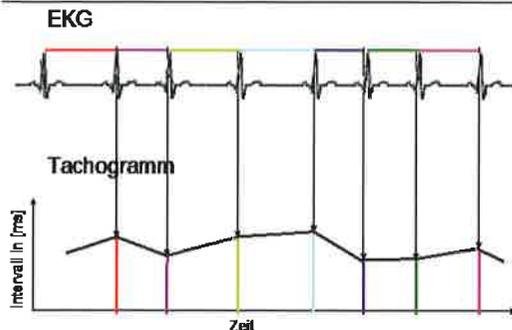


Stressprävention

Die medizinische Wissenschaft erkennt zunehmend eine enge Verzahnung von emotionalem Erleben und körperlicher Befindlichkeit. Stress ist in heutiger Zeit ein häufiges Phänomen unseres hektischen Lebens. Die Möglichkeit, seine Probleme mit Distanz zu betrachten und zu lösen, sinkt. Die **Selbstreflexion** mit Hilfe des Screening-Tests bietet hier einen Weg zur Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und somit zur Stressbewältigung.

Herzratenvariabilität (HRV)



Ein gesundes Herz kann sich sowohl einer Belastung als auch einer Entlastung anpassen. Es schlägt entsprechend schneller oder langsamer. Das lässt sich über die Pulsrate messen. Der ermittelte Wert heißt Herzratenvariabilität (HRV). Je variabler sich Ihr Herz anpassen kann, umso höher fällt Ihr HRV-Wert aus und umso unbelasteter arbeitet das System.

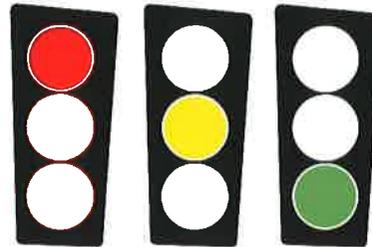
Ein einmal gemessener geringer HRV-Wert kann Ausdruck eines kurzfristigen, stressbedingten „Formtiefs“ oder das Zeichen einer akuten Erkrankung, wie z.B. eines grippalen Infektes sein.

Screening Test

Unter Entspannung und ruhiger Atmung wird eine 10-minütige Messung der Herzfrequenz und der HRV durchgeführt.

- 5 min in Ruhe – Spontanatmung
- 5 min langsame Ein- und Ausatmung (6 Atemzüge pro Minute)

Aus der Analyse der HRV-Messung mit dem **CARDIAC RHYTHM MONITOR** wird eine Einschätzung der **Regulationsbreite** des vegetativen Nervensystems getroffen und in einer Ampelschaltung dargestellt:



Entscheidend für die Stressregulation ist die Balance zwischen psychophysischer An- und Entspannung,

- Für den Körper ist somit entscheidend, ob er nach einer Stresssituation oder in einer andauernden Stressphase (unter Entspannungsaspekten) noch entspannen kann.
- Diese kurzfristige Form der Stressregulation lässt sich mit der Variabilität des Herzschlags als Spiegelbild des vegetativen An- und Entspannungsniveaus erfassen.
- Im Ergebnis erhält man aus der Kurzzeitmessung ein Gesamtbild der vegetativen Stressregulationsbreite, in dem sich u.a. Ergebnisse des Fragebogens, der HRV- und Blutdruckmessung widerspiegeln.

Was tun bei Auffälligkeiten?

Wiederholung der Kurzzeitmessung und Empfehlung zur **24h-Langzeitmessung!**
Infos dazu unter: Niels.Wessel@stw.de

Ursachen können auch eine nahende Grippe oder Zahnschmerzen sein ...
Eine eingeschränkte HRV kann aber auch Zeichen einer Herzerkrankung sein:
→ Kontakt zum **Kardiologen!**
→ Kontakt zum **Somnologen!**
→ Kontakt zum **Schmerztherapeuten!**

Methoden zur Stressreduktion

Die Ursachen für Stress sind sehr zahlreich und individuell sehr unterschiedlich. Stress kann durch permanenten Leistungsdruck, das Führen eines Haushaltes, durch Kindererziehung oder auch durch körperliche Schmerzen entstehen.
Gezieltes und doch simples **Atmen - wie im Test geübt** - z. B. in den Arbeitspausen und vor dem Schlafengehen, **Biofeedback** und **audiovisuelle Stimulation** sowie **körperliche Aktivität** sind wirksame Komponenten im aktiven Stressmanagement.

