

Stress-Sprechstunde mit Messung der Herzratenvariabilität (24h)



Kennen Sie das auch?

Sie stehen unter hohem Leistungsdruck, wollen beruflich viel bewegen, und auch privat gibt es Pflichten zu erfüllen. Sie sind an der Grenze Ihrer Belastbarkeit. Oder schon darüber hinaus? Wo stehen Sie mit Ihrer mentalen Gesundheit? Wie gross sind Ihre Reserven, und reichen sie aus? Mit der Stress-Sprechstunde bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine fachärztlich valide Antwort auf diese Fragen zu erhalten, unterstützt durch die Ergebnisse einer 24-stündigen Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV).

Was ist Herzratenvariabilität

Unser Puls ist natürlicherweise nicht gleichmässig wie bei einem Metronom, sondern verändert sich von Herzschlag zu Herzschlag. Sie können dies leicht selbst nachprüfen, indem Sie Ihren Puls fühlen und langsam tief ein- und ausatmen. Beim Einatmen wird er schneller, beim Ausatmen langsamer. Diese kleinen Differenzen nennt man die Herzratenvariabilität. Sie entsteht durch die Einflüsse unseres autonomen Nervensystems auf das Herz.

Eine hohe Variabilität steht dabei für ein gut funktionierendes System, welches unserem Körper ermöglicht, auf die täglichen inneren und äusseren Anforderungen flexibel und passend zu reagieren – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. Niedrige Werte stehen mit einer verminderten Widerstandskraft gegenüber Erkrankungen in Zusammenhang, von körperlichen Erkrankungen wie Bluthochdruck über Asthma bis zu psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen.

Belastung und Erholung sichtbar machen

- Wie gut erhole ich mich im Schlaf und in Ruhephasen?
- Was hilft mir, meine Ressourcen wieder aufzufüllen? Was tut mir gut?
- Wie gehe ich mit stressigen Situationen um, wie reagiert mein Körper?
- Wie wirken sich bestimmte Verhaltensweisen und Situationen aus?

Ablauf

- Terminvereinbarung für zwei Konsultationen
- Bei der Erstkonsultation:
 - Anlegen des USB-Stick-grossen Messgeräts mit drei Elektroden auf der Brust
- Erfassung des persönlichen Tagesablaufs mittels eines Tagebuchs
- Nach 24 Stunden erfolgt die Abnahme des Messgeräts und die Abgabe (spätestens bis zum Vortag der Folgekonsultation) zusammen mit dem Tagebuch im Ambulatorium Bern
- Folgekonsultation mit Besprechung der Messergebnisse und individuellen Empfehlungen

Wichtiger Hinweis

Die Aussagekraft der Messung kann bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern eingeschränkt sein. Die Messung ersetzt keine kardiologische Abklärung von Herzrhythmusstörungen.

Kosten

Die Konsultationen werden nach Tarmed über die Grundversicherung verrechnet.

Ansprechpartnerin

Dr. med. Elisabeth Balint

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Oberärztin Privatklinik Meiringen, Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/Burnout, Hasliberg

Ort und Anmeldung

Privatklinik Meiringen

Ambulatorium Bern

Laupenstrasse 5A, 2. Stock

CH-3008 Bern

pa@privatklinik-meiringen.ch

T +33 972 85 50 (07:30-12:00 Uhr)

privatklinik-meiringen.ch/amb-be