

Stress und Burn-out

Herzratenvariabilität (HRV)



Aussagekräftiger Stress-Test anhand eines standardisierten EKG (Elektrokardiogramm)

Herzratenvariabilität (HRV)

Welche Aussagen können gemacht werden?

Energie-Zustand im Sinne der Gesamtaktivität (Total power). Besteht die Gefahr einer Burn-out-Entwicklung oder habe ich gute Reserven/Ressourcen, um Stressbelastungen zu meistern?

Fähigkeit zur Erholung, Regeneration, Entspannung (pNN50): Ist mein Schlaf erholsam? Kann ich nach der Arbeit abschalten? Kann ich mich bei entspannenden Tätigkeiten regenerieren (z.B. bei Entspannungsübungen, «power nap» etc.)?

Schlafqualität: Sind Tiefschlafphasen sichtbar? Kann ich gut einschlafen? Wache ich regelmässig auf?

Hinweise auf Bore-out: Steigt meine Aktivität nur in Pausen und zu Hause an? Bestehen Zeichen für Langeweile bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten?

Chronische Müdigkeit, Tages-schläfrigkeit: Sind Schlafsignale am Tag sichtbar? Besteht die Gefahr von Schlaf am Steuer?

Herzrhythmusstörungen:

Als «Nebenprodukt» erhalten Sie eine 24-Stunden-Analyse Ihres Rhythmus mit der Information, ob Herzrhythmusstörungen entdeckt wurden oder nicht.

Bei sportlichen Aktivitäten:

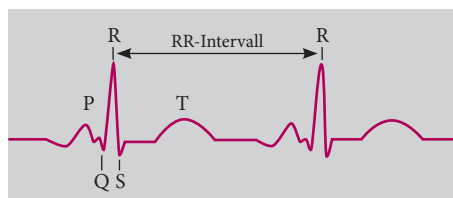
Hinweise auf Übertraining.

Was wird gemessen?

Grundlage der Untersuchung ist eine EKG-Messung über 24 Stunden (Holter-EKG). Das Hauptaugenmerk liegt auf den Abständen zwischen einzelnen Schlägen, den sogenannten «R-R-Intervallen».



Erstaunlicherweise ist es ein gutes Zeichen, wenn die Abstände möglichst stark variieren und ein schlechtes, wenn sie fast immer gleich sind. Wenn der Körper die Abstände variieren kann, so ist man fit, leistungsfähig, stressresistent und kann sich gut erholen (gute Regulationsfähigkeit).



Bei einer 24-Std.-Messung werden ungefähr 100'000 solcher Schläge aufgezeichnet, ausgemessen und mittels der Software «Lebensfeuer» der Firma Schiller anschaulich dargestellt. Dabei wird die Variabilität mit verschiedenen Farben angezeigt, analog den Flammen eines Feuers. Hellblau ist die stärkste Intensität.

Das vegetative oder autonome Nervensystem

Der Herzrhythmus wird wie viele andere Körperfunktionen vom autonomen, d.h. nicht beeinflussbaren Nervensystem gesteuert.

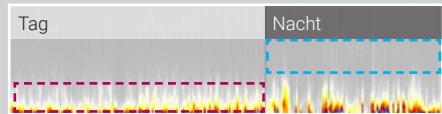
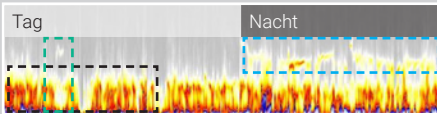
Die Herzkurvenmessung (EKG) schafft die Möglichkeit, Einblicke in das autonome, (vegetative) Nervensystem zu gewinnen. Dabei unterscheidet man grob 2 Komponenten: Den **Sympathikus** und den **Parasympathikus**, die quasi Gegenspieler sind. Der Sympathikus ist für Leistung und Aktivität zuständig (Flucht und Kampf), der Parasympathikus für Regeneration, Entspannung, Erholung, Verdauung.

Um im Alltag belastbar, erholt und gesund zu bleiben, müssen beide Systeme funktionieren und gepflegt werden.

Beispiele:

Beispiel einer leistungsfähigen, belastbaren Person mit guter Schlafqualität. Sie kann sich gut erholen und entspannen (gute Parasympathikusfunktion) und ist belastbar.

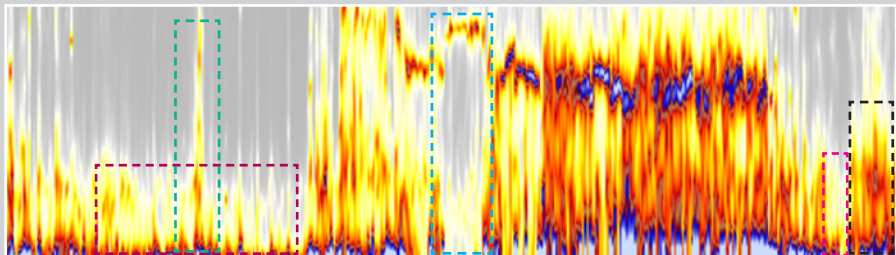
Person mit Burn-out-Syndrom mit stark reduzierter Aktivität am Tag sowie fehlender Parasympathikusaktivität in der Nacht. Der Unterschied zur Messung links ist gut erkennbar.



- Kräftiges «Lebensfeuer» vor allem am Morgen mit guter Leistungsfähigkeit.
- Erholsames «power-nap»
- Aktiver Parasympathikus in der Nacht

- Tagesaktivität: stark reduziertes Signal
- Fehlende Parasympathikus-Aktivität in der Nacht.

Die HRV-Messung liefert zudem eine Vielzahl von interessanten Details:



- Stress, Signal reduziert
- Erholsame Pause
- Gute Tiefschlafphase
- Interesse Konzentration
- Lange-weile

Kosten

Die Untersuchung kostet inkl. Auswertung und 45-minütiger Besprechung pauschal:

400.– für Privatpersonen

450.– für Firmen

Die Untersuchung wird grundsätzlich nicht von der Krankenkasse übernommen. Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten im Rahmen von Zusatzversicherungen (Prävention).



Benefit für Firmen

Früherkennung von Überlastungssituationen von Führungs- und Schlüsselpersonen

Möglichkeit zur Intervention bevor es zu (oft langen) Krankheitsausfällen kommt

Spezifische Beratung zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Steigerung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit (Work-Life-Balance)

«**Gesundheitsbenchmark**» von Mitarbeitergruppen (>10 Personen), z.Bsp. «Wie fit ist mein Kader?»

Dr. med. Corinne Gmünder

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH

Arztpraxis Kreis 9
Dennlerstrasse 25
8047 Zürich

Tel. 043 311 10 30
Fax 043 311 10 33

arztpraxiskreis9@hin.ch
www.arztpraxis-kreis9.ch

