

## Herzratenvariabilität

Was verrät die Herzratenvariabilität (HRV)?  
Oder: Wie gestresst bin ich eigentlich?

Das vegetative Nervensystem ist wesentlich an der Steuerung unserer Organfunktionen beteiligt. Es besteht aus den Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus aktiviert unseren Körper, der Parasympathikus ist für Entspannung zuständig. Beim Gesunden wechseln sich Phasen von Anspannung und Entspannung ab; der Mensch (der Organismus) ist in Balance. Im Stresszustand überwiegt der Sympathikus, dies kann so weit gehen, dass ausschließlich der Sympathikus die Steuerung der Organe übernimmt (Sympathikus Starre) - dies erklärt sehr viele der mit Stress einhergehenden Symptome und Beschwerden (Schlaflosigkeit, Muskelverspannung, Bauchbeschwerden, etc.).

Durch eine relativ neue Untersuchungstechnik - die Herzratenvariabilität - kann man den Zustand Ihres vegetativen Nervensystems bestimmen.

Das Herz ist sehr intensiv nervlich versorgt und reagiert auf eine Fülle von Reizen mit einer Anpassung der Frequenz. Dabei schlägt das Herz nicht ganz gleichmäßig, sondern zeigt ständig kleine Schwankungen der Herzschlagfolge, die HRV. Damit reagiert das Herz äußerst schnell auf Veränderungen von körperlichen und psychischen Parametern und ermöglicht so eine optimale Anpassung auf die verschiedenen äußeren und inneren Anforderungen.

Menschen, bei denen diese Anpassung nicht mehr optimal funktioniert, bei denen die HRV also eingeschränkt ist, entwickeln in einem hohen Prozentsatz mittel- oder langfristig gravierende Gesundheitsstörungen, wie Herzkreislauferkrankungen, Depressionen oder Erkrankungen des Abwehrsystems. Dies ist häufig auf ein Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems als Folge von Stress zurück zu führen.

Eine gute HRV beschreibt im Gegensatz hierzu eine Fähigkeit des Organismus, auf die verschiedenen inneren und äußeren Belastungen optimal reagieren zu können und ein optimales Gleichgewicht (Balance) zwischen Erfordernissen und Anpassung herstellen zu können.

Wir haben heute mit der Messung der HRV die einfache Möglichkeit, den aktuellen Stress-Zustand eines Menschen in einer wenig aufwändigen Untersuchung exakt bestimmen zu können.

Dabei kann die Messung über einen Kurz Test von ca. 5 Minuten Dauer oder eine 24 Stunden Langzeit-Aufzeichnung mit einem transportablen Gerät erfolgen.

Zudem ergibt sich durch den Einsatz der HRV-Messung als Biofeedback die Möglichkeit, zum Beispiel den Einfluss von Entspannungsmethoden auf die HRV unmittelbar nachzuweisen und damit das für den Klienten optimale Entspannungsverfahren heraus zu finden und dessen Effekte auf das vegetative Nervensystem zu überprüfen.

Die Bestimmung der Herzratenvariabilität ist keine Leistung der Krankenkasse und muss privat übernommen werden. Wir geben eine Empfehlung, wann eine Bestimmung der Herzratenvariabilität sinnvoll erscheint und stimmen das Vorgehen mit Ihnen ab.