden, eine Art ‚inneren Frühjahrsputz' zu machen, gründlich aufzuräumen, Dinge neu zu bewerten und andere loszuwerden – um so Raum für Neues und Schöneres zu schaffen.

Eine Disharmonie oder Schwächung des Dickdarmmeridians, wie es die Auswertung der Scandaten Ihrer Herzfrequenzvariabilität anzeigt, kann auf körperlicher Ebene zu verschiedenen Symptomen führen, die nicht auf unterschiedliche Erkrankungen hinweisen, sondern als gemeinsamen Nenner den Funktionskreis des Dickdarmmeridians haben:
Darmerkrankungen wie Entzündungen, Krämpfe, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Hämorrhoiden, Mundgeruch, Kreuzschmerzen, Ruhelosigkeit, Erschöpfung.

Die dem Dickdarmmeridian zugeordneten Themen sind:
Festhalten, Starre, Steifheit, Abwehrhaltung, Dickköpfigkeit, Gefangensein in der Vergangenheit, Zwanghaftigkeit.

In der östlichen Medizin sind Symptome oder Krankheiten auf unsere Lebensweise zurückzuführen; man könnte sagen, dass sie uns auffordern, unser Verhalten zu überdenken und neue Wege zu gehen. Ansätze, den Dickdarmmeridian zu stärken, wären z. B.:
Neubewerten, Reinigen und Loslassen von allem, das nicht mehr benötigt wird oder nicht mehr aktuell ist; sich selbst und andere weniger streng bzw. negativ bewerten, Kontrolle auf-/ abgeben, sich von alten Ideen und Vorstellungen befreien, die einen begrenzen, flexibler werden, neue Informationen aufnehmen und mehr Leichtigkeit in das Leben bringen.

© www.m3akademie.de 2015

Zusammenfassung

Hier erscheint Ihre schriftliche Zusammenfassung der HRV-Auswertung

Dieser Scanreport wurde für Sie erstellt von:

Name, Praxisanschrift

© www.m3akademie.de 2015

Dieser Scanreport wurde für Sie anhand der Daten HRV-Messung angefertigt (HRV=Herzfrequenzvariabilität), basiert also auf Ihren individuellen Daten, auch wenn im Scanreport Beispielabbildungen gezeigt werden. Die Auswertung hat Ihr Therapeut/ Coach/ Arzt für Sie erstellt.

Der Scanreport ersetzt keine Untersuchung, Diagnose, Therapie oder andere Behandlung im medizinisch-wissenschaftlichen Sinn. Die Vorteile von Stressreduktion oder mögliche Folgen von dauerhaftem Stress sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt worden. HRV-Messungen sind eine Möglichkeit, das aktuelle Stresslevel sowie die Regulationsfähigkeit eines Organismus einzuschätzen. In diesem Sinne soll der Scanreport dabei helfen, die zahlreichen Auswertungsparameter und damit Ihre individuellen Auswertungsergebnisse besser zu verstehen und die eigene Situation besser einschätzen zu können. Hinweise auf mögliche Hintergründe, Ansatzpunkte oder Maßnahmen zur Veränderung sind nicht als medizinischer Rat aufzufassen, sondern sind Empfehlungen, um die Regulationsfähigkeit und die Selbstheilungskräfte des Organismus zu unterstützen. Dies beinhaltet weder eine Heilaussage noch ein Heilungsversprechen.

Eine laufende ärztliche Behandlung sollte aufgrund dieser Auswertung nicht unter- oder abgebrochen werden, eine notwendige Behandlung nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden. Auch sollen ärztlich verschriebene Medikamente nicht abgesetzt werden, außer in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten oder Arzt.

© www.m3akademie.de 2015