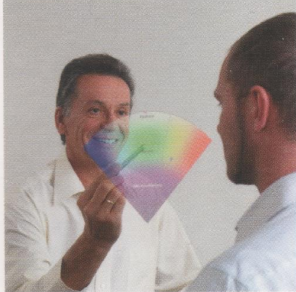


Was steckt hinter der HRV?

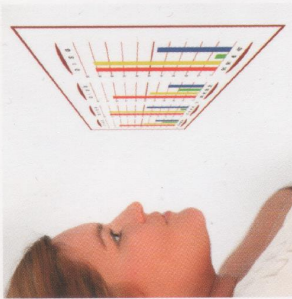


Unser Herz arbeitet ohne Pausen und das tut es unser ganzes Leben lang! Dabei ist es in jedem Augenblick umfassend informiert, wie es uns insgesamt geht. Es ist gewissermaßen in doppelter Funktion tätig: während es einerseits wie ein Seismograph ununterbrochen und sehr sensibel äußere und innere Signale erfasst, reagiert es gleichzeitig und unmittelbar mit fein abgestimmten Veränderungen der Herzschlagfolge.

Unser Herz wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Dieses von Willen und Bewusstsein weitgehend unabhängige Schaltzentrum ist für den reibungslosen Ablauf vielfältigster Prozesse wie etwa Atmung, Stoffwechsel, Kreislauf und Verdauung, aber auch für das Hormon- und Immunsystem verantwortlich.

Im Bereich des vegetativen Nervensystems gilt es zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu unterscheiden, wobei der Sympathikus für die Aktivierung zuständig ist. Er löst typische Kampf- und Fluchtreaktionen aus: Energiebereitstellung, Beschleunigung von Herzschlag und Atmung, Verengung von Blutgefäßen, Schwitzen. Das parasympathische Nervensystem hingegen initiiert Erholungsreaktionen wie etwa Energiespeicherung, Schlaf, Verdauung und bessere Durchblutung.

Das optimale Zusammenspiel des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems ist für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Das Herz hat die Aufgabe, auf Belastungen, das heißt auf innere und äußere Reize zu reagieren. Ein gesundes Herz schlägt unregelmäßig, weil es ständig bemüht ist, dieses optimale Zusammenspiel herzustellen.



Die Herzratenvariabilität (HRV) stellt ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit des Organismus bei Belastung dar. Die Messung erfolgt in Echtzeit. Optimale Aussagekraft erhalten Sie bei mehrmaliger Wiederholung der Messung (mindestens 3-mal) bei gleichen Rahmenbedingungen.

Bedenken Sie auch, dass Sie alles beeinflusst, auch der Kaffee, den Sie vielleicht eben getrunken haben!

Der ideale Zustand ist die Balance zwischen den beiden regulatorischen Systemen. Störungen in diesem System bilden sich als Störung in der HRV ab.

Das Herz zeigt mit seinem unregelmäßigen Takt an, wie gut der Körper zwischen Stress und Entspannung umschalten kann. Selbst im Ruhezustand schwankt die Herzrate eines gesunden Menschen um mindestens einige Schläge pro Minute. Diese unterschiedlich langen Intervalle werden über Elektroden registriert, vom Computer aufgezeichnet und nach wissenschaftlichen Kriterien analysiert.

Obwohl die Untersuchung einfach, kurz und genauso wie eine EKG-Messung völlig schmerzlos ist, kann man - dank der zahlreichen Ergebnisse weltweiter Forschungsarbeit auf diesem Gebiet - anhand der Messungen eine präzise Beurteilung der funktionalen Vitalität, der Gesundheit und des Wohlbefindens abgeben.

Je größer die HRV ist, desto belastungsfähiger ist der Organismus. Eine reduzierte HRV gibt Hinweis auf besondere Belastungen und hilft, Erkrankungen im Frühstadium zu erkennen. Ohne ausreichende Regulation können die Organsysteme ihre Funktion nicht aufrechterhalten, es kommt zu Funktionsstörungen und nachfolgend zu Erkrankungen.

Die Ergebnisse der Messungen zeigen Ihnen, wie gut Ihr Körper in der Lage ist, angemessen auf innere und äußere Reize zu reagieren, also wie fit Sie insgesamt sind. Sie erkennen, ob sich Ihr System in Balance befindet oder ob Sie eventuell Ernährung und Lebensstil verändern sollten oder ob es ratsam wäre, Ihren Hausarzt zu konsultieren.