



Zum Vergrößern klicken: Lebensfeuer im Vergleich: HRV-Messungen liefern umgehende Rückmeldungen über die aktuelle Funktionsfähigkeit des Herzens.

Folgen Sie Ihrem Herzen!

Weniger rauchen, gesünder essen, Stress reduzieren – gute Tipps zur Verbesserung der individuellen Gesundheitssituation gibt es zur Genüge. Allein die Compliance der Patienten lässt immer wieder zu wünschen übrig.

Die drohenden Folgen eines ungesunden Lebensstils zu verbalisieren gleicht einer Sisyphusarbeit. Patienten hören geduldig zu, aber der Schritt vom Wissen zum Handeln ist meist unüberwindbar groß und das Durchhaltevermögen, den

ärztlichen Anweisungen zu folgen, lässt oft nach einer Kur oder manchmal schon hinter der Ordinationstür rasch wieder nach. Die Methode der Herzfrequenzvariabilitätsmessung bietet hier nicht nur ein besonders geeignetes Instrument, Patienten zu unterstützen, die Schere vom Wollen zum Tun zu schließen, sondern erweist sich auch als optimaler Einstieg in die medizinisch-therapeutische Beratung. Entsprechend dem Motto „ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ wird anhand von so genannten „Lebensfeuer-Diagrammen“ der individuelle Gesamtzustand eines Menschen analysiert. Neben klassischen Hinweisen zu Herz-, Atmungs- und anderen Organfunktionen können auch aussagekräftige und einzigartige Fakten über das biologische Altern, die Wechselwirkungen zwischen körperlich und geistig bestimmten Rhythmen und damit über die Regulationsfähigkeit, die körperliche Belastbarkeit, die geistige Leistungsfähigkeit, die Erholungsfähigkeit und die Schlafqualität geliefert werden.

Neue Lebenswege planen

„Die Betrachtung dieses Lebensfeuers macht die eigene Situation und den aktuellen Weg nachvollziehbar. So ist es auch einfach möglich, das Bewusstsein zur eigenen Gesundheit neu zu definieren. Die gewonnenen Informationen führen zu einer intensiven und ernsthaften Planung des neuen Lebensweges. Anhand dieses Lebensprofils kann festgestellt werden, welche belastenden Elemente wie etwa mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, Nikotin oder Stress die Lebenszeit verkürzen“, erklärt Dr. Martin Spinka, Ärztlicher Leiter des Vierstern-Hotels „Lebensquell“ in Bad Zell. Schon allein die Betrachtung „fremder Lebensfeuer“ – etwa zwei Männer gleichen Alters, einer davon jedoch am Rande eines Burnouts – löst eine gewisse Betroffenheit aus und wirkt beim Betrachter intensiver nach als lediglich die üblichen Belehrungen über Stressbewältigung und der Notwendigkeit zur Entspannung. Nicht von ungefähr kommen hier auch die Assoziationen, dem Ruf des Herzens zu folgen: Unser Herz weiß offensichtlich deutlich mehr als unser Hirn! „Alle Rhythmen des Lebens finden sich sozusagen im Herzschlag wieder. Durch eine Herzrhythmusanalyse können die Patienten das eigene Lebensfeuer brennen sehen. Die Analyse des Herzrhythmus zeigt gesundheitliche Ressourcen und Risiken sehr plakativ auf. Veränderungen im Lebensstil lassen sich bildlich besonders gut abbilden und es gelingt dadurch, die Patienten zu emotionalisieren“, erläutert Spinka.

Geografische Gesundheitskarte

Als Partner des Gesundheitsunternehmens „autonom health“ bietet das Hotel Lebensquell unter Federführung des Bad Zeller Kurarztes seit Kurzem die Methode der Herzfrequenzvariabilitätsmessung an. Sie richtet sich einerseits an Kurgäste, um Therapien besser abstimmen zu können, und andererseits an Hotel- und Tagesgäste, um festzustellen, ob Therapien oder Änderungen der Lebensweise notwendig sind. Dadurch werden individuell die gesundheitlichen Schwächen des Gastes verringert und seine Stärken ausgebaut.

Die Analyse erfolgt nach Terminvereinbarung und wird in erster Linie von Menschen in Anspruch genommen, die gesund sind und das auch weiterhin bleiben wollen und daher die Prophylaxe in den Vordergrund stellen. Aus Sicht des Mediziners sind die Messungen aber auch für jene Kurgäste wertvoll, die eine Veränderung vor und nach einer Kur oder Therapie vergleichen möchten. „Es geht immer darum, Optimierungspotenziale auszuloten und Ressourcen zu mobilisieren, um Schwachstellen zu korrigieren. Insgesamt gibt es keinen Patienten, bei dem die Messung ausschließlich Probleme deutlich sichtbar macht. Sogar Krebspatienten haben positive Sequenzen in ihren Lebensfeuer-Bildern und genau hier setzen wir dann an – nämlich dort, wo Qualität vorhanden ist und weiter ausgebaut werden kann“, ergänzt Spinka. Dennoch wird aber nicht an der Verbesserung eines Bildes gearbeitet. „Mir ist vor allem wichtig, dass sich der Patient besser fühlt und motiviert ist, kleine Schritte zum Ziel zu machen. Ich therapiere auf jeden Fall Menschen und keine Bilder!“, betont der Mediziner. Das Wissen, dass die Herzfrequenz ein Spiegel des individuellen Gesundheitszustandes ist, ist nicht neu. Die Sichtbarmachung in Form eines Flammenbildes ist vor einigen Jahren einer Grazer Forschergruppe gelungen. Die Interpretation ist empirische Erfahrungssache. Ähnlich einer geografischen Karte, in der Berge und Täler, Flüsse, Seen und Wüsten eingezeichnet sind, lernen Patienten die Landkarte ihrer persönlichen Gesundheit kennen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Störungen werden mit der Lebensfeuer-Betrachtung noch weit vor dem Auftreten von Krankheitssymptomen erkannt und können rechtzeitig wirkungsvoll behoben werden. Damit ist erstmals ein individuelles und zielgerichtetes Ressourcen- und Gesundheitsmanagement möglich, das bei Schwachstellen ansetzt und vorhandene Potenziale bestmöglich ausschöpft. „Für mich ist das Lebensfeuer eine hervorragende Möglichkeit, neben der klinischen Untersuchung des Patienten auch noch sehr rasch und objektiv einen Überblick über die Funktionstüchtigkeit des vegetativen Nervensystems zu erhalten. Wenn ich beispielsweise frage, wie gut jemand schläft, dann ist ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ eine sehr subjektive Antwort. Die Herzfrequenzvariabilitätsmessung gibt hier rasch und objektiv Auskunft, wie es um die Schlafqualität tatsächlich steht“, gibt Spinka Einblick in seine Erfahrungen.

Einfache Messung im Kuraltag

Das menschliche Herz schlägt 70 bis 80 Mal pro Minute ein Leben lang und arbeitet wie ein Hochleistungsmotor. Die Herzschlagfolge ist einer mehr oder weniger ausgeprägten Variabilität (Heart Rate Variability – HRV) unterworfen, deren Erfassung als Herzrhythmusanalyse bezeichnet wird. Die HRV-Generierung ist außerordentlich komplex, besitzt eine individuelle Prägung und unterliegt einem Altersgang. Die Funktion des autonomen Nervensystems ist mit verschiedenen Krankheiten und Normabweichungen verbunden. Daher wird die Herzrhythmusanalyse längst in Disziplinen wie etwa der Kardiologie, Diabetologie, Neurologie, Intensivmedizin, Sportmedizin, Geburtsmedizin, Pathopsychologie oder Pharmakologie eingesetzt.

Die Lebensfeuer-Bestimmung erfolgt über ein mobiles Elektrokardiogramm. Das Ergebnis wird via Internet vom Gesundheitsunternehmen „autonom health“ ausgewertet und an den zuständigen Arzt zurückgesandt. Das handliche EKG kann am Gürtel angebracht werden. Damit steht einem uneingeschränkten Hotel- und Kuraufenthalt nichts im Wege. Angeboten werden vier unterschiedliche Messungen: über 4 Stunden für das biologische Alter, 8 Stunden im Hinblick auf die Stresstoleranz, 12-Stunden-Messungen analysieren die Schlafqualität und 24 Stunden geben Auskunft über den Lebensstil insgesamt.

Herzrhythmusanalyse in der Arbeitsmedizin

In einer immer schneller und komplexer werdenden Arbeits- und Lebenswelt stellt die Fähigkeit zur Regeneration und Entspannung einen wesentlichen Gesundheitsfaktor dar. Stressbedingte Erkrankungen führen das Spitzenfeld der Krankenstandstage an. Über die Analyse der Herzfrequenzvariabilität wird ein barrierefreier Zugang zum Thema Vorsorge geschaffen. „Die Entwicklung sensitiver und nicht-invasiver Methoden zur Charakterisierung neurovegetativer Zustände am Menschen, zu der die Herzrhythmusanalyse aus Kurz- und Langzeit-EKG-Aufzeichnungen zählt, gewinnt immer mehr an Bedeutung und liegt nicht zuletzt auch im arbeitsmedizinischen Interesse“, so Spinka. In den Industriestaaten ist plötzliches Herzversagen eine häufige Todesursache. „Es wird vermutet, dass eine verminderte HRV als Indikator für das individuelle Risiko dienen kann. Mit dem Wandel der Arbeitswelt von stark physischen zu mehr psychischen Belastungen gibt die Herzfrequenzvariabilität Aufschluss über die vegetative Balance des Organismus. Somit kann die Herzrhythmusanalyse einen Beitrag zur Qualifizierung der sekundären arbeitsmedizinischen Prävention leisten“, ist der Mediziner überzeugt. Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge ist eine kardiologische Fachkompetenz des Betriebsarztes oder zumindest eine Zusammenarbeit mit klinischen Einrichtungen unbedingt notwendig.