

Aktuelles

Gesundheit

Medizin

Wohlfühlen

Service



GESUNDHEIT

- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- FAMILIE
- GESUNDE LEBENSWEISE
- GESUNDHEITSFÖRDERUNG
- NIKOTIN, ALKOHOL, DROGEN
- PROPHYLAXE
- PSYCHISCHE GESUNDHEIT
- UNFALL- & VERLETZUNGSVORBEUGUNG

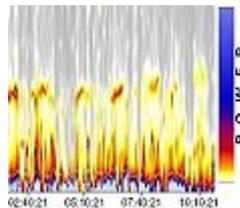
■ SCHNELLSUCHE



Lodern muss das Feuer



- Variable Herzfrequenz
- Flammenbild zeigt Lebenskraft
- Drei Milliarden Herzschläge
- Den Lebensrhythmus besser verstehen
- Ausgangspunkt für Lebensstiländerung



Gut drauf oder völlig ausgelugt? Ein mobiles 24-Stunden-EKG gibt Aufschluss über die persönliche Lebenskraft. Ein Computerbild macht das individuelle „Lebensfeuer“ sichtbar.

Was tut mir gut? Was stresst mich? Wie ist mein Burnout-Risiko? Wie viel Lebenskraft habe ich noch in mir? Fragen, die sich in Zeiten steigenden Gesundheitsbewusstseins immer mehr Menschen stellen. Fragen, auf die man eine Antwort haben möchte.

Variable Herzfrequenz

Eine Möglichkeit, Antworten auf Fragen des persönlichen Gesundheitszustandes zu bekommen, bietet der ärztliche Leiter des Kurhotel Lebensquell in Bad Zell, Dr. Martin Spinka. Das angewendete Verfahren dafür ist die Messung der Herzfrequenzvariabilität. Gemessen wird mittels eines mobilen EKG-Geräts, das man 24 Stunden an seinem Körper trägt. Das EKG misst die exakten Abstände zwischen den Herzschlägen. Dieser Abstand ist niemals völlig gleich und wird als Herzfrequenzvariabilität bezeichnet. Diese Variabilität spiegelt wieder, wie das Herz auf die ständig einwirkenden Einflüsse von Sympathikus (Herzschlag wird schneller) und Parasympathikus (Puls beruhigt sich) reagiert. Eine variable Herzfrequenz deutet auf einen positiven Gesundheitszustand hin, ein starrer Puls hingegen weist auf einen sehr kritischen Zustand hin (entweder reguliert das Vegetativum nicht, oder das Herz reagiert nicht auf dessen Impulse).

Flammenbild zeigt Lebenskraft

Eine Software-Firma setzt die gemessenen Daten in ein graphisches Bild um, das anschaulich vor Augen führt, wie es um die Lebenskraft des Untersuchten steht. Die Ergebnisse zeigt der Computer mittels eines „Flammenbildes“. Das Bild vermittelt, wie es um das persönliche „Lebensfeuer“ steht. Lodert es heftig? Oder ist da nur mehr eine schwache Glut?

Drei Milliarden Herzschläge

Drei Milliarden Mal schlägt das menschliche Herz durchschnittlich im Leben. In welcher Frequenz, das hängt vom vegetativen Nervensystem ab. Ist ein Mensch ständig unter Druck, angespannt und gestresst, kann das an einer fehlerhaften Funktion des vegetativen Nervensystems liegen. Diese Störung führt auch zu einer Erhöhung der Anzahl der Herzschläge. „Dann ist der Vorrat von drei Milliarden Impulsen früher verbraucht“, so Spinka.

Den Lebensrhythmus besser verstehen

Und genau hier setzt der Mediziner an. Gemessen wird das vegetative Nervensystem. Alle Rhythmen des Lebens finden sich im Herzschlag wieder, der vom autonomen Nervensystem mitgesteuert wird. Das Nervensystem ist beeinflusst vom täglichen Leben, von den menschlichen Urinstinkten – Kampf und Flucht - sowie von den Erholungsphasen und Schlaf. Dieses abwechslungsreiche Spiel, dem sich keiner von uns entziehen kann, nimmt das vegetative Nervensystem wie eine Antenne auf und beeinflusst jeden einzelnen Herzschlag unseres Lebens. Dieses Auf und Ab der Herzschläge wird vom EKG-Gerät aufgezeichnet und via „Flammenbild“ sichtbar gemacht. Der eigene Lebensrhythmus lässt sich dadurch besser verstehen und damit künftig aktiv beeinflussen.



Ausgangspunkt für Lebensstiländerung

Die Auswertung der Messung kann damit ein Schlüssel für eine Änderung des Lebensstils sein. Denn anhand seines persönlichen Flammenbildes wird dem Patienten erklärt, welche Tätigkeiten ihn gestresst haben, was ihm gut getan hat und was nicht. „Die Ergebnisse stehen manchmal völlig unterschiedlich zum subjektiven Empfinden“, sagt Spinka. Beurteilt werden vor allem die persönlichen Gesundheitsmerkmale:

- Regulationsfähigkeit
- körperliche Belastbarkeit
- geistige Beanspruchbarkeit
- Erholungsfähigkeit
- Schlafqualität
- Biologisches Alter



Woher der Arzt das alles weiß? Anhand genauer Aufzeichnungen des Patienten, was genau er in den 24 Stunden der EKG-Messung gemacht hat, in Kombination mit den Messergebnissen durch das EKG. Anhand der Auswertung lässt sich feststellen, ob das vegetative Nervensystem während der Alltagssituationen wie Schlaf, Sport, Arbeit und Ruhe gut funktioniert oder Fehler aufweist. Das Diagramm gleicht einem Feuer. Je intensiver die Farben und je höher die „Flammen“ lodern, umso vitaler, jünger oder durchtrainierter ist ein Mensch. Zeigt das Diagramm nur kleine Flammen und weist das Bild keine parasympathische Tätigkeit auf, deutet das auf „Burn-out“ und eine geringe Lebenskraft hin.

Die Auswertung gibt Auskunft über den status quo der Funktionstüchtigkeit des Vegetativen Nervensystems und wie man sie positiv beeinflussen kann!

Dr Spinka: „Ich bin von der Interpretationsmöglichkeit der Herzfrequenzvariabilität deshalb so überzeugt, weil sie mir neben dem Gespräch mit dem Patienten und der klinischen Untersuchung ein Diagnoseverfahren bezüglich eines Systems - dem vegetativen Nervensystem nämlich - bietet, welches jedes Organ und jeden Stoffwechselvorgang in unserem Körper regelt. Damit ist es mir auch möglich, einerseits individuelle Therapien zu verabreichen und andererseits den Therapieerfolg auch messbar zu machen.“

Dr. Thomas Hartl

Foto: autonom health und Lebensquell Bad Zell

