

METABOLISCHE STRESS-REGULATION

Was ist Herzratenvariabilität (HRV)

Als Herzratenvariabilität (HRV) wird die Fähigkeit des vegetativen Nervensystems bezeichnet, die Frequenz des Herzschlags ständig an die aktuellen Erfordernisse anzupassen. Die HRV ist ein Spiegelbild der Vorgänge im Körperinneren und reagiert auf innere und äußere Belastungen. Die Messung eröffnet neue Perspektiven für Prävention, Wohlbefinden und Gesundheit.

**Chronische Müdigkeit • Innere Unruhe • Stress
• Mangel an Vitalität und Energie • Übergewicht
• Schlechte Entspannungsfähigkeit**

Erkennen Sie diese Anzeichen bei Ihren Kunden? Es müssen nicht immer die ganz großen Probleme und Konflikte sein, die uns stressen. In der Summe belasten auch die vielen kleinen, alltäglichen Ärgernisse den Organismus. Denn sie bringen das Nervensystem aus dem Gleichgewicht und halten den Stresshormon-Pegel im Körper dauerhaft auf hohem Niveau. Eine schlecht funktionierende „innere Bremse“ ist häufig die Ursache verschiedenster Krankheiten. Leider lässt die Leistungsfähigkeit unserer „inneren Bremse“ mit zunehmendem Alter nach und umgekehrt lässt uns Stress zu allem Überfluss auch noch schneller altern. Eine gezielte Stärkung des Parasympathikus kann diesen Prozess verlangsamten oder sogar umkehren. Dies schafft neue Möglichkeiten für effiziente Coachings, Bewegungssteuerung und Lifestyle-Interventionen.

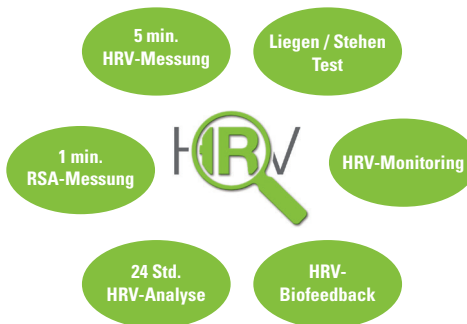
**Zentrales Ziel dabei ist:
„Der Einklang von Herz und Hirn“**

Jeder weiß, wie wichtig eine gut funktionierende Bremse im Fahrzeug ist, um Unfälle zu vermeiden. Das gilt auch für uns Menschen. Beispielsweise wird unter dem Einfluss des Sympathikus („Gaspedal“) unser Herz instabiler, so dass leichter Herzrhythmusstörungen auftreten können, im schlimmsten Fall bis hin zum lebensbedrohlichen Kammerflimmern. Der Einfluss des Parasympathikus („Bremse“) dagegen vermag unser Herz zu schützen. Stehen wir – bildlich gesprochen – zu lange auf dem Gaspedal, fügen wir unserem Körper Schaden zu. Also runter vom Gas! Aber wie geht das? Der erste Schritt ist die HRV-Messung.

HRV-Messung

Heute ist es möglich, die Aktivität des Parasympathikus zu messen, nämlich durch die sogenannte Herzratenvariabilität. Ähnlich wie ein „Bremstest“ prüft der HRV-Scan spezifisch die

Funktion unserer inneren Bremse. Dabei gilt: je größer die Variabilität des Herzschlags (sprich: HRV), desto gesünder Ihr vegetatives Nervensystem. Beim HRV-Scan wird ein spezielles EKG aufgezeichnet und die Stärke Ihrer „inneren Bremse“ berechnet. Dabei werden wichtige Einflussfaktoren wie z. B. das Alter automatisch berücksichtigt. Während der RSA-Messung (Respiratorische Sinusarrhythmie) atmen Sie nach einem genau vorgegebenen Atemrhythmus, um den Parasympathikus gezielt zu stimulieren. Ein funktionierender Parasympathikus stimmt den Herzschlag auf den Takt der Atmung ein. Dieser HRV-Scan dauert nur eine Minute. Unmittelbar nach der Messung erhalten Sie eine grafische Auswertung mit ausführlichen Informationen und Erläuterungen.



Mit Biofeedback zur Kohärenz

Biofeedback (engl. Feedback = Rückmeldung) ist eine Methode, um unbewusste Körperfunktionen „bewusst“ zu machen. Ziel dieses Verfahren ist es, die Kontrolle über die Körperfunktionen zu steigern und somit körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern. Eine niedrige Herzratenvariabilität (HRV) zeigt ein deutlich erhöhtes Gesundheits- und Sterberisiko an. Eine Verbesserung der HRV durch HRV-Biofeedback ist deshalb ein neuer Ansatz in der Medizin zur Vorbeugung und zur Therapieunterstützung häufiger Erkrankungen wie z. B. Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen. Der Biofeedback-Effekt fördert das körperliche Wohlbefinden und lindert emotionalen Druck. HRV-Biofeedback ist der Schlüssel zum limbi-

schen System und zu verbesserten Körperfunktionen. Der günstige Einfluss verschiedener Entspannungstechniken auf unsere Gesundheit ist seit langem erwiesen. Manche Verfahren werden schon seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt (z. B. Yoga). Wie man jetzt weiß, führen diese Entspannungstechniken zu einem Zustand der inneren Kohärenz. Darunter verstehen wir die Übereinstimmung im Verlauf von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Unter Einfluss des Parasympathikus kommt es zur Synchronisation dieser drei Rhythmen im Zustand der Entspannung.

Mobiles Entspannungstraining

Erste mobile HRV-Biofeedback-Trainingsgeräte für eine bessere Entspannungsfähigkeit – ein Meilenstein der HRV-Technologie zum Trainieren der lebenswichtigen Herz-Hirn-Achse zu Hause und unterwegs. Gezielte Entspannungstechniken führen zu einem Zustand der Synchronisation von Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Innere Ruhe und Regeneration setzen einen intakten Parasympathikus voraus. Ist er zu schwach, reagieren wir empfindlich auf Stress. Bei den Anforderungen der heutigen Zeit ist es unerlässlich, die „innere Bremse“ gezielt zu trainieren. Mit mobilen Systemen können Ihre Kunden in wenigen Minuten bequem zu Hause trainieren. Die Trainingssysteme bestimmen dabei in Echtzeit die Funktion des Parasympathikus und melden diese unmittelbar zurück. Durch den „Biofeedbackeffekt“ erreichen Ihre Kunden eine zunehmende Kontrolle und schließlich die Stärkung der „inneren Bremse“. So bekommen Sie ein klares Bild der jeweiligen HRV und der Fortschritte, die durch das Training erzielt wurden. Spitzensportler profitieren von dieser Anwendung ebenso wie Berufstätige, gestresste Eltern und Schulkinder.

Das Erlernen einer ruhigen und gleichmäßigen Atemfrequenz ist ein wichtiger Baustein für ein optimales Entspannungserlebnis. Die HRV liefert ihren Beitrag für besseres Wohlbefinden und mentale Leistungsfähigkeit.