



**Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback
9. Februar 2007**

Herzratenvariabilitäts-Biofeedback oder „Herzkohärenztraining“

Gerade in unseren modernen und oft hektischen Zeiten leiden immer mehr Menschen an Stresserkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, chronischen Erschöpfungszuständen, Angst oder Depressionen. Seit Langem ist bekannt, dass stressbedingte Störungen das Zusammenspiel zwischen vegetativem Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn beeinträchtigen können und oft ursächlich an der Entstehung vieler Gesundheitsstörungen beteiligt sind. Für die Behandlung solcher Zustände bietet sich heute ein auch für den Heimgebrauch verfügbares Verfahren, das so genannte Herzkohärenz-Training oder Herzratenvariabilitäts-Biofeedback (HRV-Bfb) an.

Bei Gesunden schlägt das Herz nicht regelmäßig wie ein Uhrwerk, sondern der Abstand zwischen zwei Herzschlägen ändert sich ständig. Diese scheinbare Unregelmäßigkeit ist bei Gesunden kein Ausdruck von Herzrhythmusstörungen, sondern die Folge einer gut funktionierenden Anpassung der Herzfrequenz an aktuelle Herz-Kreislauf-Bedingungen. Am Zustandekommen der HRV sind verschiedene Organsysteme beteiligt, wie z.B. das Herz, das vegetative Nervensystem und das Blutgefäßsystem. Aus diesem Grund bilden sich Störungen in verschiedenen Organsystemen als Störungen der HRV ab. Die HRV kann man deshalb auch als Globalindikator für psycho-neuro-kardiale Prozesse auffassen.

Beim HRV-Bfb, das unsere Arbeitsgruppe seit 1993 klinisch einsetzt, kann der Verlauf der Herzfrequenz beispielsweise als Linien- oder Balkendiagramm, dank der Verfügbarkeit multimedialer Techniken heute aber auch als flatternder Schmetterling oder aufsteigender Freiluftballon dargestellt werden. Veränderungen der Motive oder Tönen zeigen dabei an, ob sich die Werte in einem „positiven“ Bereich bewegen. Das HRV-Bfb eröffnet die Möglichkeit, „unbewusste“ bzw. „unwillkürliche“ Körperprozesse „wahrnehmbar“ zu machen, ggf. in eine „günstige Richtung“ zu verändern und so zum kompetenten Fachmann für sein Vegetativum bzw. seine Stressantworten zu werden. Der Anwender erlebt psychophysiologische Zusammenhänge, er erlernt neben einer allgemeinen Entspannungsreaktion eine bessere Wahrnehmung und Kontrolle über kardiale Stressreaktionen, er gewinnt neue Selbstwirksamkeitsüberzeugungen („ich kann mein Herzrasen ja doch kontrollieren lernen“) und kann dabei negative gedankliche Überzeugungen verändern. Meist wird bei uns eine freie Zugangsform angeboten, d.h. der Patient erhält "Anregungen" und probiert dann selbst aus, wie er seine HRV optimieren kann. Manchmal schlagen wir die Prozedere auch vor

Pressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback
9. Februar 2007



(Atemübungen bzw. -meditation etc.), etwa wenn der Patient spontan keinen eigenen Zugang findet. Das HRV-Biofeedback wird von Patienten im Allgemeinen gut angenommen, hat sich als unspezifisches Entspannungstool bewährt und wird auch zur Blutdrucksenkung und in der Asthma-Behandlung erfolgreich eingesetzt.

Literatur:

Lehrer P, Carr RE, Smetankine A, Vaschillo E, Peper E, Porges S, Edelberg R, Hamer R, Hochron S.

Respiratory sinus arrhythmia versus neck/trapezius EMG and incentive spirometry biofeedback for asthma: a pilot study. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. (1997) 22: 95-109.

Lehrer PM, Vaschillo E, Vaschillo B, Lu SE, Scardella A, Siddique M, Habib RH: .Biofeedback treatment for asthma. *Chest*. (2004) 126: 352-61.

Mück-Weymann M, Loew T, Hager D: Multiparametrisches Bio-Monitoring mit einem computerunterstützten System für psychophysiologische Diagnostik, psychophysiologisch gesteuerte Therapie und Biofeedback. *Psycho* (1996) 5: 378-384.

Mück-Weymann M: Die Variabilität der Herzschlagfolge - Ein globaler Indikator für Adaptivität in bio-psycho-sozialen Funktionskreisen. *Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation* (2002) 60: 324-330.

Mück-Weymann M: Körperliche und seelische Fitness im Spiegel der Herzfrequenzvariabilität. Mück-Weymann M (Hrsg.) Band 10, Reihe "Biopsychologie & Psychosomatik". Verlag Hans Jacobs, Lage. 2003.

Mück-Weymann M: Depressionen und Herzratenvariabilität: Seelentief zwingt Herzschlag in enge Bahnen. *Der Hausarzt* (2005) 3: 64-69.

Kontakt:

Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Michael Mück-Weymann

Vorstand des Instituts für Verhaltensmedizin und Prävention

UMIT - Universität für Gesundheitswissenschaften, Med. Informatik und Technik

Eduard Wallnöfer-Zentrum I; A-6060 Hall i. T.

E michael.mueck@verhaltensmedizin.at

I <http://ivp.umat.at>