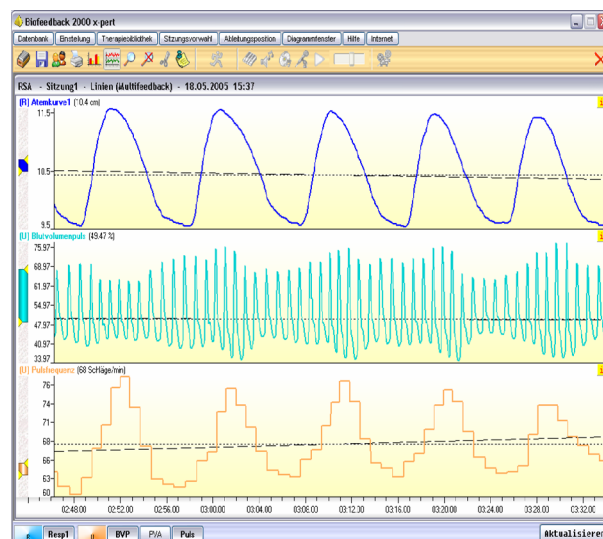


Analyse und Training der Herzratenvariabilität

Der Körper hat die Fähigkeit sich verschiedenen Situationen rasch anzupassen. So beschleunigt der Herzschlag, wenn wir mit äußerer (körperlicher) oder inneren (psychischer) Anstrengung konfrontiert sind. Der Puls, die Anzahl der Herzschläge pro Minute, erhöht sich, wenn wir eine Stiege hinaufgehen oder uns Sorgen und Stress belasten. Wie flexibel das Herzkreislaufsystem auf solche Aufgaben reagiert und anschließend wieder Ruhe finden kann, ist durch die Herzratenvariabilität (HRV) erfassbar.

Was wird mit der HRV gemessen?

Die HRV ist ein Maß für die Variation des Zeitabstandes von Herzschlag zu Herzschlag. Der Hauptwirkfaktor ist dabei das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, das sind Teile des sogenannten vegetativen Nervensystems. Durch eine Analyse der HRV kann ein Gesamteindruck der Balance zwischen Leistungsbereitschaft (Sympathikus) und Regeneration (Parasympathikus) gewonnen werden. Durch viele Regelkreise wird die HRV komplexer und damit der Gesamtorganismus anpassungsfähig und stabil.



Was sind die Folgen einer geringen HRV?

Warum soll das Herz nicht wie die sprichwörtliche Eiche im Wind stehen sondern sich eher wie ein flexibler Bambus verhalten? Der diagnostische Wert der HRV wurde bereits im alten China um ca. 200 n.Chr. erkannt und seit den 1960er-Jahren systematisch erforscht. Viele Studien zeigen die Möglichkeit, die HRV u.a. als Globalmaß zur Risikoabschätzung von Herzerkrankungen heranzuziehen. In Folge wird auch vom Maß für das Herzalter gesprochen.

Beruflicher und auch privater Stress, sowie körperliche und psychische Erkrankungen der autonomen Regulation sind in engem Zusammenhang mit einer geringen HRV zu sehen. Dies lässt auch den Zusammenhang mit Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen wie etwa Bluthochdruck und Asthma verständlicher werden. Daher bietet sich eine wissenschaftlich fundierte HRV-Stressanalyse an, um zu erfahren, ob jemand einer Risikogruppe angehört.

Die Untersuchung

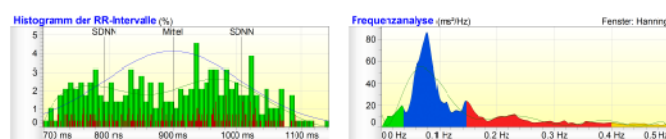
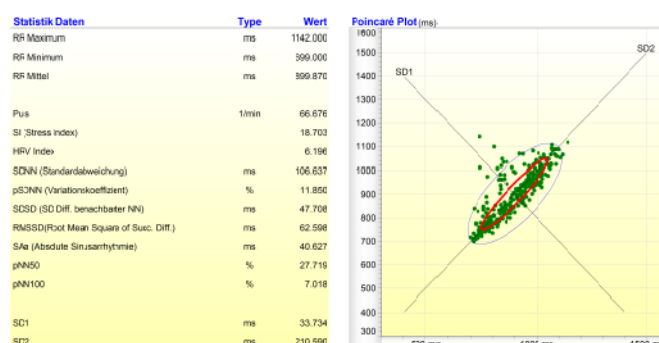
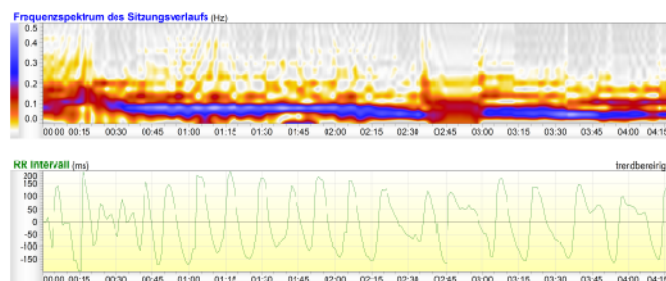
Nach einer Messung der Herzaktivität, ähnlich einem EKG, sowie weiterer Körperfunktionen, werden die Daten analysiert, eine Reihe von Kennwerten berechnet und die Messwerte in spezieller Form graphisch dargestellt. Nach einem ausführlichen Gespräch und unter Berücksichtigung weiterer Informationen werden gezielte Vorschläge erläutert.

Was tun bei verminderter HRV?

Die HRV ist in beträchtlichem Ausmaß trainierbar. Durch Biofeedback kann gelernt werden, die beteiligten Körperfunktionen gezielt zu kontrollieren. Wir beraten Sie gerne bezüglich Biofeedback und weiteren individuellen Möglichkeiten um Ihr Herzkreislaufsystem für kommende Herausforderungen gegenüber Stress und Burnout fit zu machen.

Dauer der Untersuchung inklusive Anamnese und Beratung: ca. 90 Minuten

Honorar (Stand 3/2011): € 165,--



Histogramm Daten	Type	Wert	Band	Feak(Hz)	Power(ms²)	Power(%)	Power(nu)
Histogramm Maximum bei	ms	306.125	VLF	0.038	58.375	7.087	
SW (Spannweite)	ms	443.000	LF	0.033	514.448	62.456	70.366
Maximum Ser Normalverteilung	%	4.127	HF	0.132	216.652	26.302	29.684
Balkenbreite (1/123)	ms	7.813	LHF	0.433	34.222	4.155	
			LF/HF				2.31%