

Mehr Einsicht mit dem Rhythmendiagramm

Gesundes Leben und Herzfrequenzvariabilität

Natürliche

Körperrhythmen sind eine wesentliche Basis eines gesunden Lebens. Die fortschreitende Emanzipation des Menschen aus den natürlichen Umweltordnungen, berufliche und familiäre Mehrfachbelastungen, die schnelllebige Gegenwart, ungesunde Lebensweisen, Bewegungsmangel oder bereits vorhandene gesundheitliche Störungen beeinträchtigen unsere natürlichen Rhythmen.

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist eine präzise und leicht zugängliche Größe, um diese Körperrhythmen abzubilden.

Im gesunden Organismus verändert sich die Dauer aufeinanderfolgender Herzschläge ständig – das Herz schlägt nicht in einem starren Rhythmus, vielmehr führen natürliche, gesunde Körperrhythmen zu feinsten Änderungen der Herzfrequenz – der Herzfrequenzvariabilität.

Diese Schwingungsfähigkeit des Herzens wird neben dem Gesundheitszustand auch durch das Alter und den Lebensstil beeinflusst. Stress, Ärger, Angst wie auch der Verlust von Vitalität werden in einer verringerten Herzfrequenzvariabilität sichtbar.

Dabei spielt das vegetative Nervensystem, welches unbewusst die inneren Organe und Drüsen steuert, eine wesentliche Rolle. Ein Teil des vegetativen Nervensystems bereitet den Organismus auf körperliche oder geistige Leistung vor (Sympathikus) – sein Gegenspieler hingegen (Parasympathikus) stellt den Organismus auf Entspannung und Regeneration ein. Die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus ist in der Herzfrequenzvariabilität unterscheidbar, womit Veränderungen der Leistungs- und Erholungsdisposition im Tagesverlauf abgebildet werden können.

Wohlbefinden und Gesundheit sind untrennbar mit einem ausgeprägten Tag-Nacht-Rhythmus verbunden, bei welchem in der Nacht die Erholungsdisposition klar dominiert.

Auch die Rhythmik des Schlafes wird im Rhythmendiagramm dargestellt. Eine unzureichende Schlafqualität wirkt sich negativ auf die individuelle Lebensqualität aus. Die Regeneration ist ein Grundprinzip lebender Organismen, das diese von Maschinen unterscheidet.

Das Rhythmendiagramm zeigt tätigkeitsabhängige Belastungs- und Erholungsphasen. Diese können bewusst herbeigeführt werden oder sie ergeben sich aus dem Umfeld und dem Verhalten.

Ein ausgewogener Wechsel von Leistungs- und Erholungsphasen ist Basis für ein gesundes Leben.