

# Hör aufs Herz



Wie gesund sind unsere Mitarbeiter wirklich? Eine berechtigte Frage. Um abzuschätzen, welche Gesundheitsmaßnahmen von Mitarbeitern gewünscht und gebraucht werden, setzen viele Unternehmen auf Mitarbeiterbefragungen. Allerdings geben Selbsteinschätzungen der Beschäftigten oft nur ein subjektives Bild wider – oder aber ein sozial erwünschtes. Eine Alternative, den Gesundheitszustand der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern und die Effektivität von BGM zu überprüfen, ist die Messung der Herzratenvariabilität. Dr. med. Alfred Lohninger, CEO und medizinischer Leiter der Autonom Health GmbH, erklärt im Interview, wie das funktioniert.

**?** Herr Dr. Lohninger, was genau ist die Herzratenvariabilität?

**!** Ein gesundes Herz schlägt nicht gleichmäßig, sondern passt seinen Rhythmus stetig an die körperlichen und geistigen Anforderungen

an. So schlägt es bei körperlicher Belastung schneller und senkt die Frequenz seiner Schläge in Ruhephasen. Die Herzratenvariabilität, kurz HRV, beschreibt also die Fähigkeit des Herzschlags, sich anzupassen. Hierfür gibt es bestimmte Referenzwerte, die eine gesunde Herzratenvariabilität anzeigen. Ebenso wie der Vergleich zu anderen Menschen in der gleichen Altersgruppe, zählt jedoch auch die intra-individuelle Variabilität, also inwieweit sich die Herzschlagfrequenz bei einem Menschen über den Tag verändert. Das Herz sollte in Ruhephasen deutlich weniger oft schlagen als bei Aktivität.

**?** Wie genau wird die Herzratenvariabilität gemessen?

**!** Ein Minirekorder am Brustkorb misst den Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Korrekterweise wird der Rekorder über einen Zeitraum von 24 Stunden ohne Alltagseinschränkungen getragen. Nach der Messung wertet

die dazugehörige Software die Ergebnisse medizinisch fundiert aus und stellt sie wie eine Gesundheitslandkarte bildlich dar. Grundsätzlich kann jeder Laie den Rekorder bedienen und damit seine Gesundheit analysieren. Aber natürlich macht es Sinn, besonders bei auffälligen Ergebnissen auf ein medizinisches Netzwerk zurückzugreifen.

**?** Was lässt sich aus den Ergebnissen ablesen?

**!** Die HRV-Messung spiegelt das gesamte neurophysiologische Spektrum wider, von Schlaflosigkeit bis hin zur Burnout-Gefährdung. Da der Herzschlag und auch die Variabilität der Herzschlagfolge, wie alle wesentlichen Vitalfunktionen, über das Autonome Nervensystem gesteuert werden, können über eine HRV-Messung eine Vielzahl an Störungen, aber auch Ressourcen des Organismus diagnostiziert werden. So ist es möglich, anhand der Messwerte zum Beispiel die Stressresilienz, die Leistungsfähigkeit oder die Schlafqualität abzulesen. Das Bemerkenswerte: HRV-Messungen sind diagnostisch absolut eindeutig. Sie informieren zweifelsfrei über den Gesundheitszustand mit frühestmöglichen Rückmeldungen.

**?** Wie lässt sich die HRV-Messung als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements nutzen?

**!** Seit Mitte 2014 wird die HRV-Messung in Deutschland in den medizinischen Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften für den Einsatz in der Arbeitsmedizin empfohlen.

Das Programm generiert zwei Auswertungsvarianten. Eine personalisierte für die Mitarbeiter und eine aus datenschutzrechtlichen Gründen anonymisierte Version für das Unternehmen. Damit können die für Unternehmensgesundheit Zuständigen sowohl die Gesundheitsrisiken als auch die Leistungsstärken in ihrem

”

**Die Herzratenvariabilitäts-Messung informiert zweifelsfrei darüber, wo die Mitarbeiter gesundheitlich wirklich stehen und sogar, wie und ob Maßnahmen durch das BGM wirklich wirken.**

Dr. med. Alfred Lohninger,  
CEO und medizinischer Leiter  
der Autonom Health GmbH,  
Wien



Unternehmen erkennen, um dann gesundheitsfördernde Maßnahmen medizinisch fundiert zu entscheiden und umzusetzen. Später lässt sich die Effektivität der Aktionen anhand einer erneuten Messung überprüfen.

**?** Welche Vorteile bietet die HRV-Messung für die Mitarbeiter?

**!** Die Mitarbeiter erhalten einen umfassenden Überblick, wie es um ihre Gesundheit steht und eine personalisierte Empfehlung. Daraufhin können sie selbst entscheiden, was sie für ihre Gesundheit tun möchten. Die Herzschlagrate und damit auch die Messwerte sind hochsensibel. Wenn die Ernährung verbessert, der Stresslevel reduziert oder einfach nur mehr geschlafen wird, ist das sofort bei einer erneuten Messung sichtbar – das motiviert zu einer gesunden Lebensweise.

Vielen Dank für das Interview! jbr