



Das Vorsorgekonzept für Ihr Nervensystem

Liebe Patientin, lieber Patient.

Wir als Ihre behandelnden Ärzte haben in unserer langen Praxiserfahrung festgestellt, dass immer mehr Menschen unsere Hilfe suchen, die alle unter ähnlichen Beschwerden leiden: Herzrasen, Schlaflosigkeit, chronische Erschöpfung, Konzentrationschwäche, Infektanfälligkeit, Angstzustände, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Verdauungsstörungen und noch vieles mehr.

Der Leidensdruck ist sehr hoch. Der Schritt, um Hilfe zu bitten, für viele schwer. Was ist die Ursache? Sind es körperlich bedingte Gründe oder Stressbelastung? Gar ein Burnout?

Seit einigen Jahren steht uns Kardiologen mit der Messung der Herzraten-Variabilität (HRV) ein qualitativ hochwertiges, medizinisch aussagekräftiges Mittel zur Verfügung. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen zu diesem Themenkomplex ans Herz legen. Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Ihre Internisten und Kardiologen

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom



Unsere Praxis ist Mitglied des BNK
Bundesverband Niedergelassener Kardiologen



Der Ursache von Stressbelastung und Burnout auf der Spur

So erreichen Sie uns in Ihrer Region



KARDIO - MED3

ÄRZTEHAUS WEST - HEIDELBERG
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Franz-Knauff-Straße 2-4, 69115 Heidelberg
Tel. 06221 - 87 31 31



INNERE-MED3

DREHSCHIEBE - WALLDORF
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Bahnhofstraße 1-3, 69190 Walldorf
Tel. 06227 - 87 18 400



KARDIO - MED3

MED-CENTER - HOCKENHEIM
KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE
PULMOLOGIE UND SPORTMEDIZIN

Reilinger Straße 2, 68766 Hockenheim
Tel. 06205 - 94 95 0



LUNGE - MED3

ALTSTADT - HEIDELBERG
INNERE MEDIZIN, PULMOLOGIE

Friedrich-Ebert-Anlage 30
69117 Heidelberg
Tel. 06221 - 90 55 320

www.KARDIO-MED3.de

Stress-Check - Patienteninformation

Alles im Gleichgewicht?!
Der Ursache von Stressbelastung und Burnout auf der Spur



Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft (UEBAG)

Dr. med. Andreas Suska
Dr. med. Bernd Hauer
Dr. med. Claus-Henning Wolde
Dr. med. Peter van Bodegom

www.KARDIO-MED3.de



Das sympathische und das parasympathische Nervensystem

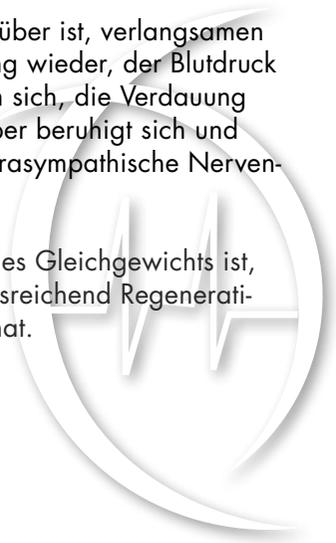
Was ist Stress und wie reagieren wir?

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Stress zunächst eine unspezifische natürliche Reaktion des Organismus auf verschiedene innere und äußere Einflussfaktoren (Stressoren). Durch diese Reize wird das Gleichgewicht des menschlichen Organismus gestört. Die Stressreaktion dient dann dazu, das Gleichgewicht und Wohlbefinden wieder herzustellen.

Wird unserem Gehirn eine Gefahr gemeldet, setzt dies umgehend eine komplexe Reaktionskette in Gang. Die Funktionen des Körpers wie Atmung, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauung werden angepasst: der Herzschlag und die Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt, die Pupillen weiten sich, die Verdauung wird verlangsamt. Das sympathische Nervensystem arbeitet auf Hochtouren.

Wenn die Anstrengung vorüber ist, verlangsamen sich Herzschlag und Atmung wieder, der Blutdruck sinkt, die Pupillen verengen sich, die Verdauung wird angekurbelt. Der Körper beruhigt sich und kann regenerieren. Das parasympathische Nervensystem ist am Zug.

Wichtig für die Erhaltung des Gleichgewichts ist, dass der Mensch immer ausreichend Regenerationsphasen zur Verfügung hat.



Wann macht Stress krank?

Summieren sich die stressauslösenden Faktoren oder hält der Stress länger an und der Betroffene hat keine adäquaten Mechanismen zur Stressbewältigung parat, sind negative gesundheitliche Effekte die Folge:

- **Herzrasen**
- **Bluthochdruck**
- **Schlafstörungen**
- **Verdauungsprobleme**
- **Infektanfälligkeit**
- **Erschöpfung**
- **Gereiztheit und Panikattacken**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Abnahme der Leistungsfähigkeit u.v.m.**

Jetzt ist es soweit. Der Mensch ist krank.

Der Stressbelastung auf der Spur – die Messung der Herzraten-Variabilität

Die Bandbreite der subjektiven Beschwerden bei Stressbelastung ist groß. Die Suche nach der Ursache gestaltet sich oft schwierig. Zu häufig wird noch einzig nach organischen Ursachen gesucht, da die anderen nicht messbar zu sein scheinen. Hier gibt es für uns Kardiologen seit einigen Jahren ein verlässliches, medizinisch aussagekräftiges Diagnoseinstrument: die Messung der Herzraten-Variabilität.

Was ist Herzraten-Variabilität (HRV)?

Bei einem gesunden Menschen arbeitet das Herz gleich einem High-Tech-Instrument: Es registriert einerseits kleinste Signale und Veränderungen. Gleichzeitig reagiert es auf die Messergebnisse mit sehr fein abgestimmten Veränderungen der Herzschlagfolge. Diese Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten belastungsabhängig zu verändern und sich so schnell den ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen, bezeichnet man als Herzraten-Variabilität. Je größer die Variabilität, umso biologisch jünger und gesünder ist ein Mensch.

Wie funktioniert die Messung der HRV?

Die HRV-Messung ist vereinfacht ausgedrückt eine Art portables EKG, das unter Alltagsbedingungen über 24 bis hin zu 48 Stunden ohne Unterbrechung durchgeführt wird. Hierbei wird die Herzaktion bis zu 4.000 mal pro Sekunde abgetastet und damit die unterschiedlichen Abstände im Millisekundenbereich angezeigt. Feinste Unregelmäßigkeiten werden sichtbar. Wie z.B. die einer Stressbelastung, bei der der Betroffene nicht über genügend Erholungspotential verfügt.

Was kann die HRV-Messung?

Durch das Messen der HRV kann überprüft werden, ob sich das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem eines Menschen im Gleichgewicht befindet oder ob eine Stressbelastung, eventuell sogar ein Burnout vorliegt.

Zusätzlich zeigt die HRV genau an, wann der Mensch sich im Ungleichgewicht befindet, z.B. in der Schlafphase oder während der Arbeitszeit.

Die Messung der HRV ist eine sehr gute Möglichkeit, um Stress beziehungsweise den Einfluss von Stressoren objektiv darzustellen und zu diagnostizieren.