

PRESSEINFORMATION

Frühwarnsignal Herzratenvariabilität

Wenn der Herzschlag sich nicht mehr variabel anpasst

Essen, 05.11.2015 – Stress ist ein Risikofaktor - da sind sich Mediziner einig. Doch wann wird Stress wirklich schädlich? Wann hat er Einfluss auf die körperlichen Abläufe? Bislang ist dies schwer messbar. Die Messung der Herzratenvariabilität kann in dem Zusammenhang wichtige Hinweise liefern und dient auch bei weiteren Erkrankungen als Frühwarnsignal. Sie wird mittlerweile von zahlreichen Medizinerinnen anerkannt und eingesetzt. So auch von Professor Dietrich Baumgart. Er ist Kardiologe und Internist sowie Leiter des Zentrums für Individualisierte Medizin Preventicum. Im PACs Verlag ist unter seiner Mitwirkung nun ein Buch zu dem Thema erschienen, das die Zusammenhänge gut verständlich erläutert.

Der Herzschlag reagiert auf äußere und innere Einflüsse. Temperatur, Luftdruck oder Lärm können zu einer Veränderung führen, aber auch körperliche und seelische Vorgänge und Zustände beeinflussen das Herz. Das Herz setzt dazu die Steuerungssignale des vegetativen Nervensystems um. Baumgart: „Die HRV beschreibt die Fähigkeit des Herzens, auf unterschiedliche Belastungen zu reagieren. Je variabler sich die Herzfrequenz an verschiedene psychische und physische Belastungen anpassen kann, je besser ist das.“

„Neueste internationale Studien belegen, dass alle Erkrankungen, bei denen Stress eine große Rolle spielt, mit einer Störung zwischen Herz, Nervensystem und Emotionen einhergehen. Anhand der Herzratenvariabilität kann der Zusammenhang untersucht werden. Damit wird die HRV zu einer Art Frühwarnsystem“, so der Internist und Kardiologe weiter.

In der Sportmedizin dient die HRV-Messung schon länger als Grundlage zur Trainingssteuerung, da sich anhand der Werte die Tagesform des Sportlers beurteilen lässt. Aber zunehmend wird sie von Experten auch als unabhängiger Risikohinweis für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und psychische Belastungen gewertet. Dazu Baumgart: „Wir setzen die HRV-Messung vor allem auch bei Diabetikern ein. Eine reduzierte Variabilität des Herzens kann früh auf eine beginnende Nervenschädigung hinweisen.“ Die Herzratenvariabilität lässt im Laufe des Lebens nach. Neben dem Alter und genetischen Faktoren hat der Lebensstil einen wesentlichen Einfluss darauf. Das Gute: Die Variabilität lässt sich gezielt verbessern. Vor allem die Atmung und bestimmte Entspannungstechniken können einen positiven Einfluss ausüben.

Weitere Informationen auch unter www.preventicum.de



Preventicum
Zentrum für
Individualisierte Medizin

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart und seinem Ärzteteam. Er darf nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

Über Preventicum

Das Medizinische Zentrum für Individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute mit über 20.000 untersuchten Patienten und einem jährlichen Untersuchungsvolumen von über 2000 Patienten eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

HERAUSGEBER

Preventicum
Prof. Dr. med. D. Baumgart,
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich
Theodor-Althoff-Straße 47
45133 Essen
Telefon 0201.84717-0
info@preventicum.de

PRESSEKONTAKT

Preventicum
Katja Geßner
Tönneskamp 1
46487 Wesel
Telefon 01 72.24 59 578
gessner.katja@t-online.de