Lebensfeuer

Neben der Kurzzeit-HRV-Messung bieten wir ergänzend auch eine 24-Stunden-Langzeit-HRV-Messung an. Dabei wird mit einem unauffälligen, leichten, unter der Kleidung zu tragenden HRV-Messgerät der Herzschlag über die Dauer von einem ganzen Tag gemessen. Sie selbst gehen Ihrem gewohnten Alltag nach: Arbeit, Freizeit, Schlaf.

In der Auswertung kommen wir stressbedingten Schlafstörungen, Stressoren während der Arbeit und im privaten Bereich auf die Spur.

Messung und Auswertung

Die Kurzzeit-HRV-Messung selbst dauert nur etwa 15 Minuten und wird im Sitzen und bekleidet durchgeführt. Sie ist schmerzlos, da lediglich zwei Klemmen an den Handgelenken und ein Ohrclip angesetzt werden. Zusammen mit Vorbereitung und Nachbesprechung der Ergebnisse veranschlagen wir eine Sitzungsdauer von 90 Minuten.

Was kommt danach

Es ist gut schwarz auf weiß das Ergebnis einer Messung zu haben, die ein vages Gefühl greifbar macht. Ebenso wichtig ist es, aus den Ergebnissen Empfehlungen für weiteres Vorgehen zu ziehen. In der Nachbesprechung legen wir Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten offen und bieten Ihnen maßgeschneiderte Interventionen an.

Training für die Nerven

Wie Muskeln können auch Nerven trainiert und gestärkt werden. Anhand der HRV Auswertung können wir Ihnen Empfehlungen geben, wie sich ihr Parasympathikus stärken lässt. Allerdings setzt dies regelmäßiges Üben mit der richtigen Technik voraus - Training, wie in einem Fitnessstudio für die Psyche.

Resilienz

ist der Gegenspieler zu Stress, die Abwehrkraft gegen die Belastungen des Alltags. Wir vermitteln in unseren Resilienztraining-Kursen*), im individuellen Coaching oder im Autogenen Training Techniken, um Ihr Zentralnervensystem und Psyche nachhaltig ins Gleichgewicht zu bringen.

*) Kursangebote und -Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Bildnachweis: Titelbild - BioSign GmbH Mediapool

Unser Angebot

Die HRV-Messung wird von unserer Beratungsstelle sowohl im Rahmen individueller therapeutischer Intervention angeboten, als auch als zusätzliche einzel buchbare Leistung. Auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge bieten wir HRV-Messungen an.

Unsere Messgeräte erfüllen die medizinischen Standards und werden von uns, als ausgebildete Tester, bedient. Die Auswertung geschieht sofort, den Ergebnisbericht erhalten Sie in schriftlicher Form mit Erläuterungen zum mitnehmen. Auf Ihren Wunsch können wir die Messergebnisse auch Ihrem Arzt übermitteln, damit diese bei einer Behandlung mit herangezogen werden können.

Gewissheit

Vereinbaren Sie einen Termin in unserer Beratungsstelle zur HRV-Messung - Gewissheit statt vagem Gefühl.

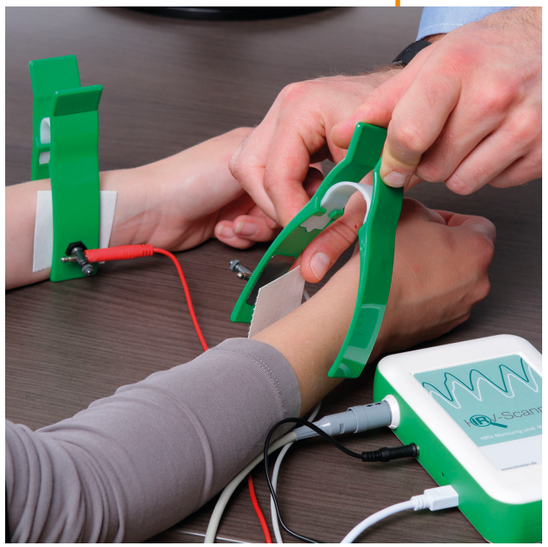
BURNOUT BERATUNG MANNHEIM

Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Festnetz: 0621-85451049
Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

v1_5

Stress ist messbar

HRV-Messung



Herzraten-Variabilität – ein Goldstandard zur objektiven Stressmessung

Stress ist messbar

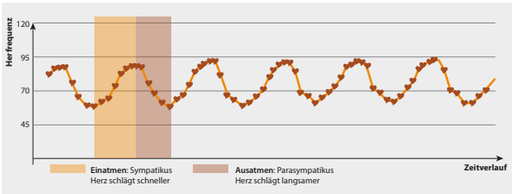
Stress wird als etwas Subjektives empfunden. Etwas, das wir fühlen. Und daher neigen wir in der heutigen Zeit dazu Menschen, die über Stressempfinden klagen, nicht ganz ernst zu nehmen, sie sogar aufzufordern „sich zusammen zu reißen".

Mehr noch – sind wir selbst betroffen, übergehen wir unsere Warnsignale gerne mit dem Gedanken „das bilde ich mir nur ein – das geht schon wieder".

Dabei ist Stress objektiv nachweisbar und messbar. Das Verfahren ist einfach und zuverlässig.

Die so genannte HRV-Messung (Herzraten-Variabilität) ist ein medizinischer Goldstandard und seit mehr als 30 Jahren weltweit im Einsatz.

Gemessen werden EKG (also der Herzschlag) an den Handgelenken und Atmung am Ohrclip über wenige Minuten.



Ein ganz natürlicher Vorgang: die Herzfrequenz steigt beim Einatmen und wird beim Ausatmen wieder ruhiger. Dieser Effekt verändert sich bei Langzeitstress, Burnout oder bei entspannter Lebensführung mit viel Sport. Dies ist mit einem EKG der HRV-Messung zu messen und kann ausgewertet werden.

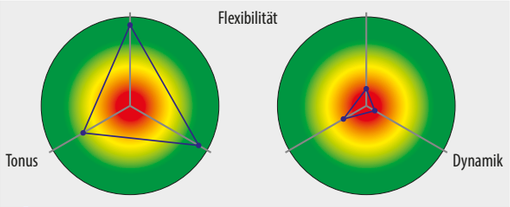
Das Interessante ist: **das Herz schlägt schneller beim Einatmen und langsamer beim Ausatmen!**

Der Grund: ein Nerv (Sympathikus) sorgt für Beschleunigung der Herzrate, während ein anderer, (Parasympathikus) den Herzschlag verlangsamt.

Zwei Gegenspieler ...

Diese zwei Nervenstränge sind aber noch für viele andere Körperfunktionen zuständig:

Der Sympathikus ist für alles, was wir mit Stress und Anspannung verbinden: Muskelspannung, schnelle Atmung und Puls, enge Pupillen und hoher Energieumsatz zuständig.



Die HRV-Messung zeigt: Tonus = aktueller Stress | Dynamik = Bremse | Flexibilität = Reserven
links: Klient gesund rechts: kurz vor Burnout

Der Parasympathikus ist dagegen die Bremse im Körper. Er reguliert Muskelentspannung, ruhigen Kreislauf, ermöglicht die Verdauung und Sexualität.

... im Gleichgewicht

Das Besondere ist, dass diese zwei Gegenspieler ausgewogen stark und voll funktionstüchtig sein sollten. Bei Stress aber wird der Sympathikus ständig gefordert (und entwickelt sich wie ein trainierter Muskel immer stärker), während der Parasympathikus geschädigt und langsam abgebaut wird.

Die Folge ist: auch in Ruhephasen bleibt der Mensch angespannt und kommt nicht mehr richtig runter - die Bremse ist abgerieben, während der Stressnerv ständig feuert.

Einfache Messung

Da mit der HRV-Messung der Zustand der beiden Nervenstränge des **Z**entralen **N**ervern**s**ystems ermittelt wird, nennt man dieses Verfahren in DeutschInd auch „**ZNS-Messung**"

Während etwa 5-10 Minuten einer HRV Messung wird ein EKG aufgezeichnet, das mit zwei einfachen Elektroden am Handgelenk abgenommen wird – keiner muss sich dazu ausziehen, die Messung ist mobil und vollkommen schmerzfrei, wird von uns als ausgebildete Tester und mit einem medizinisch geprüftem Gerät durchgeführt.

Aus dieser Messung kann nun die Software berechnen, wie das aktuelle Stresserleben im Moment der Messung ist (in der Grafik links „Tonus" genannt), wie das Verhältnis der zwei Nerven (Flexibilität) und wie die Stärke des Entspannungsnervs, dem Parasympathikus, der Stress-Bremse (Dynamik) ist.

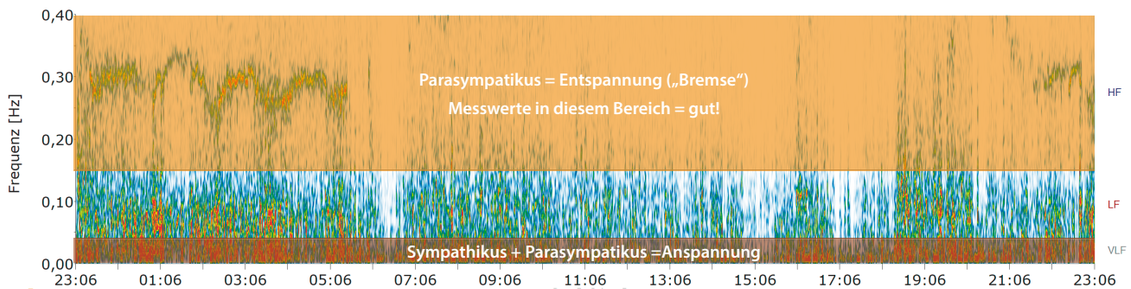
Flexibilität und Dynamik sind Werte, die **nicht** dem aktuellen Erleben entsprechen, sondern den Gesundheitszustand der Nerven zeigen, bzw. ob und wie stark die Nerven aufgrund von Langzeitstress bereits geschädigt wurden.

Mehr als eine Momentaufnahme

Natürlich könnte man nun denken, dass die Kurzzeit-HRV-Messung nur den aktuellen Stand zeigt und von der Tagesform abhängig sei.

Das ist aber nicht so. Denn die Nerven bilden sich nicht in wenigen Tagen zurück – eine Schädigung des Parasympathikus setzt ein Stresserleben von hohem Stresslevel über Wochen, Monate oder Jahre voraus.

Die HRV-Messung ist also nicht etwa eine Momentaufnahme. Sie zeigt den aktuellen Stand einer Langzeittendenz bei Stress und Burnout an.



24-Messung: viel Aktivität im oberen Bereich = wünschenswert. Klientin, 39 Jahre, Krankenschwester, gesund. Das Stresserleben schwankt im Tagesverlauf, doch halten sich Stress und Erholungsphasen die Waage. Erholsamer Schlaf hilft Kraft für den nächsten Tag zu tanken.