

Regenerations-Check: Messung der Herzratenvariabilität (24h)



Belastung und Erholung

Die Bewältigung der täglichen Anforderungen benötigt Energie. In Erholungsphasen laden wir diese wieder auf. In welchen Situationen erhole ich mich gut? Wie gut kommt mein Körper in der Nacht zur Ruhe? Wo stecken Energiefresser? Mit der Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) bieten wir Ihnen eine fundierte Analysemethode zur Beantwortung dieser Fragen.

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 (HRV). Sie entsteht durch die Einflüsse unseres autonomen Nervensystems auf das Herz. Eine hohe Variabilität steht dabei für ein gut funktionierendes System, das unserem Körper ermöglicht, auf die täglichen inneren und äusseren Anforderungen flexibel und passend zu reagieren – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene. Niedrige HRV-Werte stehen in Zusammenhang mit einer verminderten Widerstandskraft gegenüber körperlichen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Asthma, aber auch psychischen Erkrankungen wie Depression und Angststörungen.

Ziel der Messung

Durch die Messung der HRV können wir eine Aussage über Ihre Belastungs- und Erholungsfähigkeit treffen. Wir beraten Sie individuell, welche Massnahmen bei Ihnen sinnvoll sind, um Ihre HRV zu verbessern.

Belastung und Erholung sichtbar machen

- Wie gut erhole ich mich im Schlaf und in Ruhephasen?
- Was hilft mir, mich zu regenerieren? Was tut mir gut?
- Wie gehe ich mit stressigen Situationen um, wie reagiert mein Körper?
- Wie wirken sich bestimmte Verhaltensweisen (zum Beispiel Rauchen) auf meinen Körper aus?
- Wie wirken sich Veränderungen in meinem Lebensstil auf meinen Körper aus?
(zum Beispiel der Beginn von regelmässigem Sport, Veränderungen in meiner Haltung zu Deadlines)

Ablauf

- Anlegen des etwa USB-Stick-grossen Messgerätes mit drei Elektroden auf der Brust durch die Pflege
- Erfassung des persönlichen Tagesablaufs mittels eines Tagebuchs (dies ermöglicht die situationsbezogene Auswertung)
- Nach 24 Stunden Abnahme des Messgerätes durch die Pflege und Abgabe des Protokolls
- Persönlicher Termin zur Besprechung der Auswertung

Wichtiger Hinweis

Die Aussagekraft der Messung kann bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern eingeschränkt sein. Herzrhythmusstörungen können bei der Messung auffallen, die Untersuchung stellt jedoch keine kardiologische Abklärung dar.

Ansprechpartner

Dr. med. Elisabeth Balint

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Oberärztin Privatklinik Meiringen, Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/Burnout, Hasliberg

