

Empfehlungsschreiben HRV-Analyse

11. April 2010

Die Herzfrequenzvariabilität misst die Kurz-, Mittel- und Langzeitschwankungen der Herzfrequenz und ist als allgemeiner Marker der Funktionalität kardiovaskulärer Regelkreise anzusehen. Sie bietet die einzigartige Möglichkeit auf einfache und schnelle Art und Weise Einblick in die Regulationstätigkeit des vegetativen/autonomen Nervensystems zu erhalten, welches mit den beiden funktionellen Armen des Sympathikus und Parasympathikus die menschlichen Vitalfunktionen wie Blutdruck und Herzschlag koordiniert. Im klinischen Bereich ist die HRV bereits seit den 1990er Jahren vor allem in der Kardiologie und der Diabetologie etabliert. Neben der Risikodiagnostik und Gesundheitsprognostik hat sich die HRV-Analyse in den letzten Jahren auch für die allgemeine Stressdiagnostik in präventiven Settings und die Trainings- und Belastungssteuerung im Sport als wertvolles Hilfsmittel erwiesen. Hier kommt der HRV zu Gute, dass sie eine Art „allgemeine Adaptations- und Regulationsfähigkeit“ einer Person widerspiegelt und damit als entscheidende Ressource für die psychophysische Stressbewältigung anzusehen ist.

Den zahlreichen vielversprechenden wissenschaftlichen Studien im universitären Bereich steht allerdings die Tatsache gegenüber, dass die HRV als Marker des autonomen Nervensystems im Bereich von niedergelassenen Allgemeinmedizinern, Internisten, Diabetologen, Kardiologen und Neurologen bisher kaum als diagnostische Größe genutzt wird. Hier gilt es zukünftig die wissenschaftlich gut belegbaren Potentiale der Diagnose vom sympathisch-parasympathischen Wechselspiel für die tägliche Anwendung in der präventiven und therapeutischen Praxis noch stärker zu nutzen. Denn die HRV-Analyse bietet dem niedergelassenen Arzt die Möglichkeit, sich anbahnende funktionell-regulative Störungen frühzeitig zu erkennen, chronische Stressauswirkungen auf den Organismus zu diagnostizieren und individuelle Bewältigungsprozesse im Rahmen von Krankheitsverläufen besser zu beurteilen. Als Additivum in der Patientenanamnese kann die HRV-Analyse damit einen wertvollen Beitrag für die Gesamteinschätzung durch den Therapeuten liefern. Sie bietet nicht zuletzt auch die Möglichkeit, die Patienten für ihre Körperregulation zu sensibilisieren, auf ihre eigenen Ressourcen aufmerksam zu machen und den Therapieprozess individueller auf die Patienten zuzuschneiden. Dies sollte zukünftig im Rahmen der Therapiekontrolle und der Compliance-Erhöhung verstärkt Berücksichtigung finden.

Unsere jahrelange Erfahrung im Bereich der sportbezogenen, präventiven und therapeutischen Anwendung der HRV-Analyse sowie des Wissenstransfers im Rahmen von fachwissenschaftlichen und interdisziplinären Workshops und Symposien belegt ganz klar die systemisch-funktionelle Bedeutung des vegetativen Nervensystems und der Aktivitäten von Sympathikus und Parasympathikus für die Risikostratifizierung, Gesundheitsprognose und tagtägliche Stressbewältigung. Wir können die HRV Analyse als ergänzendes Diagnostikum für den Bereich der niedergelassenen Ärzte aus den genannten Gründen ausdrücklich empfehlen.

Falls Sie Interesse haben, mehr und detailliertere Informationen über die HRV-Analyse zu erhalten, empfehlen wir Ihnen den Besuch des 5. HRV Symposium am Samstag, den 30.10.2010 (9.00 bis 18.00 Uhr) im Hörsaalgebäude (Audimax) der Martin-Luther-Universität, Universitätsplatz, Halle (Saale) (www.hrv-sport.de).

Mit freundlichen Grüßen

Univ. Prof. Dr. O. Hoos