

# LODERNDES LEBENSFEUER

Wie kann ich wissen, ob ich an Burn-out leide, den richtigen Sport betreibe oder mein Schlaf erholsam ist? Die »Lebensfeuer«-Messung gibt Auskunft darüber. Ein Selbstversuch.

?

**A**lfred Lohninger ist Arzt und Experte für die neue Methode der Lebensfeuermessung, die auch Gesunden Aufschluss über ihre mentale und körperliche Fitness zu geben verspricht. Gerade hat uns der Vortragende erklärt, wie wir uns die drei Elektroden an den Körper kleben sollen. Die schwarze unters rechte Schlüsselbein, die grüne eine Handbreit unter der rechten Brust, die rote links beim Herzen. Wir, das sind die Teilnehmer eines Seminars, in dem wir alles über das »Lebensfeuer« erfahren werden. Eine bunt zusammen gewürfelte Truppe aus den verschiedensten Berufen – Mediziner, die sich fortbilden möchten, Konditionstrainer des ÖSV, die nach neuen Methoden der Leistungsdiagnostik für ihre Schützlinge fahnden, Büroangestellte und Manager, die mehr über ihren aktuellen Gesundheitszustand wissen wollen. Darunter auch ich, Reporter der Maxima. So wie alle anderen kämpfe ich gerade mit den Elektroden, um mir das Gerät an den Hosenbund zu klemmen. Das Kasterl ist ein tragbarer EKG-Rekorder. Er soll in den nächsten 24 Stunden jeden Schlag unseres Herzens dokumentieren.

## ES GEHT LOS

Es ist 10 Uhr 50. Ich bin eigentlich kein Hypochonder. Eigentlich. Seit wir uns »verkabeln«, um unser »Lebensfeuer« messen zu lassen, fühle ich mich aber doch ein wenig mulmig. Den anderen Seminarteilnehmern geht es sichtbar ähnlich. Was, wenn ich einen unerkannten Herzfehler habe, Rhythmusstörungen oder ein schlechte Durchblutung? Gestern hat mir das Herz doch wie wild gerast, und war da nicht auch dieses Gefühl, als ob das Herz vor Schreck zu schlagen vergessen hätte? Der Vortragende beruhigt uns: »Wenn Sie es zu Fuß bis in den zweiten Stock schaffen, dann ist Ihr Herz grundsätzlich gesund.« Ich bin erleichtert. Ich lebe im vierten Stock ohne Lift und habe dieses Hindernis bis jetzt noch immer geschafft.

## DER HERZSCHLAG DES LEBENS

Ab sofort misst unser »Bordcomputer« über 24 Stunden hinweg jede noch so winzige Unregelmäßigkeit des Herzschlages. Aus den Millionen von Daten entsteht dann mit viel Mathematik und Computer-Know-how ein buntes Bild, das – im besten Fall – einer lodernen Feuersbrunst ähnelt. Das ist dann unser »Lebensfeuer«.

Alles Esoterik? Lohninger kennt die skeptische Frage. »Die Methode ist erprobt. Es gibt Dutzende Studien dazu.« Mit Kranken und Gesunden, mit Menschen, die an Schlafproblemen litten, Sportlern, die falsch trainierten, Leuten, die der Stress in ein Burn-out-Syndrom brachte. Jedes Problem spiegelte sich dann in ihrem »Lebensfeuer« wider. Restlos überzeugt sind noch lange nicht alle Kollegen Lohningers.

Um 10 Uhr 59 kommt das Startkommando. Alle drücken wir auf den kleinen weißen Knopf unserer EKG-Recorder. Seit die lautlose Maschine grün blinkt, fühle ich mich beobachtet. Ich versuche, möglichst flach zu atmen, und fühle mir heimlich den Puls. 80 Herzschläge die Minute, regelmäßig. Lohninger trägt jetzt eine Menge Fakten über den Zusammenhang zwischen Herzrhythmus und Gesundheit vor. Ein gesundes Herz schlägt nicht rhythmisch wie ein Uhrwerk. Im Gegenteil: Von Schlag zu Schlag variieren die zeitlichen Abstände ein klein wenig – und genau das sei ein Zeichen von Gesundheit. Chinesische Ärzte haben das schon vor mehr als 1700 Jahren erkannt: »Wenn der Herzschlag so regelmäßig wird wie das Klopfen des Spechtes oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.« Moderne Studien haben Ähnliches gezeigt. Wessen Herzschlag immer ein klein wenig variiert, hat demnach ein kleineres Herzinfarktrisiko, lebt länger und ist gesünder. Jetzt wäre mir plötzlich ein unregelmäßiger Herzschlag doch wesentlich lieber. Jedenfalls gilt laut Lohninger: Je gesünder und fitter ein Mensch ist, desto bunter und

## Aus Millionen von Daten entsteht ein buntes Bild, das im besten Fall einer lodernen Feuersbrunst ähnelt.

Von der Messung des Herzschlages zur virtuellen Darstellung des Lebensfeuers.

höher lodert das »Lebensfeuer«. Denn das ist nichts anderes als die grafische Darstellung des etwas »unrunden« Schlages des Herzens.

Wir begutachten Bilder von verschiedenen »Lebensfeuern« (siehe Abb. S. 23): solche von kerngesunden Kindern, in denen die Flammen bunt und hoch nach oben lodern. Oder von gestressten Managern, in denen das Feuer nur noch in der Nacht zaghaft nach oben züngelt. Lebensfeuer von Menschen, die knapp vor ihrem Tod stehen. Schnell und wie ein Uhrwerk geht ihr Puls, nur selten ist ein ein schwaches Flämmchen zu erkennen ... Die Mediziner in unserer Gruppe fachsimpeln mit dem Vortragenden über Herzkammerflimmern und krankhafte Herzrhythmusstörungen. Ja, wenn man so etwas bei einer Lebensfeuer-Messung feststellt, wird man den Gang zum Kardiologen empfehlen, ►

**HRV** Unter der Herzfrequenzvariabilität versteht man Schwankungen der Herzfrequenz über einen kürzeren oder längeren Messzeitraum bei einer Analyse von Herzschlag zu Herzschlag. Die HRV ist ein Parameter der autonomen Funktion des Herzens. Daraus lassen sich Allgemeinzustand, Vitalität und »biologisches Alter« ableiten. Sie kann auch über körperliche und mentale Belastbarkeit, Regulations und Erholungsfähigkeit (Schlafqualität) Auskunft geben.

**RSA** Die Respiratorische Sinusarrhythmie zeigt die Wechselwirkung zwischen Herz- und Atemfrequenz. Einatmen erhöht den Puls, Ausatmen lässt das Herz langsamer schlagen. Im erholsamen Schlaf treten winzige Herzfrequenzänderungen von Schlag zu Schlag auf, die auf die Atmung zurückgeführt werden können. Diese »respiratorischen Sinusarrhythmien« sind ein Zeichen für die Erholungsfähigkeit des Körpers.

## Unser Körper braucht die Balance zwischen Ruhe und Aktivität. Moderne Menschen »vergessen« häufig auf die Erholung, und mit dem Stress kommt auch das Herz nicht mehr zur Ruhe. Das vegetative Nervensystem feuert pausenlos. Die Folge: ein Burn-out

Bei gestressten Menschen flackert das Lebensfeuer nur schwach.

meint Lohninger. Ich taste meinen Puls. Ist dieses regelmäßige Pochen gesund?

### AKTIVITÄT UND ERHOLUNG

13 Uhr und zwei Minuten. Mittagspause. Ein Spaziergang zu einem nahen Gasthaus. Essen, trinken. Das tut gut und lenkt ab. Gut 8000 Herzschläge später sitzen wir wieder im Seminarraum. Akribisch notiert jeder die Uhrzeit in einem Datenblatt. Das soll uns später helfen, unsere »Lebensfeuer« besser zu interpretieren.

»Es kommt darauf an, die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu finden«, sagt der Referent. So wie ein Pendel nicht nur in eine Richtung ausschlagen kann, braucht auch unser Körper immer wieder beides – Aktivität und Erholung, und umgekehrt. Moderne Menschen »vergessen« allerdings häufig auf die Erholung, und mit dem Stress kommt dann auch das Herz nicht mehr zur Ruhe. Das vegetative Nervensystem feuert pausenlos. Die Folge: Ein »Burn-out« kündigt sich an.

### DIE ATMUNG

16 Uhr 30. Seit ich mehr über Atmen weiß, habe ich meine Taktik geändert. Flach atmen ist für mich passé. Die ganze Gruppe schnauft und atmet neuerdings tief durch. Wer richtig atmet, so erklärt uns Lohninger, kann sein Leben verlängern. Stimm- und Atemübungen seien jedenfalls Goldes wert. Auch der größte aller »Heut geh ich ins Maxim«-Interpreten, Johannes Heesters,

schwört darauf. Und der hat immerhin schon seinen 104. Geburtstag gefeiert. Wir atmen tief in den Bauch und versuchen bewusst, nicht nur den Brustkorb aufzublasen.

Aber es gibt noch mehr Atemtricks: Das Einatmen beschleunigt den Herzschlag, Ausatmen verlangsamt ihn. Ein physiologischer Effekt, der zum Teil die beruhigende Wirkung von Meditation oder Autogenem Training erklärt. Zudem gibt es einen natürlichen »Erhol«-Rhythmus: Einmal Einatmen und Ausatmen dauert im Tiefschlaf genau vier Herzschläge lang. Und dabei treten laut Lohninger winzige, aber ungemein gesunde Unregelmäßigkeiten auf. »Respiratorische Sinusarrhythmien« (RSA) heißen diese von der Atmung hervorgerufenen kleinsten Rhythmusveränderungen des Herzschlags. Wir sollen uns Zeit nehmen für das Atmen. Und schon erfahren wir einen weiteren Trick: Alle massieren wir uns jetzt unsere Kiefergelenke, was einen Gähnreflex auslöst. Befreiendes Gruppen-Gähnen und Strecken. Erfrischend. Gähnen sollen wir nur ja nicht unterdrücken, lautet unser Auftrag. Denn wer das tut, verzichtet auf eine körpereigene Regenerationsmethode.

### DAS NÄCHTLICHE HERZ

Es ist 18 Uhr und fünf Minuten. Mein Bordcomputer blinkt weiterhin grün und muss in der Zwischenzeit wohl schon mehr als dreißigtausend Herzschläge aufgezeichnet haben. Für heute ist Schluss. Am nächsten Tag will Lohninger unsere eigenen Lebensfeuer vor der Gruppe analysieren, sofern wir einverstanden sind. Sind wir! Sportlicher Ehrgeiz keimt auch in mir auf. Das hat aber Einfluss auf die Abendgestaltung. Ein kleiner Umtrunk, das ja. Aber heute »einen drauf machen«? Ich nehme mir vor, früh zu Bett zu gehen. Menschen seien ohnehin keine nachtaktiven Lebewesen, haben wir den Vortragenden noch im Ohr. Auf den richtigen Rhythmus kommt es also an. Dann wird das Lebensfeuer schön hoch lodern ... Ich schlafe friedlich neben dem lautlosen

Rekorder und träume von Kurven, bunten Bildern und Ärzten, die mich auf eine Herz-OP vorbereiten.

9 Uhr 30. Jetzt fühlen wir uns bereits als kleine Lebensfeuer-Experten. Locker kommen uns Fachbegriffe wie »HRV« und »RSA« von den Lippen. Mit einem Blick erkennen wir einen gesunden Schlaf am abgesenkten Puls und »RSA-Brücken im Hochfrequenzbereich«. Um elf Uhr geben wir unsere Bordcomputer ab. Die Daten von 24 Stunden werden auf den Computer gespielt und ausgewertet. Nach der Mittagspause heißt es dann: Showtime.

### DIE AUSWERTUNG

14 Uhr 30. Mein Herz schlägt mir jetzt ganz unbeobachtet bis zum Hals. Tiefes Ausatmen hilft da nur mehr wenig. Die Ergebnisse: Durchwachsen, könnte man sagen. Einer Ärztin wird eine besonders gute »Schlafarchitektonik« attestiert. Ganz genau lassen sich Tiefschlaf und Traumphasen unterscheiden. Etwas mehr Bewegung würde ihr aber nicht schaden. Ihr Kollege, ein durchtrainierter Notfallmediziner, der jährlich Tausende von Kilometern am Mountainbike sitzt, ist freilich überrascht: Sein Lebensfeuer-Muster zeigt Erschöpfung an, und der Computer errechnet aus seinen Daten ein biologisches Alter, das acht Jahre über seinem tatsächlichen liegt. Stress reduzieren und mehr Pausen seien angesagt. Doch er hat noch viele Reserven. Eine hohe »Power« sagen wir »Experten« dazu. Power hat auch – wer hätte das gedacht – das beneidenswert hoch auflodernde Lebensfeuer unseres Konditionstrainers. Er ist top auf allen Ebenen. Verwirrt sind wir nur über die zwischen zehn und elf Uhr abends besonders hoch züngelnden Flammen. Er braucht nicht in sein Datenblatt zu schauen, um zu wissen: »Da habe ich mit meiner Freundin telefoniert.« Amors Pfeile wirken also ganz real. Kein Wunder, dass die »Lebensfeuer«-Messung in der Fachsprache »Psycho-Kardiologie« heißt. Unsere Büroangestellte, die in den 50ern ist, trägt ihr Lebensfeuerbild mit Fassung. ►

#### WEBTIPP

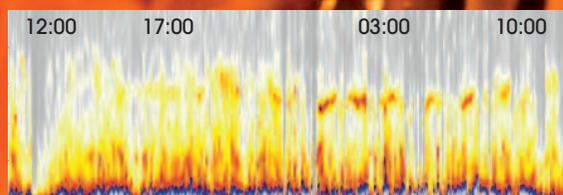
[www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com)  
[www.hrv24.de](http://www.hrv24.de)  
[www.heartbalance.com](http://www.heartbalance.com)

#### BUCHTIPP

**Körperliche und seelische Fitness im Spiegel der Herzfrequenzvariabilität**  
Michael Mück-Weymann, Lippe-Verlag 2002  
**Die neue Medizin der Emotionen**  
David Servan-Schreiber, Kunstmann 2004

## Beispiele für Lebensfeuer-Darstellungen verschiedener Menschen

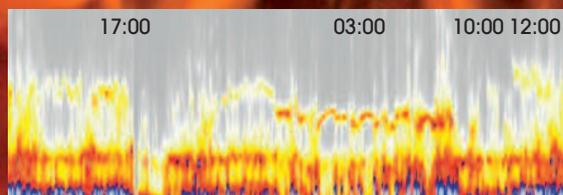
12-jähriges Mädchen



92-jährige Frau



36-jähriger Mann/sehr vital



41-jähriger Mann/BurnOut



## MAXIMA-GESUNDHEITSTEST

Sie fühlen sich stark, energievoll und finden immer wieder zurück zu Ihrer »inneren Mitte«? Oder sind Sie gestresst, erschöpft und ausgelaugt? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, und machen Sie sich mithilfe des Maxima-Gesundheitstests Ihren **derzeitigen** Lebensstil bewusst!

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1. Ich bin »innerlich« im Gleichgewicht und eins mit mir.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                                     | <p><b>8. Ich leide häufig unter Erkältungen, grippalen Infekten usw.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>   | <p><b>15. Ich nehme mir pro Woche zwei bis drei Stunden Zeit für Sport.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  |
| <p><b>2. Ich bin mit meinem momentanen Leben (Beziehung, Job, Freizeit ...) zufrieden.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>              | <p><b>9. Ich mache mindestens drei Wochen Urlaub pro Jahr.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>   | <p><b>16. Ich habe das Gefühl, in meinen eigenen vier Wänden von zu viel Ballast (ungetragene Kleidung; Dinge, die ich nie brauche, usw.) umgeben zu sein.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p> |
| <p><b>3. Ich schlafe abends schwer ein und wache nachts öfters auf.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                                 | <p><b>10. Ich trinke täglich mehr als ein Glas Alkohol.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  | <p><b>17. Ich habe in der Freizeit genügend Energie, auch etwas für mich selbst zu tun.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  |
| <p><b>4. Ich fühle mich ausgelaugt und erschöpft, obwohl es keinen unmittelbaren Anlass dafür gibt.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p> | <p><b>11. Ich arbeite täglich mehr als 8 Stunden.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  | <p><b>18. Ich denke meistens auch zuhause an die Arbeit.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>   |
| <p><b>5. Ich nehme mir täglich mindestens eine halbe Stunde (Aus-)Zeit nur für mich.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                | <p><b>12. Ich bewege mich im Alltag täglich mindestens eine Stunde zu Fuß (einkaufen, Stiegen steigen, Arbeitsweg ...).</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>    | <p><b>19. Ich achte täglich auf einen fixen Tagesrhythmus (Essenszeiten, Arbeitszeiten, Zeit mit dem Partner und/oder der Familie ...).</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                    |
| <p><b>6. Es fällt mir sehr schwer, einmal »Nein« zu sagen.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  | <p><b>13. Ich nehme mir täglich in Summe mindestens ein bis zwei Stunden Zeit für die Mahlzeiten.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                          | <p><b>20. Ich mache gerne anderen Menschen eine Freude.</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>  |
| <p><b>7. Ich leide häufig unter Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen?</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p>                                 | <p><b>14. Ich mache meistens mehrere Dinge gleichzeitig. (Telefonieren &amp; Computerarbeit; essen &amp; fernsehen; usw.).</b><br/>Trifft zu <input type="checkbox"/> Trifft nicht zu <input type="checkbox"/></p> |  |

### TEST-AUSWERTUNG

Addieren Sie jetzt alle »Trifft zu«-Antworten folgender Fragen: **1, 2, 5, 9, 12, 13, 15, 17, 19, 20** Für jede dieser Fragen erhalten Sie einen Punkt. = \_\_\_\_\_  
Addieren Sie alle »Trifft nicht zu«-Antworten folgender Fragen: **3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 14, 16, 18** Sie bekommen ebenfalls für jede Frage einen Punkt. = \_\_\_\_\_  
Zählen Sie alle erreichten Punkte zusammen. = \_\_\_\_\_ Lesen Sie unten, wie sich Ihr Lebensstil auf Ihre Gesundheit auswirkt, und was Sie für sich tun können.

**Weniger als 10 Punkte** Achtung! Sie sollten dringend Ihren Lebensstil verändern. Sie betreiben »Raubbau« an Ihrem Körper und haben ein großes »innerliches« Ungleichgewicht. Das gefährdet Ihre Gesundheit! Achten Sie mehr auf sich selbst. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit für ausreichend Bewegung, Ernährung und Entspannung. Diese Zeit bekommen Sie in Form von höherem Wohlbefinden und mehr Lebensqualität zurück!

**10 bis 15 Punkte** Sie achten auf Ihren Lebensstil und fühlen sich im Großen und Ganzen gesund und gut. Um dieses Niveau zu halten, dürfen Sie allerdings nicht aufhören, Ihren körperlichen und geistigen »Spielraum«

weiter zu erhöhen. Dann können Sie auch mit unerwarteten Stresssituationen besser umgehen. Nehmen Sie sich noch etwas mehr Zeit für sich und die Menschen, die Ihnen wichtig sind. Auch wenn Sie dafür vielleicht etwas egoistischer sein müssen!

**15 bis 20 Punkte** Wunderbar! Sie haben eine gute Balance zwischen An- und Entspannung und tun sich selbst viel Gutes. Machen Sie weiter so! Besonders mit zunehmendem Alter werden Sie von der jetzigen Investition in Ihre Gesundheit profitieren. So sind Sie auch für schwierigere Lebenssituationen gut gerüstet und haben (mehr) Freude am Leben.

inserat 1/2 hoch abfallend

$b=107$   $h=300$

$(x=0, y=0)$

inserat 1/2

hoch

$b=92$   $h=254,3$

$(x=0, y=-3)$

So schlecht wie heute habe sie schon lange nicht mehr geschlafen. Exakt dieses Ergebnis zeigt auch ihr »Lebensfeuer« an. Den Tag anders strukturieren, Bewegung einbauen, lautet die gut gemeinte Empfehlung für sie. Unser Manager in Ruhe freut sich dafür wie ein Honigkuchenpferd. Denn der bald 70-Jährige hat Power und die Fähigkeit, sich gut zu erholen. Beneidenswert.



**Das Herz eines gesunden Menschen schlägt nicht vollkommen regelmäßig.**

Lebensfeuer-Experte  
Dr. Alfred Lohninger

### ERLEBNIS MIT KONSEQUENZEN

Und ich? Ich habe noch einmal Glück gehabt. Mir attestierten die Lebensfeuer-Experten keinen unerkannten Herzfehler. Ich bin als echter Hypochonder enttarnt. 98585 Herzschläge zählte mein Bordcomputer in 24 Stunden, und Reserven seien noch genügend da. Biologisch bin ich laut Messung sogar um sieben Jahre jünger als nach dem Kalender. Mehr Bewegung könnte freilich nicht schaden. Mein Fahrrad habe ich inzwischen vorsichtshalber schon einmal aus dem Keller geholt. Schließlich will man ja Hypochonder bleiben und nicht zum Patienten werden. ■

### LEBENSFEUER UND HERZFREQUENZVARIABILITÄT

Der zeitliche Abstand eines gesunden Herzschlags variiert von Schlag zu Schlag immer ein klein wenig. Dies wird »Herzfrequenzvariabilität« (»Heart Rate Variability« = HRV) genannt. Diese nur ein paar Tausendstel Sekunden betragenden Unterschiede geben Auskunft über die psychische und physische Belastung des Körpers. Genaue EKG-Geräte können diese messen, woraus sich Indikatoren für Gesundheit und Vitalität ergeben. Zur Veranschaulichung werden die Messergebnisse als buntes Bild dargestellt: als »Lebensfeuer«. Die Messung der HRV wird von Lifestyle-Medizinern und Gesundheitspsychologen angeboten.

### LEBENSFEUERMESSUNG

#### Pro

Es handelt sich um ein »unblutiges Verfahren«, das anhand eines 24-Stunden EKGs Rückschlüsse auf das psychische Wohlbefinden zulässt sowie Empfehlungen für Lebensstil-Änderungen ermöglicht.

#### Contra

Die Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) wird von vielen Medizinern noch als komplementärmedizinische Methode eingestuft. Der Grund: Es gibt einen weiten Graubereich für die Interpretation der Ergebnisse und kaum allgemein anerkannte Referenzwerte. Viele Leistungsphysiologen meinen, ein Belastungs-EKG auf dem Ergometer bringe »härtere« Daten über den Fitnesszustand (den sie mit Gesundheit gleichsetzen) und Training. Und ein Burn-out-Syndrom lasse sich einfacher durch Befragung eines Patienten feststellen.

### KOSTEN DER LEBENSFEUERMESSUNG

Eine 24-Stunden-Messung plus Analyse und einer einstündigen Lebensstilberatung kostet rund € 250,-.