



Macht mich Stress krank? Messung der Herzratenvariabilität (HRV)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

im Folgenden möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick zur Messung der Herzratenvariabilität geben. Diese diagnostische Methode hilft bei der Einschätzung und gezielten Therapie von Stress und dessen Folgen.

Unter Stress versteht man heute sowohl körperliche und/oder seelische Belastungen als auch eine komplexe psycho-somatische Reaktion des Menschen darauf, die ihn zur Bewältigung dieser Belastungen befähigt. Kurzfristig können wir unterschiedlichste Belastungen sehr gut verarbeiten. Doch je länger diese anhalten, umso wahrscheinlicher werden negative Folgen für Psyche und Körper.

Die Ergebnisse einer Herzratenvariabilitätsmessung liefern Ihnen eine Einschätzung Ihrer aktuellen Stressbelastung und ggf. auch (Früh-) Warnsignale einer stressbedingten Überlastung.

Während der Messung werden kleinste Schwankungen der Herzfrequenz gemessen und die Resultate mit modernster Software verrechnet. Die Messwerte liefern einen Einblick in Ihr vegetatives Nervensystem – einem System, das viele Körperfunktionen überwacht und steuert, meist ohne dass wir dies bewusst spüren. Innerhalb des vegetativen Nervensystems müssen die Anteile Sympathikus (antreibend) und Parasympathikus (beruhigend) präzise zusammenarbeiten, damit der Mensch gesund bleiben kann. Und genau dieses Wechselspiel lässt sich mit Hilfe der Messung der Herzratenvariabilität präzise begutachten.

Die Ergebnisse einer HRV-Messung gelten inzwischen als wichtige Faktoren, die das Auftreten und den Verlauf von psychischen Erkrankungen, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfällen und (womöglich) sogar Krebserkrankungen vorhersagen können.



In meiner Praxis stehen Ihnen **drei Arten der Herzratenvariabilitäts-Messung** zur Verfügung:
Mit Hilfe der **Ruhemessung** lässt sich darstellen, wie sich ein bewusstes Entspannen auf Ihren Körper auswirkt.

Im sogenannten **Test der Respiratorischen Sinusarrhythmie (RSA-Test)** kann die maximale Leistungsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems (v.a. über das Einwirken des Parasympathikus) bestimmt werden. Bei der Ruhemessung und dem RSA-Test handelt es sich um Kurzzeitmessungen, die einen sehr guten Eindruck zu Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit Ihres Körpers ergeben.

Mit Hilfe einer **Langzeitmessung** z.B. über einen Tag erhalten Sie einen genauen Überblick, wo Ihnen in Ihrem Alltag Krafträuber auflauern oder wann Sie sich Kraftquellen erschließen.

Abhängig von den Messergebnissen ermöglichen spezifisch abgeleitete psycho-somatische Therapieangebote die Möglichkeit, die Herzratenvariabilität und somit die Lebensqualität und sogar die Lebenserwartung zu steigern – und das in jedem Alter.

Die HRV-Messung ist nicht Bestandteil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen und gilt als sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung (IgeL), die privat zu zahlen ist.

Ich berate Sie gerne zu Ihrer persönlichen Indikation einer HRV-Messung und Ihren individuellen Verbesserungsmöglichkeiten der Herzratenvariabilität und selbstverständlich erhalten Sie dann auch einen Überblick über alternative Verfahren.

Auf Wunsch erhalten Sie auch eine Übersicht über die wissenschaftlichen Studien, auf denen sich dieses Informationsblatt orientiert.

Bitte sprechen Sie mich bei Fragen oder Interesse zur Messung Ihrer Herzratenvariabilität als sinnvolle Ergänzung Ihrer psycho-somatischen Behandlung gerne jederzeit an.

Ihr

Dr. med. Jochen Hefner