

Selbsttest

# In einem Jahr um fast 20 Jahre jünger

Ein Spezial-Verfahren misst die Herz-Rhythmen und zeigt den Gesundheitszustand. Und was man für sich tun kann.

VON LAILA DANESHMANDI

Ich habe mein biologisches Alter innerhalb von einem Jahr von 42 auf 23 Jahre verjüngt. Tatsächlich bin ich 31 Jahre alt.

Wie das geht? Ich habe meinen Gesundheitszustand mithilfe der Herzratenvariabilität (HRV) gemessen. Entgegen dem Glauben, dass das Herz den ganzen Tag gleichmäßig schlagen muss, verändert sich der Rhythmus der inneren Uhr ständig – abhängig von äußeren Einflüssen, von Leistungs- und Regenerationsphasen. Alfred Lohninger, der Entwickler der Lebensfeuer-Messtechnik, erklärt: „Ein starrer Puls deutet auf Anspannung und eine kritische Situation hin. Bei einer variablen Herzfrequenz brennt das innere Feuer.“

Rückblick zu meiner ersten Messung vor einem Jahr: Ein streichholzschachtelgroßes EKG-Gerät zeichnet 24 Stunden lang meinen Herzrhythmus auf – in der Arbeit, beim Sport, in der Freizeit und im Schlaf. Dargestellt wird das Ergebnis anschaulich in Form der Lebensfeuer-Grafik (siehe rechts). Und die löste nach der ersten Messung einen kleinen Schock aus: Mein Herz muss sich für mein Alter viel zu sehr anstrengen. Die zusätzlichen Erläuterungen auf dem Online-Portal ergaben: Mein Burn-out-Risiko ist in einem kritischen Bereich.



Lohninger: „Das Herz zeichnet in der 24-Stunden-Messung ein Bild“

Meine geistige wie körperliche Vitalität und meine Schlafqualität lassen zu wünschen übrig. Nun ja, kein Wunder, dachte ich mir – immerhin durchlief ich privat eine schwierige Zeit, dazu der anspruchsvolle Job. Das geht schon an die Substanz.

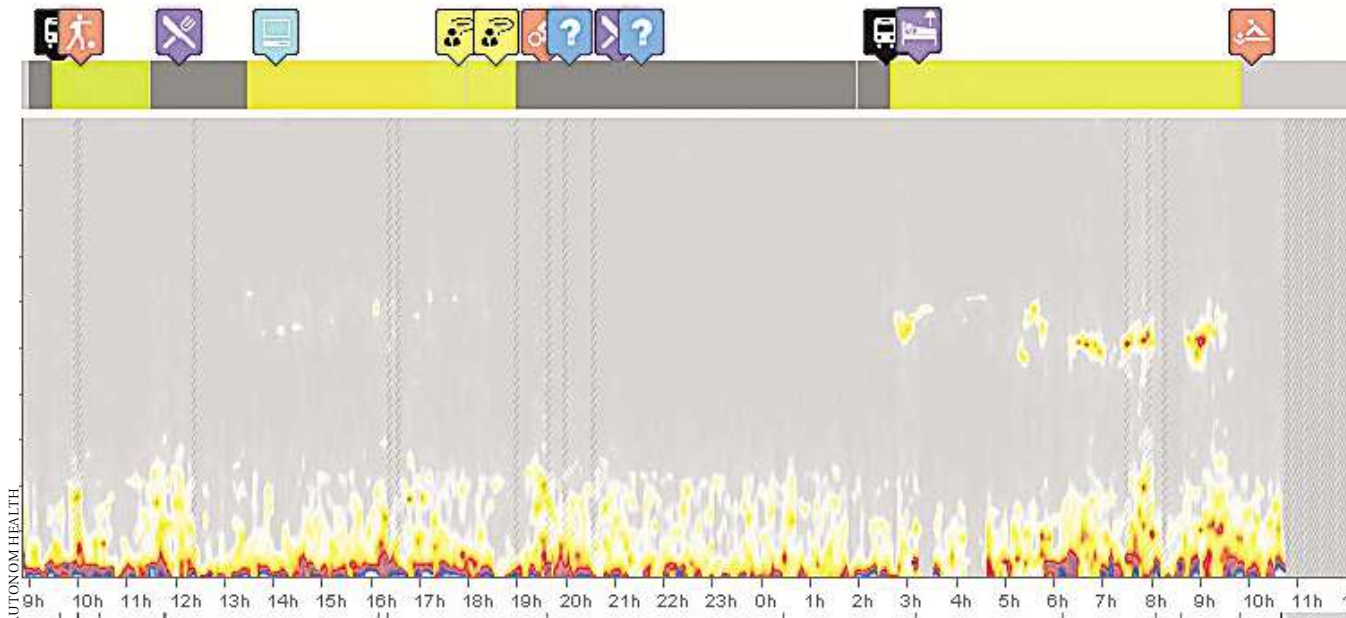
In Eigenregie versuche ich also, die darauffolgenden Monate bewusster zu leben, mehr auf mein inneres Gleichgewicht zu achten und mir mehr Ruhepausen zu gönnen. Die Kontrollmessung nach einem halben Jahr war allerdings ernüchternd. Mein biologisches Alter lag noch immer unverändert bei 42 Jahren.

**Schrauben drehen** Also dann doch mit Hilfe. Lohninger erklärt: „Beim Bild, das das Herz in 24 Stunden gemalt hat, werden die Problemereiche im persönlichen Lebensstil sichtbar. Dadurch ist man motiviert, an den entscheidenden Schrauben zu drehen, damit das passiert, was erreicht werden soll.“ Ich setze mir ein Ziel: Ich will mein biologisches Alter zumindest an mein echtes Alter angleichen.

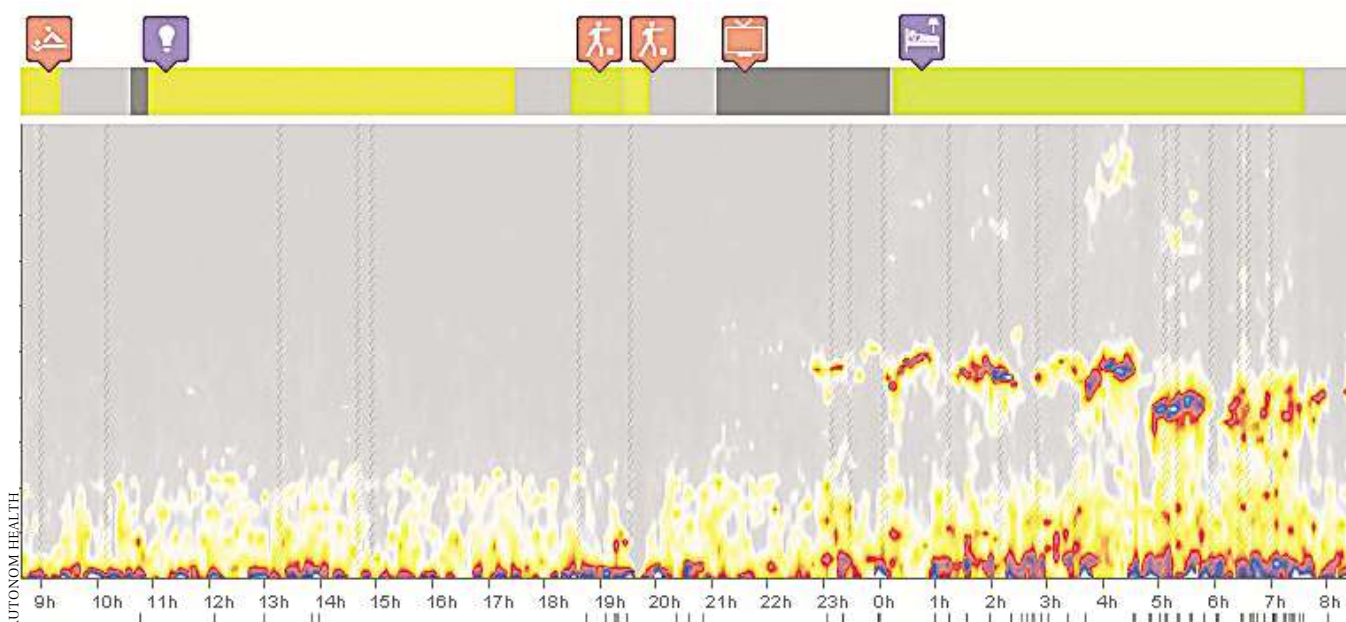
Eine umfassende Blutuntersuchung zeigt mir zunächst auf, welche Nährstoffe mir fehlen – allen voran Vitamin D. Zusätzlich gibt mir Lohninger auf mich abgestimmte Ernährungsempfehlungen, die ich so weit wie möglich einzuhalten versuche. Parallel dazu brauche ich mehr Entspannung, also gibt es im 10-Tages-Rhythmus eine regenerierende Massage, die Anspannungen lösen und Energiequellen öffnen soll.

Wenige Monate später gibt es die nächste Kontrollmessung – ich bin skeptisch, ob so kleine Veränderungen so viel bewirken können. Doch die Messung spricht für sich. Mein biologisches Alter ist um ganze 19 Jahre von 42 auf 23 heruntergerutscht. Mein Herz „spart“ sich nun täglich rund 3000 Herzschläge und muss sich daher auch weniger anstrengen. Mein Fazit: Ein feuriges Herz bleibt länger jung.

INFO: Eine Messung mit einem ausführlichen Coaching kostet 189 Euro.



Lebensfeuer vorher: Die 24-Stunden-Messung zeigt kaum Tiefe im Farbenspiel, der Schlaf (letztes Drittel) ist unruhig und angespannt



Nachher: Ein Jahr später zeigt die Messung mehr Dichte und damit mehr Energie-Ressourcen, auch die Schlafphase war ergebnisreicher

## ► Anwendungsgebiete

### Von der Burn-out-Prävention bis zum Spitzensport

Der Rhythmus des Lebens findet sich im Herzschlag wieder. Immer mehr Ärzte und Gesundheitsdienstleister wenden die Herzratenvariabilitäten-Messung (HRV) an:

- **Prävention:** Die HRV-Messung hilft, eigene Ressourcen zu erkennen, sie besser zu nutzen und einer möglichen Überlastung rechtzeitig vorzubeugen.

- **Musikmedizin:** Im Wiener AKH und am IMC Krems erkunden Wissenschaftler die Wirkung von Musik auf die HRV – vor allem im Kontext von Stressprävention, Stressverarbeitung und der Regulationsfähigkeit des Organismus.
- **Klinische Forschung:** Auch die klinische Forschung beschäftigt sich mit den Veränderungen der Herzschlagfolge – etwa die

- Palliativstation und die Herzchirurgie an der Med-Uni Wien.
- **Gesundheitstourismus:** Sogar Gesundheitshotels – wie etwa der Lanserhof – arbeiten mit der HRV-Messung. Das Hotel Ritzenhof in Saalfelden war das erste Lebensfeuer-Hotel, das Kleinwalsertal ist die erste Lebensfeuer-Region.
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement:** Große

- Firmen wie etwa IBM setzen in der Mitarbeitervorsorge auf das Lebensfeuer.
- **Sport:** Das Gleichgewicht von Leistungs- und Regenerationsphasen sind im Spitzensport essenziell. Eiskunstlauf-Weltmeisterin 2012 Carolina Kostner und die Formel 1 arbeiten mit der HRV-Methode.

INTERNET  
www.lebensfeuer.com

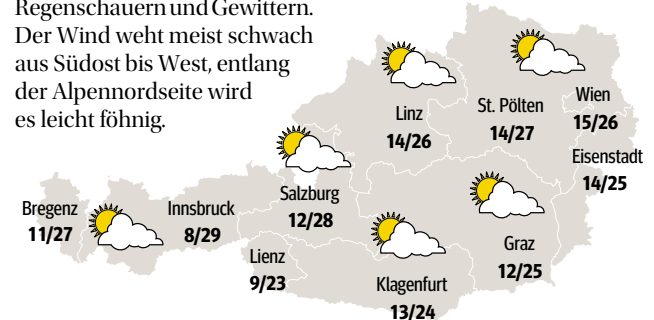
## W E T T E R

### Freundlicher Mix aus Sonne und Wolken

**Wetterlage:** Die Strömung dreht auf Südwest und bringt wärmere Luftmassen heran.

**Aussichten:** Zunächst ist es noch meist stark bewölkt, im Osten und Süden können ein paar Regentropfen fallen. Tagsüber wechselnd dann Sonne und Wolken. Im Bergland, speziell ganz im Westen, steigt am Nachmittag die Neigung zu Regenschauern und Gewittern. Der Wind weht meist schwach aus Südost bis West, entlang der Alpennordseite wird es leicht föhnig.

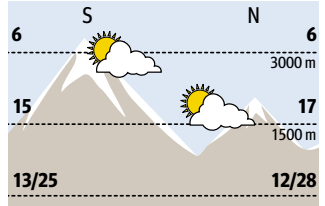
**Vorschau auf Freitag:** Mit teils kräftigen Regenschauern und eingelagerten Gewittern beginnt der Tag im Westen. Im Tagesverlauf breiten sie sich immer weiter nach Osten hin aus und erreichen bis zum Abend auch das östliche Flachland. Überwiegend trocken bleibt es im Süden.



### Biowetter

Meist überwiegen die positiven Wetterreize. Bei Aufenthalt im Freien sollte auf Sonnenschutz geachtet werden. Besonders wetterfähige Menschen können im Tagesverlauf leichte Mattigkeit verspüren. In den Föhngebieten der Alpennordseite sind auch wetterbedingt Kopfschmerzen möglich.

### Bergwetter



Zeitweise sonnig, am Nachmittag dann einzelne Schauer, an der Nordseite auch Gewitter.

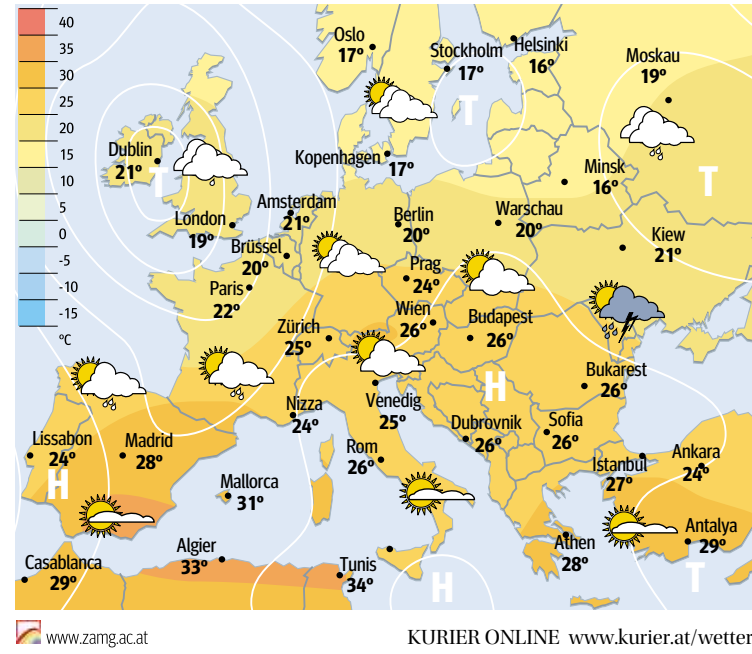
### Sonne / Mond

Bezugsort Wien (Salzburg ca. +14, Bregenz ca. + 28 Minuten)  
☉ abnehmender Mond  
04.55 ☀ 23.19 ☾  
20.52 ☀ 08.15 ☾

### Vorschau

Freitag 14/25 ☁  
70%  
Samstag 15/23 ☁  
90%  
Sonntag 14/24 ☁  
70%  
Montag 13/22 ☁  
60%  
Niederschlagswahrscheinlichkeit in Prozent

### Europa



www.zamg.ac.at

KURIER ONLINE www.kurier.at/wetter