

GENERATION **plus**⁺

DAS MAGAZIN FÜR DIE BEST AGER DER REGION GÖTTINGEN UND UMGEBUNG

4. JAHRGANG | 6-2012 | DEZ.-JAN.

GESCHENKTIPPS ZU WEIHNACHTEN

WIINTER**ZAUBER** AUF SYLT

EINKAUF**SBUMMEL** AM HEIMISCHEN PC

GEWALT**PRÄVENTION** –

INTERVIEW MIT HEINZ-PETER BRAUN



ALLES IM GRÜNEN BEREICH?

DIE MESSUNG DER HERZFREQUENZVARIABILITÄT



Dr. Heribert Schorn
Urologe am Gänseliesel
in Göttingen

[GP-drs]. Unser unbewusstes = vegetatives Nervensystem steuert alle wichtigen inneren Körperfunktionen: Stoffwechsel, Atmung, Herz-Kreislaufsystem, hormonelle Regulation und die Verdauung sind der Regulation zweier gegenüberliegender Nervensysteme, dem Sympathikus und dem Parasympathikus ausgesetzt. Der Sympathikus versetzt unseren Körper in hohe Leistungsbereitschaft und bereitet ihn auf Angriff oder Flucht oder andere außergewöhnliche Anstrengungen vor: Unser Körper

schaltet auf „Vollgas“ um sofort durchstarten zu können. Der Parasympathikus dient dem Stoffwechsel zur Erholung und zum Aufbau körpereigener Reserven. Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung. Die Darmtätigkeit wird angeregt. Ursprünglich war dieses System für unser Überleben sinnvoll: Auf eine Bedrohung folgte ja entweder Flucht oder Kampf. Durch diese körperliche Aktivität wurden die erhöhten Werte „verbraucht“. Heute reagieren wir auf solche Reize nicht mehr mit Bewegung. Wir sitzen die Situation aus. Das Herz schlägt schnell, der Blutdruck steigt. Das Stresshormon Kortisol fördert das Hungergefühl und das Körpergewicht. Erhöhter Blutdruck und Herzschlag, Schlafstörungen, Abgeschlagenheit und Dauermüdigkeit sind Folgen dieses mangelnden „Verbrauchs“ und fehlender Entspannung. Oft wird diese Situation nicht bemerkt und unterschätzt. Als Untersuchung des aktuellen An- und Entspannungspotentials bietet sich die Messung der Herzfrequenzvariabilität an.

Was ist die Herzfrequenzvariabilität?

Allgemein herrscht die Annahme vor, dass ein gesundes Herz doch möglichst gleichmäßig schlagen sollte. Das Gegenteil ist der Fall: Der

Zeitraum zwischen den Herzschlägen variiert beim Gesunden ständig im Tausendstelsekundenbereich. Je kränker der Mensch umso gleichmäßiger sind die Abstände der einzelnen Schläge. Das Maß der unterschiedlichen Abstände zwischen den Herzschlägen ist die Herzfrequenzvariabilität. Diese kann elektronisch gemessen werden. Die erhobenen Daten werden dann über eine komplizierte Messung analysiert und bewertet. Da die Herzfrequenzvariabilität durch das vegetative Nervensystem beeinflusst wird, lassen sich hiermit Krankheiten frühzeitig erkennen. Ein Beispiel sind Nervenschäden durch Zuckerkrankheit, oder eine Verengung der Herzgefäße. Auch psychische Erkrankungen und BurnOut-Syndrome können über eine Erhöhung des Sympathikus Auswirkungen auf die Herzfrequenzvariabilität haben.

Entspannung kann erlernt werden

Das vegetative Nervensystem kann nur über Umwege und Training beeinflusst werden: Als Beispiel kann man eine erhöhte Herzfrequenz aufgrund einer Stress- oder Angstsituation nicht direkt durch seinen Willen beeinflussen. Ein länger durchgeführtes Entspannungstraining (Atemtraining, autogenes Training, Joga usw.) und körperliche Fitness kann aber die Erholungsphase nach einer Stresssituation deutlich verkürzen. Dies ist dann mit einer erneuten Messung nachweisbar.

Kosten der Untersuchung

Obwohl die Aussagekräftigkeit der Messung der HRV durch viele Studien belegt ist, wird diese von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Die Messung der HRV gilt im Sprachgebrauch der gesetzlichen Krankenkassen als „sinnvoll“, aber nicht als medizinisch „notwendig“. Somit handelt es sich um eine reine Selbstzahlerleistung (IGEL). Private Kassen übernehmen die Kosten der Untersuchung, da eine Abrechnungsempfehlung der Bundesärztekammer nach GOÄ besteht. Die Kosten pro Untersuchung betragen somit um die 71 Euro.

