

---

# Herzratenvariabilität (HRV)

Erste Beobachtungen zum Phänomen der HRV reichen über 1.700 Jahre zurück. Damals analysierte der chinesische Arzt Wang Shuhe in seinen Schriften verschiedene Puls-Typen und beschrieb ihre klinische Bedeutung. Offenbar hatte der chinesische Gelehrte erkannt, dass ein variabler Herzschlag Zeichen von Gesundheit ist. Heute messen technisch hochentwickelte Apparate und entsprechende Software die Herzraten. Als Grundlage dient das EKG (ElektroKardioGramm).

„Die Berechnung der Herzfrequenzvariabilität erlaubt es, die Aktivität des autonomen Nervensystems im Rahmen von physiologischen und pathophysiologischen Geschehnissen zu untersuchen und zu überwachen. Sie lässt sich mit nichtinvasiver Untersuchungstechnik ableiten und kann das Gleichgewicht zwischen sympathischem und parasympathischem Einfluss auf das Herz beurteilen.“  
*Dr. med. Martin L. Kaufmann*

Menschen mit eingeschränkter HRV funktionieren nur in einem engen Bereich und werden durch größere „Lebensschwankungen“ rasch überfordert. Sie erleben dies als „Stress“, also als Missverhältnis zwischen momentanen Anforderungen („Störsignalen“) einerseits und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten andererseits.

Mit den richtigen Therapien nimmt die HRV und damit die Regulationskapazität des Körpers zu. Dieser Test dient also auch dazu, den Therapieerfolg zu überwachen.

[Interview mit Prof. Dr. rer.med. Dipl.-Psych. Jochen Jordan](#)

[Forschungsberichte zum HRV](#)