

HRV

Chronischer Stress ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen. Er spielt auch bei Entstehung und Verlauf entzündlich rheumatischer Erkrankungen und des Fibromyalgiesyndroms eine wichtige Rolle. Chronischer Stress kann zu Störungen des vegetativen Nervensystems führen. Das vegetative Nervensystem hat entzündungsfördernde (Sympathikus) und entzündungshemmende (Parasympathikus, teilweise auch Sympathikus) Wirkungen. Der entzündungshemmende Effekt des Parasympathikus beruht auf der Blockierung der Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine), wie insbesondere TNF-alpha. Wie können Sie erfahren, ob bei Ihnen Veränderungen im vegetativen Nervensystem vorliegen?

Herzratenvariabilitätsmessung

Unsere Herzfrequenz wird permanent durch die zwei Gegenspieler des vegetativen Nervensystems, den Sympathikus (Stressnerv) und den Parasympathikus (Ruhennerv), moduliert. Daher ist die Zeit von einem Herzschlag zum nächsten nie gleich. Je schwächer das vegetative Nervensystem ist, um so starrer wird unsere Herzfrequenz. Die Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung) ist eine etablierte medizinische Methode, die in der Geburtshilfe, Kardiologie, Sportmedizin und Stressmanagement eingesetzt wird. Mit dieser Messmethode kann die Stärke von Sympathikus und Parasympathikus getrennt erfasst werden. Weitere Informationen finden sie hier und über unsere Links.

Die Herzratenvariabilität lässt sich auch nutzen, um über Biofeedback gezielt den Parasympathikus zu kräftigen und hierdurch eine Entzündungshemmung zu erreichen sowie die Stressresistenz zu erhöhen.

Das Angebot steht natürlich auch Patienten offen, die sonst nicht in unserer Praxis betreut werden.

HRV - Analyse

Dem Stress auf der Spur: Die HRV-Analyse lässt Überlastungsursachen erkennen

Herzaktion wird im Millisekundenbereich untersucht.

Ein neues Analyseverfahren misst nicht nur den Grad der Stressbelastung, sondern macht auch die Ursachen sichtbar: Durch Herzratenvariabilitätsmessung lassen sich jetzt maßgeschneiderte Lösungsstrategien zur „Entstressung“ erarbeiten.