

Neu in meiner Praxis: Messung der Herzratenvariabilität

Was ist die Herzratenvariabilität (HRV)?

Kein gesundes Herz schlägt im Takt, kein gesundes Herz schlägt chaotisch. Das gesunde Herz schlägt rhythmisch, es „tanzt“ zwischen Takt und Chaos.

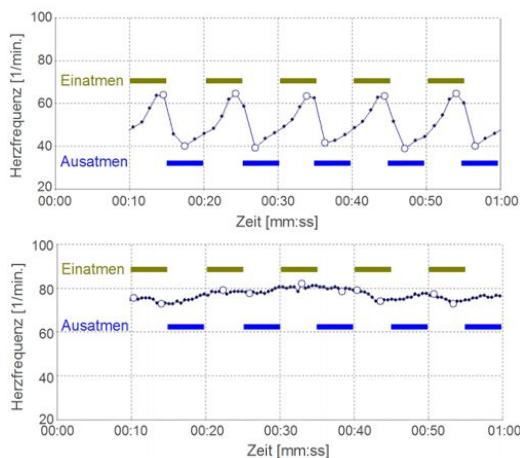
Herzrhythmusstörungen kennt die Medizin schon lange, sie fallen beim Pulszählen oder im EKG auf. Dass das Herz aber nicht im Takt schlagen soll, ist der modernen Medizin neu, aber vor 1700 Jahren wussten dies bereits die Ärzte im alten China: „Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.“ (Wang Shuhe)

Die Zeit zwischen den einzelnen Herzschlägen variiert ständig. Beim normalen Pulszählen fällt dies kaum auf, es schwankt im Bereich von Millisekunden. Beim Einatmen beschleunigt sich der Herzschlag etwas, beim Ausatmen verlangsamt sich der Puls ein wenig. Der Atemrhythmus und der Herzrhythmus tragen und stützen sich gegenseitig: Es besteht ein rhythmisches System. Letztlich sollte dies bei einem gesunden Menschen auch für alle Rhythmen im Organismus gelten. Aber wer ist schon „gesund“?

Diese feinen Schwingungen kann man heute messen und ich habe für meine Praxis ein entsprechendes Gerät erstanden.

Warum ist das wichtig?

Die HRV verschlechtert sich in Richtung Takt bereits in einfachen Stresssituationen, bei chronischem Stress ist dies bleibend, bei vielen Erkrankungen ist dies so, auch wenn die Erkrankung direkt nichts mit dem Herzen zu tun hat:

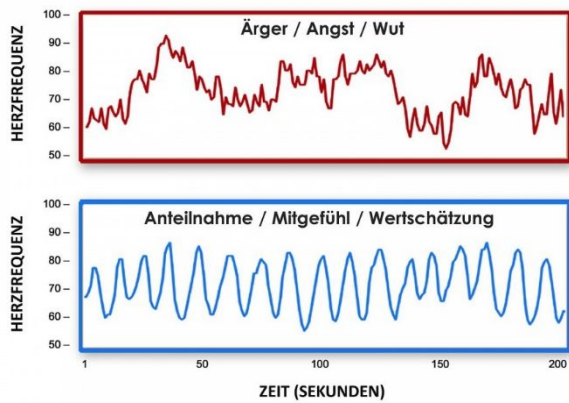


Ein gesunder Sportler (Bild oben) mit guter Kondition zeigt eine gute HRV mit Beschleunigung bei der Einatmung und Verlangsamung bei der Ausatmung. Schon im chronischen Stress (Bild unten) wird das anders:

Deutlich verschlechtert sich die HRV hier, die Schwankung, der Rhythmus schwindet und entkoppelt sich von der Atmung: das „rhythmische System“ ist gestört. (Bilderquelle: <http://www.biosign.de/hrv/>)

Zunächst hat man den Stresslevel damit gemessen und den optimalen Trainingseffekt bei Sportlern. Heute

weiß man, dass HRV viel über Gesundheitsressourcen oder Krankheitstendenzen aussagt. Dabei ist es egal, welche Krankheitstendenz man in sich trägt. Wenn keinerlei Risiko vorliegt (Kein Stress, kein Rauchen, kein Übergewicht, kein Bewegungsmangel, keine Schlafstörungen, kein hoher Blutdruck, kein Diabetes, falsche Ernährung usw...), mag es egal sein, ob die HRV besser oder schlechter ist. Kaum aber treten Risikofaktoren auf – und wer könnte von sich sagen, dass er keine Risiken in sich trägt – so steigt das Erkrankungsrisiko bei dem Menschen mit einer schlechten HRV wesentlich rascher an, als bei Menschen mit einer guten HRV.



Man kann eine HRV verbessern, z.B. durch seine Lebenseinstellung, seine Stimmungslage oder Emotionen: Nebenstehend sehen wir, wie es sich bei Ärger, Angst und Wut verhält, statt (unten) bei Anteilnahme, Mitgefühl und Wertschätzung. Umgekehrt dürfen wir erwarten, dass sich unsere innere Stimmung auch verbessern lässt, wenn wir die HRV verbessern können. (Bildquelle: Institut of HeartMath). Dafür hat die anthroposophische Medizin einiges zu bieten.

Ein- und Ausatmung, Systole und Diastole, alle Rhythmen im Körper werden gesteuert durch vegetative Nerven. Die HRV zeigt diese Zusammenarbeit dieser gegensätzlichen Funktionen, die sich überall in rascherer oder langsamerer Folge abwechseln und so die Funktionsfähigkeit unserer inneren Organe gewährleisten.

Das System, mit dem ich arbeite, misst noch mehr, so dass nach ca. 10 Minuten eine recht differenzierte Aussage möglich ist. Eine Zweitmessung bei kontrollierter Atmung dauert dann deutlich kürzer und zeigt, wie ansprechbar für funktionelle Hilfen Ihr Organismus ist. Dies ist nicht nur eine wichtige Diagnostik, sondern auch nach einigen Wochen eine wichtige Therapiekontrollmöglichkeit. Das System, das ich nutze (VNS-Analyse), ist auch das erste, das bei Kindern ab 10 Jahren einsetzbar ist.

Nach einer Messung erhalten Sie von mir nach 1-2 Tagen eine ausführliche Befundung. Die Privatkrankenkassen übernehmen die Kosten. Bei Menschen, die gesetzlich versichert sind, gilt diese Untersuchung als IGeL- Leistung. Mit Kosten um 60 € sollten Sie rechnen.

Interesse? Machen Sie einen Termin (Tel.: 0171-9547136 oder martin@straube.net)