

# Gesundheit ist messbar

## Den Status erkennen, die Potenziale aufzeigen

*Führungskräfte sehen sich zunehmend gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. Das Interesse an den nachhaltigen Faktoren, die ein Dasein in Gesundheit und Leistungsfähigkeit ermöglichen, steigt entsprechend. Welche Faktoren entscheiden über eine innere Gesundheit, die den äußeren Anforderungen des Berufslebens standhält und Ressourcen und Gesundheitspotentiale fördert, anstatt sie zu verbrauchen?*

In wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Studien und Ratgebern erscheinen beinahe täglich neue Definitionen von Gesundheit und Gesundheitsverhalten. Das ist nicht erstaunlich – in Sachen Gesundheit ist jeder Mensch sein eigener Experte. Das Wissen um physische und psychische Gesundheit wächst zwar in der Gesellschaft, hat aber die entscheidende Frage bisher nicht beantwortet: Wie kann man den eigenen Gesundheitsstatus fundiert messen? Das ist notwendig, um lebensstilmedizinische Maßnahmen und eine ausgleichende Lebensweise so miteinander zu verbinden, dass beispielsweise Erschöpfungs- und Burnout-Tendenzen auch langfristig vermieden werden können.

### DIE „FÜHRUNGSVERANTWORTLICHEN“ IM BIOLOGISCHEN SYSTEM

Es lohnt, einen Blick auf die „Führungsverantwortlichen“ in einem biologischen System zu lenken. Der menschliche Organismus wird im Wesentlichen von drei komplexen Systemen gelenkt und am Leben gehalten.

Das **Zentrale Nervensystem (ZNS)** steuert unser absichtliches Handeln durch Wahrnehmung und Bewegung unter Kontrolle unserer assoziativen Hirnanteile und Regelkreise. Ge-

hirn und Rückenmark bilden dabei die maßgeblichen Strukturen. Wir fühlen und bewegen uns und handeln entsprechend unseren Absichten.

Das **Autonome Nervensystem (ANS)** wird im Wesentlichen durch die Strukturen des Sympathikus und Parasympathikus dargestellt, die als Nervenbahnen parallel zur Wirbelsäule laufen und teilweise im Rückenmark liegen. Sie verbinden das Gehirn mit den inneren Organen und dem Magen-Darm-Trakt. Das ANS regelt alle inneren, nicht willkürlich beeinflussbaren Teilsysteme wie Blutdruck, Organtätigkeit, Herz-Kreis-System, Atmung, Schlaf, Regenerations- und Regulationsverhalten wie auch hormonelle Rhythmen und alle Stoffwechselaktivitäten. Entscheidend ist hierfür das komplexe Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus durch Aktivierung und Erholung für eine Gesundheit im Gleichgewicht.

Die **Psyche des Menschen** hat vor allem bewertende und motivierende Funktionen. Sie prägt unsere inneren Einstellungen. Mit ihr handeln und entscheiden wir im Umgang mit uns selbst und mit anderen Menschen. Emotionale und soziale Kompetenzen erweisen sich dabei als sehr hilfreich.

### HERZRATENVARIABILITÄT - EIN ZUKUNFTSWEISENDES PHÄNOMEN

Die naheliegende Frage für das interdisziplinäre Forschungsteam von Ärzten, Wissenschaftlern und Leistungstrainern von Autonom Health® war nun, wie das ANS die vielfältigen und ungeheuer komplexen Anforderungen eines lebendigen Organismus regeln kann. Die Antwort wurde in einer variablen und individuell unterschiedlichen Herzschlagfolge gefunden, auch **Herzratenvariabilität (HRV)** genannt.

Hinter der HRV verbirgt sich ein Phänomen, das

schon 200 Jahre n. Chr. bekannt war. Nämlich, dass ein starrer Pulsschlag auf ein rasches Lebensende hinweist. 1963 publizierten Hon und Lee, dass die Variabilität der Herzschlagfolge vor der Geburt klare Aussagen über den Gesundheitszustand des Neugeborenen erlaubt. Das „Phänomen HRV“ war wissenschaftlich etabliert.

Weitere Forschungen mit verbesserter Hard- und Software weisen seit den 1990er Jahren nach, dass das Herz, je zeitlich variabler es schlägt, desto besser die Anforderungen des Autonomen Nervensystem erfüllen kann. Anders gesagt: Das ANS sammelt die von Herzschlag zu Herzschlag notwendigen Anforderungen aus dem Körper und initiiert in der Folge das Herz, minimal langsamer oder schneller zu schlagen.

Als HRV bezeichnet man heute die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten flexibel zu ändern. Unsere Herzschläge reagieren damit unmittelbar auf alles, was wir gerade fühlen, denken, tun und erleben, was uns von innen und von außen beeinflusst. Je variabler sich das Herz dabei beschleunigen und entschleunigen kann, umso gesünder und biologisch jünger sind wir.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien und Veröffentlichungen weisen nach, dass eine qualitativ hochwertige HRV-Messung als wesentlicher Indikator zur Früherkennung von gesundheitlichen Problemen angesehen werden kann. Standardisierte Messverfahren und wissenschaftlich definierte Grundlagen gewährleisten Eindeutigkeit und Vergleichbarkeit der erhobenen Daten einer Person. 2014 erschien dazu eine neue Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Arbeits- und Umweltmedizin und der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft, in der HRV-Messungen in Klinik und Praxis ausdrücklich befürwortet werden.



**WINFRIED HAYMANN**  
Feldenkrais-Therapeut

Winfried Haymann hat einen Bildungshintergrund aus der Architektur und Medizin. Nach langjähriger Ausbildung in körperorientierten Verfahren arbeitet er seit 1987 in Klinik und Praxis als Feldenkrais-Therapeut und -Trainer sowie zertifizierter Lebensfeuer® Professional. Seine Tätigkeiten als Gesundheits-Coach und Therapeut sind geprägt durch die Schwerpunkte Gesundheitsdiagnostik und Bewegungslernen.

Haymann hält Vorträge und gibt Seminare und Fortbildungen im In- und Ausland. Seine Praxis für aktive Gesundheit wurde 2014 in Osnabrück eröffnet.

› [www.humanbasic.de](http://www.humanbasic.de)



### DIE 24-STUNDEN-HRV-MESSUNG

Erst Messungen über einen Zeitraum von 24 Stunden oder länger zeigen die Arbeitsweise des Autonomen Nervensystems individuell auf und erlauben lebensstilmedizinische Empfehlungen. Dank neuer Messrecorder sind Messungen mit geringem Aufwand möglich geworden – ohne dass Alltagsaktivitäten eingeschränkt werden. Das leichte Gerät ist unter der Kleidung und auch nachts kaum zu spüren. Sogar Leistungssport kann man damit betreiben.

Nach Abnahme des Gerätes werden die Messdaten mit einer hochspezialisierten Software berechnet und als bildhafte Darstellung visualisiert. In der 24-Stunden-HRV-Messung wird jeder einzelne Herzschlag gemessen und aufgezeichnet, wodurch die rund 100.000 Daten als Fakten objektiv und valide sind. Messungen dieser Qualität bieten den derzeit höchsten Standard in der Diagnostik der Herzratenvariabilität.

### DAS LEBENSFEUER

Die 24-Stunden-HRV-Messung von Autonom Health® hat sich in unserer Arbeit seit Jahren als sensibles Instrumentarium von höchster Qualität erwiesen. In der Lebensfeuer® genannten grafischen Darstellung wird die variable Herzschlagfolge als Ausdruck der Aktivität des Autonomen Nervensystems eindrucksvoll als feuerähnliche Abbildung dargestellt. Ein dichtes, in der Basis starkes und hochflammendes Lebensfeuer® ist ein Hinweis auf Gesundheit. Je intensiver die Farben und je höher die Flammen, umso vitaler, gesünder und biologisch jünger ist der Mensch.

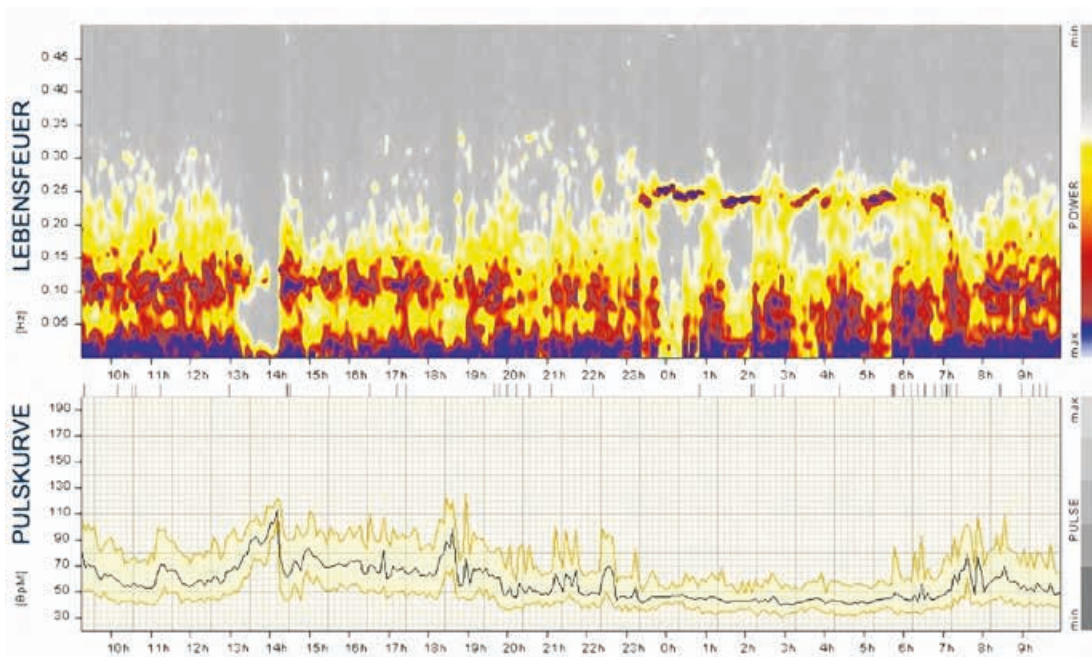
Es ist aus unserer Sicht empfehlenswert, eine HRV-Messung dieser Qualität als Teil eines Coaching-Gesprächs durchzuführen. Nach einem ausführlichen Eingangsgespräch zwischen Coach und Klient wird der Messrecorder mit zwei Elektroden auf dem Brustkorb so befestigt, dass kei-

ne Einschränkungen in der Beweglichkeit entstehen können. Der Recorder wird nach wenigen Minuten quasi „vergessen“. Bis auf Duschzeiten bleibt der Recorder am Körper und zeichnet die Variabilität der Herzschläge auf. Bewusst können die zeitlichen Abstände nicht beeinflusst werden. Auch für sportlichen Aktivitäten oder beim Schlafen wird der Recorder nicht abgenommen.

Nach 24-stündiger Messzeit wird der Recorder an den Coach zurückgegeben, die Messergebnisse durch die Software des Herstellers berechnet. Nur dem Coach sind die persönlichen Daten der Klienten bekannt und unterliegen strengem Datenschutz.

Nach Auswertung und Beurteilung durch den Coach werden die Messergebnisse aufbereitet und als Lebensfeuer®-Bild mit den Klienten in einem abschließenden Gespräch erörtert. Grundlage des Gesprächs und der nachfolgenden Empfehlungen ist ein Aktivitätsprotokoll, was die Klienten für die 24-Stunden-Messung anfertigen. Im Coaching werden die Messergebnisse mit den Erfahrungen und Notizen der Klienten während der Messung verglichen.

In der Praxis und für eine umfassende Begleitung von Führungskräften haben sich Folgemessungen bewährt, die im Abstand von ein bis drei Monaten mit einem erheblichen geringeren Zeitaufwand stattfinden. In den Folgemessungen wird erkennbar, ob die Empfehlungen des Coaches im Hinblick auf körperliche Aktivitäten, Lebensstil, Schlaf- und Regenerationsverhalten bis hin zu Ernährungsgewohnheiten und zeitlicher Selbstorganisation bereits Wirkung zeigen.



› Das Ergebnis einer 24-Stunden-HRV-Messung mit einem ausgeprägten Lebensfeuer



**Winfried Haymann, Praxis für aktive Gesundheit**

**Kontakt** Telefon +49 (0) 541 99 89 66 66, E-Mail [info@humanbasic.de](mailto:info@humanbasic.de)

**Adresse** Liebigstraße 29, 49074 Osnabrück

**Website** [www.humanbasic.de](http://www.humanbasic.de)

## NUTZEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Gesundheit als komplexes System ist wie Bildung, Natur und Wetter nicht machbar. Gesundheit und Bewahren von Substanz und Reserven dagegen sehr wohl. Da Gesundheit wie alle komplexen Systeme sich fortwährend und selbstständig neu organisiert, können wir nur Rahmenbedingungen schaffen, innerhalb derer sich Gesundheit entwickeln und stabilisieren kann.

Eine HRV-Messung kann erstmals eindeutig zeigen, welchen Gesundheitsstatus wir zum Zeitpunkt der Messung haben und welche Gesundheitspotentiale wir keinesfalls vernachlässigen sollten. Letzteres ist von Bedeutung für zukünftiges Verhalten und unterscheidet sich in dieser Hinsicht von rein medizinisch-diagnostischen Vorgehensweisen wie Organanamnesen oder bildgebenden Verfahren.

Stärken und Reserven, die Qualität von Atmung und Schlaf und die Potentiale für Regulation und Regeneration lassen sich ebenso erkennen wie ungünstige Entwicklungen und die Auswirkungen von Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erschöpfung oder fehlender Konzentration.

Überaktivierung und Dauerstress gehen häufig mit fehlenden Ruhezeiten und fehlendem Bewusstsein für den eigenen Gesundheitsstatus einher. Eine objektive und valide HRV-Messung auf der Basis von individuellen Fakten überzeugt auch Menschen, die eine unbedingt notwendige Veränderungsbereitschaft mangels Kenntnis genauer Fakten bisher nicht herstellen konnten.

Langfristig persönliche Erschöpfung mit wachsenden Burnout-Risiken zu vermeiden und gleichzeitig noch vorhandene Gesundheitspotentiale aufzuzeigen, gehört zu den Kernkompetenzen einer HRV-Messung. Mit einem erfahrenen und an Gesundheit orientierten (salutogenetischen) Gesundheits-Coach lassen sich gemeinsam neue Wege finden, die eigene Gesundheit zu stärken, zu leben und nachhaltig zu bewahren.

## GESUNDHEIT ALS WERTVOLLSTE RESSOURCE

HRV-Messungen als Teil eines intensiven Gesundheits-Coachings können innere Landkarte und Wegweiser zugleich sein. Gesundheit als

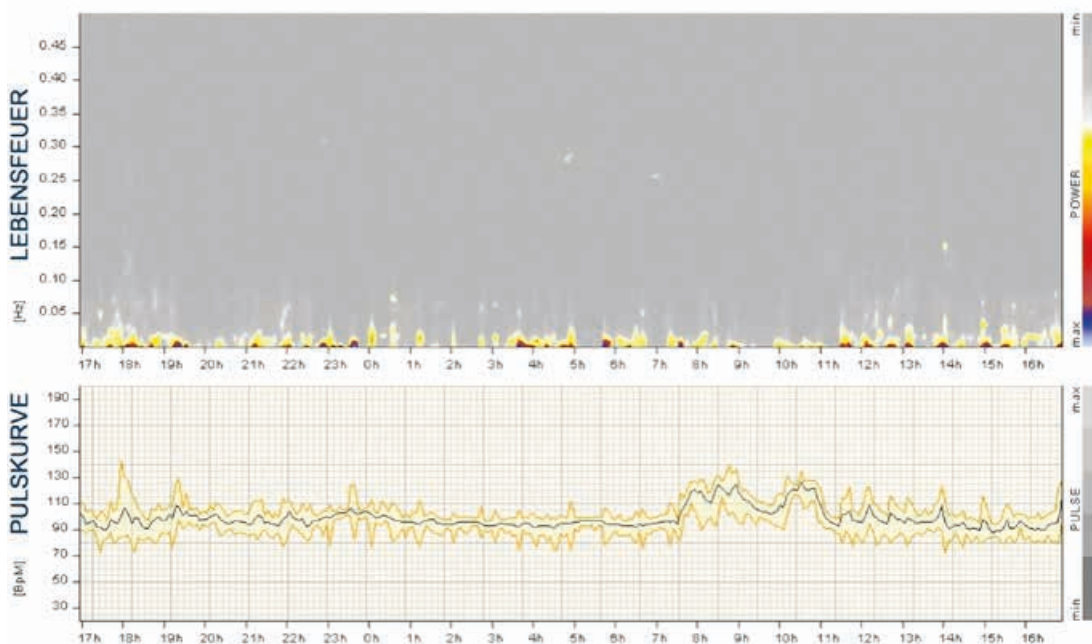
persönlicher und gesellschaftlicher Wert ist ohne emotionales und mentales Wohlbefinden nicht vorstellbar. Erst im Zusammenspiel von äußeren und inneren Funktionen im Organismus kann sich Gesundheit entwickeln.

Die Herzratenvariabilität als Spiegel der allgemeinen Anpassungsfähigkeit eines Organismus ist mit einer HRV-Messung objektiv und individuell messbar. Die HRV ist somit ein Maß für Gesundheit. Die gemessenen objektiven Daten können entscheidend helfen, Lebensstil und Gesundheitsverhalten neu auszurichten.

Führungskräfte mit hoher Verantwortung für Mitarbeiter, Unternehmen und Gesellschaft treffen täglich Entscheidungen und müssen dabei selbst flexibel, konzentriert und belastbar bleiben. Es ist das gestörte Gleichgewicht von Aktivität und Ruhephasen, Actio und Reactio, das im beruflichen Alltag von Verantwortlichen Substanz und Reserven verbraucht.

Mit einer HRV-Messung bietet sich erstmals eine fundierte Möglichkeit, die eigene Gesundheit als wertvollste Ressource zu messen und neu zu bewerten. In der Verbindung mit einem lebensstilmedizinisch und salutogenetisch erfahrenen Coach lassen sich gezielt nachhaltige und für die Verbesserung der Gesundheit notwendige Veränderungen der persönlichen Lebensweise gestalten. Folgemessungen über persönlich signifikante Zeiträume und eigene positive Erfahrungen mit einem erfolgreichen persönlichen Gesundungsprozess motivieren und überzeugen auch Menschen, die im Berufsleben eher faktenorientiert entscheiden müssen.

Eine HRV-Messung, und das ist möglicherweise ihr größtes Plus, bietet beides: einen Status Quo und Aussagen, wie es weitergehen muss, damit vorhandene Potentiale erkannt, gefördert und entwickelt werden können.



› Das Ergebnis einer 24-Stunden-HRV-Messung der Diagnose Burnout