

## Unser Angebot

Die HRV- Messung umfasst:

- Anlegen des EKG-Geräts und eine ausführliche Erklärung zum Ablauf der Messung
- Verarbeitung der Daten mit Hilfe eines speziellen Programms
- Ärztliche Kontrolle in Bezug auf die Validität der Messung und kardiologische Auffälligkeiten
- Statistische Auswertung relevanter Parameter
- Aufbereitung der Daten und Veranschaulichung
- Ausführliches Rückmeldegespräch, in dem ein individueller Plan zum Aufbau eines gesundheitsbewussten Lebensstils besprochen wird
- Kurzbefund über die Ergebnisse

Die **Gesamtkosten** betragen 170 Euro, die als Privatleistung (Individuelle **Gesundheitsleistung**) anfallen.

Wenn Sie Interesse haben, sich und Ihr Nervensystem noch besser kennenzulernen, melden Sie sich gern bei uns. Wir vereinbaren dann den Messtermin mit Ihnen und erläutern das Vorgehen.

## Anmeldung

E-Mail: [psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:psychotherapie@schmerzmedizin-dresden.de)

Aktuelles zu unseren Angeboten und Terminen finden Sie auch unter [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de).

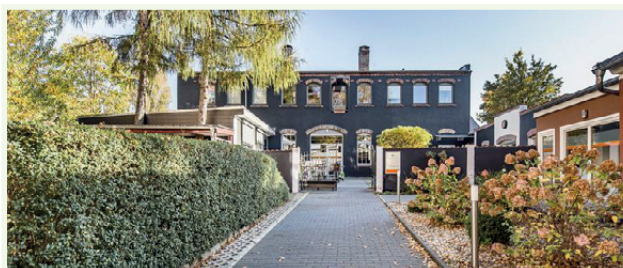


**Zentrum für ganzheitliche  
Schmerzmedizin**

Das Zentrum für ganzheitliche Schmerzmedizin verteilt sich auf zwei Standorte in Dresden-Trachau, die fußläufig (ca. 200 m) voneinander entfernt liegen. Bitte erfragen Sie vorab, welchen Standort Sie für Ihren Termin aufsuchen müssen.



Cottbuser Straße 29 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999



Industriestraße 23 • 01129 Dresden  
Telefon: 0351 21777-90  
Fax: 0351 21777-999

E-Mail: [info@schmerzmedizin-dresden.de](mailto:info@schmerzmedizin-dresden.de)  
Internet: [www.schmerzmedizin-dresden.de](http://www.schmerzmedizin-dresden.de)



**Zentrum für ganzheitliche  
Schmerzmedizin**



**In der Ruhe  
liegt die Kraft**

**Messung der  
Herzratenvariabilität (HRV)**

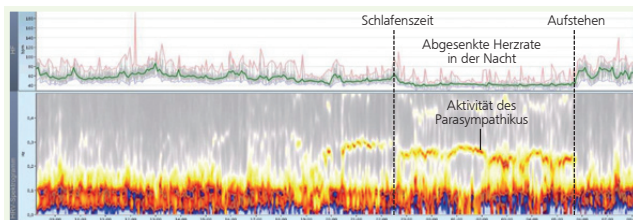
» *Ruhe im Innern,  
Ruhe im Äußern.  
Wieder Atem holen  
lernen, das ist es.*«

Christian Morgenstern

Das Herz – mehr als nur ein Muskel, der unseren Blutkreislauf in Gang setzt. Es ist ein lebenswichtiges Organ und Ziel tausender Nervenfasern. Nicht nur körperliche Beschwerden, sondern vor allem seelischer Stress durch Sorge, Angst, Trauer oder Zeitdruck wirkt sich auf die Herzaktivität aus.

Durch tägliche Belastung erschöpfen sich langfristig unsere Ressourcen und führen zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dauert dieser Zustand über längere Zeit an, kann sich – neben chronisch werdenden Schmerzen – ein Erschöpfungssyndrom (Burnout) entwickeln.

Wie gut das Herz mit dauerhaften Belastungen zurechtkommt, kann man über die Messung der Herzrate ermitteln. Entscheidend dabei ist die sogenannte Herzratenvariabilität, d. h. die Anpassungsfähigkeit des Herzschlags an verschiedene Situationen. Denn ein Herz schlägt nicht immer gleichmäßig, es kann und soll variabel schlagen.



Darstellung der Herzratenvariabilität. Oben findet sich die Herzrate, unten die Darstellung der sympathischen und parasympathischen Anteile.

## Hintergrund der Messung der Herzratenvariabilität (HRV)

Viele natürliche Abläufe in unserem Körper, wie z. B. die Atmung, die Verdauung, der Schlaf oder die Herzrate werden reguliert, ohne dass wir willentlich darauf einwirken und sie direkt kontrollieren. Gesteuert werden diese lebensnotwendigen Funktionen durch das vegetative Nervensystem, das sich aus zwei Bereichen zusammensetzt: dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus aktiviert die Organe, indem in Stresssituationen bspw. das Herz schneller schlägt oder die Muskeln gut durchblutet werden. Der Parasympathikus hingegen sorgt für Entspannung und kümmert sich um Körperfunktionen, die in Ruhe stattfinden wie z. B. die Verdauung. Damit körperliche Anspannung und Entspannung immer in einem gesunden Verhältnis zueinander stehen, muss der Parasympathikus leistungsfähig sein. Ist er es nicht, kann sich der Körper nicht mehr hinreichend regenerieren.

## Wie kann Ihnen die HRV helfen?

Sollten Sie bei sich Anzeichen für eine verringerte Fähigkeit zur Entspannung beobachten oder Sie sich trotz Pausen nicht ausgeruht und erholt fühlen, ist eine HRV-Messung ein sinnvoller Weg, um den Auslösern dafür auf die Spur zu kommen. Außerdem kann sie der Schlüssel für einen verbesserten Schlafrhythmus sein. Denn die HRV zeigt Ihnen auf, welche Folgen sich für Ihren Organismus ergeben, wenn Sie nicht für die nötige Ruhe und Erholung sorgen. Wir verstehen die HRV-Messung als Ausgangspunkt für sinnvoll und gezielt ausgewählte Behandlungen, die regenerative Ressourcen aktivieren und aufbauen sollen.

Diese Methode eignet sich auch zur Verbesserung Ihres Sport-Trainings, z. B. zur Erstellung eines fundierten Trainingsplans. Denn auch die Leistungsfähigkeit Ihres vegetativen Nervensystems ist daraus ableitbar und gibt Ihnen Hinweise darauf, wie Sie sich fordern dürfen.

## Wie erfolgt die HRV-Messung? Was ist zu beachten?

An Ihrem Oberkörper werden Elektroden angebracht, die mit einem tragbaren Langzeit-EKG-Gerät verbunden sind. Dieses zeichnet 24 Stunden lang Ihre Herzaktivität auf. Mittels dieser Messung werden dann Ihr Herz-Kreislaufisiko, Ihre Vitalität, Ihre Entspannungsfähigkeit, Regulationsfähigkeit, Schlafqualität, die Leistungsfähigkeit und Ihr Trainingszustand bewertet. Liegen bei Ihnen Erkrankungen des Herzens vor, ist die Auswertung eingeschränkt. Auch bestimmte Medikamente lassen keine verlässliche Interpretation der Messung zu. Bitte sprechen Sie uns dazu an!



Die Therapeutin veranschaulicht die ermittelten Daten der HRV-Messung.