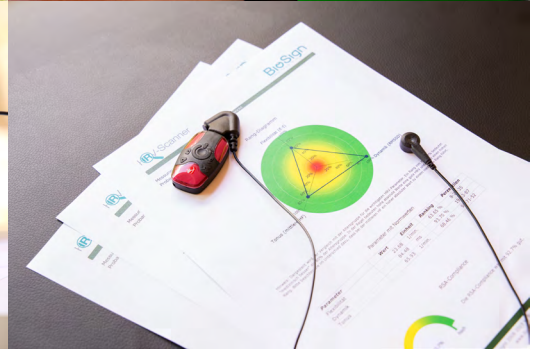


# Messung der Herzratenvariabilität (HRV)

Ein Tool, um Therapie optimal zu planen und zu dosieren.



## Unser Herz schlägt nicht immer im gleichen Takt.

Es ist bekannt, dass zwei Herzschläge (RR-Abstand) nicht immer im gleichen Zeitabstand folgen. Unser Herzschlag ist also variabel, die Zeitintervalle zwischen zwei Herzschlägen unterschiedlich. Die Untersuchung der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV) gibt einen Einblick über die Funktionsfähigkeit des vegetativen Nervensystems. Sie zeigt uns auf, wie die beiden Anteile, Sympathikus und Parasympathikus, arbeiten und wann sie besser aktiviert werden können. Damit ist Stress quasi messbar.

Die Herzratenvariabilität bei Depression und Burnout ist gut untersucht. Es zeigt sich, dass die PatientInnen eine geringere Variabilität zeigen, was auf eine reduzierte Aktivierbarkeit des Parasympathikus schliessen lässt und somit auf mehr Stress schliessen lässt. Somit ist es sinnvoll, die Messung der HRV in die Therapie von Burnout-PatientInnen zu integrieren.

## Welche Vorteile entstehen für die Therapie?

**Die Messung der HRV verfolgt im Rahmen der Burnout-Behandlung zwei Ziele: zum einen kann die Aktivierbarkeit des vegetativen Nervensystems gemessen werden, zum anderen hilft sie, die Therapie optimal zu gestalten.**

Unsere PatientInnen sind im Allgemeinen sehr daran interessiert, welche Testergebnisse sie erreichen. Die Messung der HRV zeigt das auf, was die PatientInnen schon eine Weile spüren – dass sie gestresst sind und schlecht entspannen können. Somit spielt die HRV-Messung auch eine wichtige Rolle in der PatientInnenedukation. Auf Basis der Messungen können den PatientInnen Therapiebausteine empfohlen werden.

Bei einer tiefen HRV (besonders der Root Mean Square of Successive Differences (RMSSD)) ist zum Beispiel ein regelmässiges Training der Entspannung und ein moderates Ausdauertraining anzuraten. PatientInnen werden durch die HRV-Messung dazu angeregt, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern. Eine HRV-Messung mit gleichzeitiger Wahrnehmung der Körpersymptome unterstützt eine Reflexion der An- und Entspannungsfähigkeit.

Werden die HRV-Werte bei Abschluss der stationären Therapie erneut erhoben, kann auch die Wirksamkeit des Therapieprogramms nachgewiesen werden. Es ist für PatientInnen sehr positiv, wenn ihre Therapieerfolge objektiviert werden können und sie ihre Fortschritte schwarz auf weiss sehen. Oft zeigen sich aber bei Austritt auch tiefere HRV-Werte, was erfahrungsgemäss auf die Anspannung im Zusammenhang mit dem Austritt zurückzuführen ist.

## Wie wird die HRV-Messung in der Clinica umgesetzt?

Seit der Eröffnung der Clinica Holistica Engiadina werden HRV-Messungen mit Hilfe einer Polaruhr durchgeführt. Im Rahmen des ersten Termins in der Sporttherapie, wird die HRV in Ruhe, bei einem Ergometer-Stufentest und in der Regeneration gemessen. Bisher wird nur der RMSSD erfasst, der einen Eindruck gibt, inwiefern der Patient den Parasympathikus aktivieren kann. Dieser Wert wird bei Ein- und Austritt gemessen, wobei auch der Leistungstest wiederholt wird. Interessant ist neben der Bestimmung der Eintrittswerte, auch der Vergleich mit den Austrittswerten. Die Ergebnisse zeigen, dass es vielen PatientInnen bei Austritt möglich ist, den Parasympathikus besser zu aktivieren und ihre Ausdauerleistung zu verbessern.



### Welche Perspektiven haben wir?

Um die HRV-Messungen noch professioneller und detaillierter durchführen zu können, testen wir im Moment ein neues Mess-System: den HRV-Scanner der Firma biosign. Mit diesem soll die Beurteilung des vegetativen Nervensystems ausführlicher sein, sodass Konsequenzen für die Therapie- und Trainingsplanung abgeleitet werden können.

Da es in der Literatur noch keine Empfehlungen gibt, wie ein körperliches Training in Abhängig-

keit von der Leistungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems bei Burnout gestaltet werden soll, plant die Clinica Holistica eine Studie in der Sporttherapie. Ziel der Studie ist die Erforschung der Methodik des Ausdauertrainings bei verschiedenen Zuständen des vegetativen Nervensystems.

Unsere PatientInnen werden von den neuen Messungen profitieren, indem sie zum einen ihre Werte kennenlernen und zum anderen einen individuellen Therapieplan erhalten.

