

Was verrät uns die Herzfrequenzvariabilität?

Unser Herz schlägt unterschiedlich schnell, also nicht konstant in einem Takt. Das ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Zum einen verändern äußere Einflüsse den Herzschlag. Wenn wir durch einen lauten Knall erschrecken oder uns beim Stiegensteigen in den zehnten Stock anstrengen, wenn wir einen schweren Einkauf nach Hause schleppen oder uns über den anmaßenden Chef ärgern, immer dann beginnt unser Herz plötzlich schneller zu schlagen, manchmal klopft es auch „bis in den Hals“. Und umgekehrt verlangsamt sich der Herzschlag, wenn wir uns entspannen, im Garten wunderschöne Blumen bewundern oder uns an einem guten Buch erfreuen. Alle positiven Gedanken an einen gewonnenen Wettkampf, ein abgeschlossenes Projekt oder unsere letzten schönen Urlaubstage bringen Ruhe ins menschliche System und damit in die Herzfrequenz. Zum anderen gibt es auch innere Rhythmen, die in bestimmten Zeitabständen eine Änderung der Herzfrequenz hervorrufen - alle 10 Sekunden etwa ändert sich die Herzfrequenz durch die so genannte Blutdruckrhythmik.

Diese Unterschiedlichkeit der Herzschläge zueinander wird Herzfrequenzvariabilität genannt. Aus zahlreichen Untersuchungen weiß man, dass das Herz fähig ist, sich plötzlich und schlagartig in einen schnellen oder aber auch langsamen Rhythmus zu bringen.

Herzfrequenzvariabilität bedeutet auch, dass bei gesunden Personen die laufende Änderung der Herzfrequenz mit dem Atmungsvorgang gekoppelt ist. Das hängt mit den Rezeptoren des Parasympathikus in den Lungenspitzen zusammen. Je tiefer die Atmung, umso mehr Dehnung der Lungenflügel, umso mehr Reizung des Parasympathikus. Daraus folgt: jede Änderung der Herzfrequenz, also der Geschwindigkeit des Herzschlages wird durch die Atmung gesteuert. Wenn wir erschrecken, atmen wir schneller, denken wir an etwas Schönes, atmen wir langsamer und tiefer und beeinflussen so unser Herz.

Je flexibler wir auf Situationen - egal welcher Art - reagieren können, umso besser ist die Schwingungsfähigkeit des Herzens, gleichzeitig aber auch die des gesamten Organismus ausgeprägt. Ein Meister der Traditionellen Chinesischen Medizin verglich diese Vitalität mit der Fähigkeit einer jungen, elastischen Weide, sich einem Sturm anzupassen. Je stärker der Wind, desto weiter die Schwingung, bis sich der Sturm legt und der Baum wieder eine Mittelstellung in Ruhe einnehmen kann. Ebenso kann man das Organsystem des Menschen betrachten (z.B. die Blutgefäße): flexibel in jungen Jahren, sich langsam verhärtend und die Elastizität verlierend im Alter. Ob man nun die Biegsamkeit oder Beweglichkeit der Gefäße, der Gelenke oder des Geistes betrachtet - das Prinzip ist immer das Gleiche.

Was können wir tun, um die Herzfrequenzvariabilität positiv zu beeinflussen?

Das Potential über unsere Gedanken unsere Atmung zu verändern, kann man mit zahllosen Entspannungstechniken (etwa Yoga, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Qi Gong, Atemtherapie und vielen anderen) trainieren, um sie zu verbessern.

Solange wir uns an äußere Gegebenheiten anpassen und mit unterschiedlich schnellem Herzschlag darauf reagieren können, solange sind und bleiben wir gesund. Krank sind wir erst, wenn unser Körper unfähig ist, flexibel zu reagieren. Das kann körperlich bedingt sein wie bei chronischen

Erkrankungen wie Diabetes, Neuropathie oder Arteriosklerose, oder aber akut bei Fieber, Grippe oder psychischen Erkrankungen. Der Herzschlag eines kranken Menschen zeigt wesentlich geringere Veränderungsmöglichkeiten als bei einem gesünderen Menschen, also eine geringere Variabilität.

Wie wird man eigentlich krank?

Die Anpassungsfähigkeit unseres Organismus schränken wir ein, indem wir uns nicht „artgerecht“ halten. Seit Beginn des letzten Jahrhunderts schlafen wir im Schnitt um 1-2 Stunden weniger pro Nacht und laden unsere Batterien nicht mehr regelmäßig bzw. nur unvollkommen auf. Wir sitzen nachts vor dem PC oder dem Fernsehapparat, statt im Bett zu liegen und unserem Körper Erholung zu gewähren. Oft laden wir unsere Batterien auch nicht mehr in sinnvoll gesetzten Pausen tagsüber auf, sondern arbeiten meist stundenlang durch, ohne an die Bedürfnisse unseres Körpers und unserer Seele zu denken. Mit diesen und anderen den Körper belastenden Verhaltensweisen bringen wir unseren Körper in Stress. So leben wir oft nur mehr von der letzten uns verbleibenden Energiereserve, bis wir erkranken. An Hand der Herzfrequenzvariabilität lässt sich unser aktueller Energiezustand feststellen.

Wesentlich ist, dass seelisch belastete Menschen, egal ob unter dem Druck der Arbeitslosigkeit, der Schichtarbeit, einer unglücklichen Beziehung, finanzieller Schwierigkeiten, schwerer Krankheit, in Sorge um Familienmitglieder oder anderen Ausprägungen von Stress, dazu neigen, flacher und daher nicht ausreichend zu atmen. Dadurch wird die Herzfrequenzvariabilität maßgeblich eingeschränkt. So findet man einen Zusammenhang bei depressiven Personen und verminderter Herzfrequenzvariabilität ebenso wie bei Schmerzpatienten.

Wie in zahlreichen Studien weltweit festgestellt, lässt sich die Variabilität des Herzschlages daher ausgezeichnet zur Diagnose, Prognose und Evaluation verschiedener Interventionen/Therapien einsetzen.

Zitat aus dem Ärztemagazin 37/2004

„Die Herzfrequenzvariabilität stellt nach Meinung der modernen Kardiologie den wichtigsten Prognoseparameter für Herz- und Immungesundheit dar und gestattet darüber hinaus eine Aussage über die allgemeine Regulationsfähigkeit und Gesundheit des Gesamtorganismus ("Cardiac Age", "Global Fitness"). Menschen, deren Herzfrequenzvariabilität eingeschränkt ist, entwickeln über kurz oder lang statistisch signifikant gravierende Gesundheitsstörungen wie Herzkrankheiten, Depressionen und Neuropathien bis hin zum Krebs. Eine Verbesserung der Variabilität im Herzschlag durch gezielte lebensstilmedizinische Interventionen gestattet es, alle Arten an Medikamenten einschließlich Psychopharmaka einzusparen, weil dadurch die Anpassungsfähigkeit des Gesamtorganismus verbessert wird.“

Gesundheit zu erhalten und eine große Herzfrequenzvariabilität zu haben gehen Hand in Hand. Je größer die Fähigkeit des Herzens und Organismus ist, sich an die Gegebenheiten des Lebens anzupassen, umso größer die Schwingungsfähigkeit, umso größer die Vitalität, und umso größer schlussendlich die Lebenserwartung, die zur Verfügung stehende Energie, das Lebensfeuer und die Lebenslust jedes Einzelnen.