



Herzmessung statt Erschöpfung

Das Herz ist für viele der Sitz der Liebe und Gefühle. Es ist der Taktgeber des Menschen und eine wahre Fundgrube. Heutzutage ist es möglich, das Herz mittels einer Herzratenmessung als Informationsquelle für die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit eines Menschen zu nutzen. von Stefanie Birrer

Viele fühlen sich gesund und fit. Eine enorm wichtige Lebensqualität. Doch manchmal kann der Schein trügen. Man hetzt von Termin zu Termin, von Abgabe-Deadline zu Abgabe-Deadline, und auch die Freizeit ist gefüllt mit Verpflichtungen. Vor lauter Leistungsbereitschaft, beruflichen und persönlichen Anforderungen besteht die Gefahr, sich in einem Hamsterrad zu bewegen, aus dem man selten rauskommt. Dann kann es passieren, dass Betroffene nicht merken, wie erschöpft sie tatsächlich sind. Die scheinbar gefühlte Gesundheit stimmt nicht mehr mit der tatsächlichen Gesundheit überein.

Um der körperlichen Verfassung auf den Grund zu gehen, gibt es eine zuverlässige Methode. Diese lässt sich für jeden Menschen mit der Herzratenvariabi-

lität (HRV) sichtbar und verständlich messen. Die tatsächliche Gesundheit ist somit messbar und kann dargestellt werden. Die HRV wurde erstmals 1965 von den Medizinern E.H. Hon und S.T. Lee beschrieben und später stetig weiterentwickelt. Das Neuartige daran: Es gibt erstmals eindeutige Fakten über den aktuellen, wahren Gesundheitszustand und den persönlichen Lebensstil.

So funktioniert eine HRV-Messung

Die HRV-Methode läuft in verschiedenen Stufen ab. Zu Beginn steht eine 24-Stunden-Messung. Dabei wird ein Minirekorder am Brustkorb angelegt. Die HRV beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Die zu untersuchende Person kann trotz Minirekorder ganz normal seinem Alltag nachgehen. Neben dieser Messung füllt sie ein Aktivi-

täten-Protokoll aus. Hier wird festgehalten, welche Aktivitäten zu welchem Zeitpunkt durchgeführt werden (z. B. Schlaf, Essen, Arbeit, Freizeit, Pausen usw.). In einem nächsten Schritt wird die Messung inklusive dem Aktivitäten-Protokoll ausgewertet und bewertet. Auf jede HRV-Messung wird eine individuelle Auswertung in Form einer Grafik und eines Texts erstellt. Die dafür speziell entwickelte HRV-Software wertet die Ergebnisse medizinisch fundiert aus und stellt die Gesundheitsfaktoren in einem bunten Flammenbild laienverständlich dar (autonom-health.com). In einem letzten Schritt findet ein auf die Messung individuell erstelltes HRV-Coaching statt.

Das HRV-Coaching

Der Coach, der dafür ausgebildet sein muss, interpretiert zusammen mit dem

Probanden die Informationen aus der HRV-Messung. Die Flammenbilder zeigen auf eindrückliche Art und Weise auf, wie der Gesundheitszustand wirklich ist. Dies wird nun gemeinsam diskutiert. Es kann sein, dass die Auswertung aufzeigt, dass sich der betroffene Mensch nur unzureichend erholen kann. Somit besteht Handlungsbedarf im «Sich Ruhepausen schaffen» oder «Immer mal wieder aus dem Hamsterrad ausbrechen».

Gemeinsam mit dem Coach werden konkrete Massnahmen abgeleitet: Was kann jemand tun, damit die Erholung wieder gelingt? Das HRV-Coaching setzt – wie die Messung selbst – im konkreten Alltag der Person an. Meist sind es nicht grosse Dinge, die Berge versetzen können, sondern kleine alltägliche Massnahmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Morgenthaler Consulting

- › Wir machen Gesundheit sichtbar. Dank der HRV-Methode ist der aktuelle Gesundheitszustand erfassbar und messbar. Speziell ausgebildete Coaches instruieren, wie HRV-Messungen durchgeführt werden. Gemeinsam mit Ihnen analysieren wir in einem individuellen HRV-Coaching die ausgewerteten Daten, um geeignete Massnahmen umzusetzen.
- › info@morgenthaler-consulting.ch
- › Telefon 081 325 32 59
- › <https://www.morgenthaler-consulting.ch/coaching.html>

HRV in der Arbeitswelt

Immer öfter bewerten Firmenleitungen den Gesundheitsstatus der Mitarbeitenden ihres Unternehmens mittels anonymisierter Darstellung von HRV-Messungen. Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements können Mitarbeitende mittels HRV-Messungen und des individuellen HRV-Coachings die Ergebnisse zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise nutzen.

■ Stefanie Birrer ist Managing-Partnerin bei Morgenthaler Consulting GmbH in Chur, Arbeitspsychologin und Erwachsenenbildnerin SVE www.morgenthaler-consulting.ch



+ GESUNDHEIT

KRANKHEIT -

Betriebliches Gesundheitswesen: Dank einer bewährten Methode anonym den Gesundheitszustand der Mitarbeitenden abbilden.

Grafik z.V.g. Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH