



HRV – Der „Stressindikator“



Die **Herzratenvariabilität**, auch Herzfrequenzvariabilität oder kurz **HRV** genannt, beschreibt die Fähigkeit unseres Körpers, den Herzschlag in Frequenz und Rhythmus im Millisekunden-Bereich zu verändern. Dies ist für uns in der Regel nicht direkt wahrnehmbar und kann auch beim normalem Pulsfühlen nicht erfasst werden. Je stärker die Herzaktivität in Zusammenhang mit der Atmung variiert, umso entspannter ist das vegetative Nervensystem. Im Umkehrschluss signalisiert eine eingeschränkte HRV eine Störung des vegetativen Nervensystems.

„Im Stress, also in der Vorbereitung auf Flucht oder Kampf, reduziert der Körper unter anderem das

Schmerzempfinden. Die Rechnung präsentiert er, wenn der Bär erlegt ist.“ Der österreichische Psychologe und Universitätsprofessor Heinz Prokop verdeutlicht mit diesem Spruch, warum Stress den Körper so belastet. Chronischer Stress kann zahlreiche Krankheiten auslösen, sowohl physische als auch psychische (zum Beispiel auch Depressionen und Panikattacken).

Die Herzratenvariabilität lässt sich durch genaue Pulsmessung berechnen. Sie ist ein erstaunlich genauer Indikator dafür, wie gut erholt der Körper momentan ist. Es lassen sich Stresszustände schnell, sicher und genau ermitteln, damit man rechtzeitig eine Erholungspause einlegen kann.

Es können frühzeitig Maßnahmen zum Stressabbau getroffen werden, so dass es erst gar nicht zu einem hohen Stresslevel kommt.

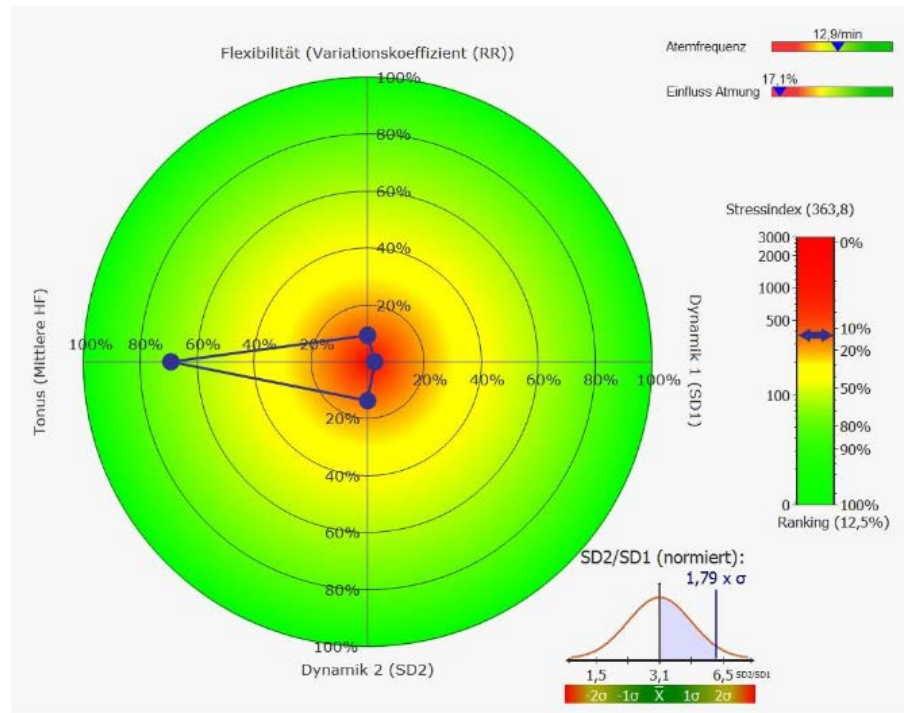
Bereits im 3. Jahrhundert n. Chr. wies der chinesische Arzt Wang Shu-hue mit dem Satz „Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach ist, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben“ darauf hin, dass eine Einschränkung oder Aufhebung der gesunden HRV eine bedrohliche Situation der Lebensfunktionen anzeigt. Die HRV-Messung wird seit Jahrzehnten praktiziert, hat aber erst jetzt durch die computerassistierte Analyse weltweite Verbreitung gefunden. Mittlerweile gibt es im Bereich der Herz-Kreislauf-





Erkrankungen über 3000 Studien, die den diagnostischen Wert der HRV-Messung untermauern. So schreibt z.B. die nationale Gesundheitsempfehlung für Diabetiker in Deutschland die HRV-Analyse bei der Diagnostik von Diabetes mellitus als unerlässlich vor. Die Messung und Analyse der HRV als Eingangsuntersuchung hat sich, insbesondere bei Menschen mit psychovegetativen Störungen, Stressüberlastung, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und chronischen Schmerzzuständen, Depressionen oder Panikattacken aber auch bei anderen Dysbalancen sehr bewährt.

Wie sieht es mit meinem Stresslevel aus? - Meist merkt man selbst, wenn man gestresst ist. Manche Menschen können schlecht schlafen, andere bekommen ein Reizdarm-Syndrom (RDS) oder Hautausschlag. Doch wie kann man Stress objektiv messen? Moderne Technik bietet uns heute die Möglichkeit dazu. Die Bestimmung der Herzratenvariabilität ist eine hervorragende Technik, um chronischem Stress und Folgeerkrankungen vorzubeugen.



Beispiel: Bilddiagramm einer Kurzzeit-HRV-Messung Quelle: Biosign

Die HRV-Messung zeigt Ihnen anschaulich, wie empfindlich und rasch das Herz Kreislaufsystem auf psychische Belastungen reagiert und gibt Ihnen somit die Möglichkeit aktiv gegenzuwirken.

Falls Sie an einer Messung der Herzratenvariabilität (HRV) Interesse haben, beraten wir Sie gerne persönlich.

Die **Kosten** für eine HRV-Messung inkl. Auswertung belaufen sich auf 55,23€ . Sie werden nach GOÄ abgerechnet und in der Regel von den privaten Krankenkassen übernommen, von gesetzlichen leider nicht.

Untersuchungstermin:
Vereinbaren Sie einen Termin zur Untersuchung und Beratung in der Ambulanz der Privatklinik.

Unsere Verwaltung vereinbart gerne einen Termin für Sie!
Tel. 07629 9109-0