

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 3: Tastsinn : die Macht der Berührung

**Artikel:** Die Signale richtig deuten  
**Autor:** Franke-Gricksch, Nicole  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737642>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Signale richtig deuten

Das Herz ist ein geniales «Messinstrument»: Analysen der Herzratenvariabilität werden als Stütze vieler Krankheitsabklärungen und in der Vorsorgemedizin verwendet. Teil 3 und Ende unseres Gesundheits-Checks.

Text: Nicole Franke-Gricksch

Für viele Menschen ist es eine Herausforderung, die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag zu finden. Wie viel Erholung braucht der Körper, um seine Energiequellen aufzufüllen? Ab wann hat Stress negative Folgen für das Allgemeinbefinden? Fragen, auf die man vom Körper eine Antwort erhalten kann, wenn man die Zusammenhänge versteht.

Ein ausgeklügeltes System wacht im Körper ein Leben lang über unser Wohlergehen. Nur einen begrenzten Teil der Vorgänge erleben wir bewusst. Vieles geschieht im Verborgenen, ausserhalb der Wahrnehmung. Die unklare Vorstellung von den inneren Abläufen erschwert es, Unregelmässigkeiten zu erkennen. Die fehlende Einsicht kann zu einer trügerischen Sicherheit führen. Auch wenn körperliche Veränderungen anscheinend erst einmal keine Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben, können sie bereits erste Anzeichen einer beginnenden Krankheit sein.

## Botschaften des Herzens

Der Herzschlag ermöglicht es, Einblicke über unbewusste Abläufe im Körper zu erhalten. Denn an der Art, wie das Herz schlägt, lässt sich viel über die körperliche und psychische Verfassung des Menschen ablesen.

Bei Aufregung und körperlicher Belastung klopft und hämmert das Herz in der Brust. Der Puls schnellte in die Höhe, das Herz läuft auf Hochtouren. Alle Energiereserven werden mobil gemacht. Das Gegenteil passiert im Schlaf oder bei Entspannung: Der Herzschlag verlangsamt sich und ein Erholungsprogramm für den Körper setzt ein.

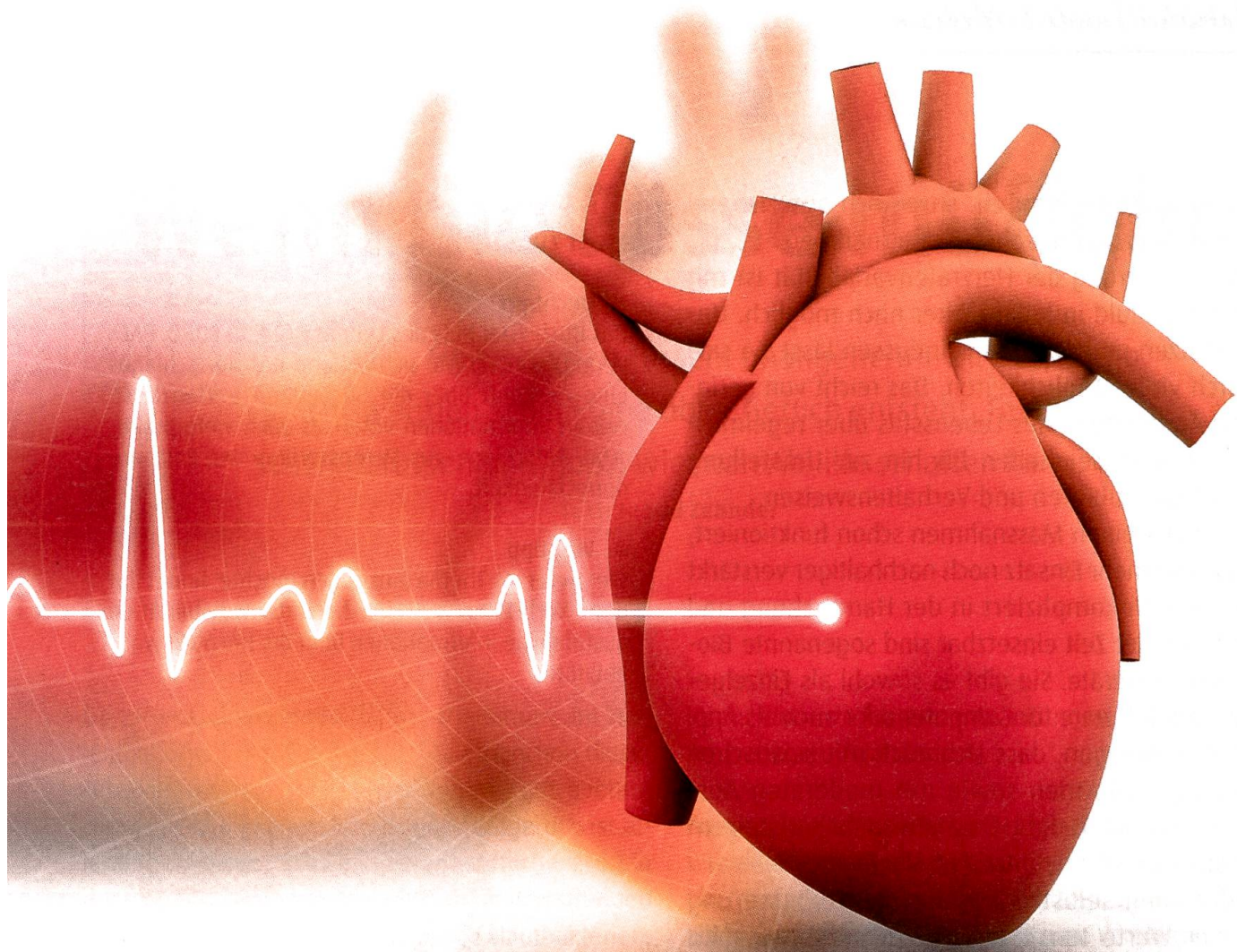
## In der Ruhe liegt die Variabilität

Um auf jede Lebenslage eingehen zu können, braucht das Herz die Steuerung des vegetativen Nervensystems. Dieses regelt im Körper alle meist unbewussten Vorgänge wie beispielsweise Atmung, Herzschlag und Verdauung. Ohne diesen Einfluss könnte das Herz von sich aus nur immer gleich schnell schlagen, egal, ob in Ruhe oder bei Belastung.

Das vegetative Nervensystem lässt das Herz, je nach Situation, entsprechend schlagen. Auf Belastung reagiert es mit schnellen und gleichmässigen Schlägen, während es in Ruhe langsamer und veränderlich (variabel) schlägt. Das bedeutet, dass die Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen um Millisekunden mal länger und mal kürzer sind.

Mediziner nennen dieses Phänomen Herzratenvariabilität (HRV). Erste Beobachtungen zur Ver-





änderlichkeit des Herzschlages reichen bis in das dritte Jahrhundert nach Christus zurück. Vom chinesischen Arzt Wang Shue stammt folgendes Zitat: «Wenn der Herzschlag so regelmässig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf das Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.»

#### **Wissenschaftlich anerkannt**

Galt die Pulsdiagnose lange Zeit nur in der Traditionellen Chinesischen und Ayurvedischen Medizin als Diagnose-Methode, so gewinnt sie zunehmend auch in der westlichen Medizin an Bedeutung, nicht zuletzt als Möglichkeit der Vorsorgeuntersuchung. Die Messung der Herzratenvariabilität ist mittlerweile eine wissenschaftlich anerkannte

Methode. Über 3000 Forschungsarbeiten liegen vor und noch immer eröffnen sich neue Anwendungsfelder.

#### **Flexibel soll es sein**

Von einer guten Herzratenvariabilität ist die Rede, wenn das Herz unter Belastung gleichmässig und schnell sowie im entspannten Zustand langsam und variabel schlagen kann. Sie deutet auf ein gut funktionierendes Nervensystem sowie auf einen gesunden und leistungsfähigen Körper hin. Umgekehrt ist eine eingeschränkte Anpassung ein Warnsignal für die Entstehung von Krankheiten. Beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes, aber auch chronischer Stress lassen sich anhand der Flexibilität des Herzschlages



schon so früh erkennen, dass noch ausreichend Zeit ist, etwas dagegen zu unternehmen.

Eine Steigerung der Herzratenvariabilität ist mit etwas Geduld in jedem Alter noch möglich. Unterstützen und positiv beeinflussen lässt sie sich durch viele Möglichkeiten. Das reicht von geringen Änderungen des Lebensstils über regelmäßige Trainingseinheiten bis hin zur Umstellung von Tagesabläufen und Verhaltensweisen.

Was mit kleinen Massnahmen schon funktioniert, kann mit mehr Einsatz noch nachhaltiger verstärkt werden. Unkompliziert in der Handhabung und fast zu jeder Zeit einsetzbar sind sogenannte Biofeedback-Geräte. Sie gibt es sowohl als Einzelgeräte, als Software für Computer oder auch als App. Studien belegen, dass sich auch mit asiatischen Bewegungsformen sowie mit moderaten Ausdauersportarten die Herzratenvariabilität steigern lässt.

Jeder kann selbst etwas für die Verbesserung seiner Werte tun. Denn die Herzratenvariabilität lässt sich jederzeit verbessern. Das Alter, der Fitness- und Gesundheitszustand spielen dabei keinerlei Rolle.

Ein Einsatz, der sich lohnt: Langzeitstudien belegen, dass die Lebensqualität und Lebenserwartung mit besseren Werten steigt. ●

**Die grossen R-Zacken im EKG** sind nie exakt gleich weit voneinander entfernt (RR-Abstand) – und diese zeitliche Abweichung ist die Herzratenvariabilität, gemessen als RMSSD (root mean square of successive differences).

### Mehr zum Thema

#### \* Buchtipp

Das Buch «Der Puls des Lebens» (24,90 EURO, PACS Verlag) erklärt, wie sich anhand des Herzschlages eine Auskunft über die Gesundheit treffen lässt. Neben Informationen liefert es auch viele praktische Ratschläge zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

#### \* Webtipp

Wer tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet auf dem Web-Blog [www.hrv-herzratenvariabilität.de](http://www.hrv-herzratenvariabilität.de) ausführliche Informationen über die Herzratenvariabilität.



**Gemessen** wird die Variabilität relativ einfach, die zuverlässigste Methode dafür ist das Elektrokardiogramm (EKG). Das Messen erfolgt häufig mithilfe eines mobilen Gerätes, die Aufzeichnung erstreckt sich in der Regel über 24 Stunden.

