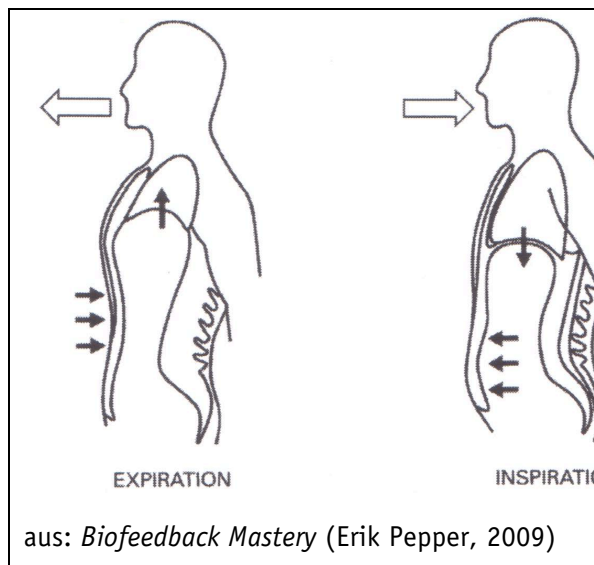


Biofeedback und Herzvariabilität

Immer wieder wird Biofeedback in die Nähe der esoterischen Behandlungsverfahren gerückt. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte Methode mit wiederholbaren, erfolgreichen Ergebnissen und ist zur **Diagnose, Prävention, Regeneration, Therapie** oder **Rehabilitation** geeignet. Mit Biofeedback lernt man, unbewusste körperliche Vorgänge bewusst zu machen, zu kontrollieren und zu verändern. Diese Prozesse werden auf einem Bildschirm dem Trainierenden sichtbar gemacht und zurückgemeldet. Durch regelmässiges Training lernt man, auf diese Grössen positiv Einfluss zu nehmen und trainiert die Selbstregulation des eigenen Nervensystems. Traditionellerweise misst man Hautwiderstand, Hauttemperatur, Muskelkontraktion, Atmung, Pulsfrequenz und neuerdings auch Herzvariabilität. Biofeedback ist seit Jahrzehnten eine weit akzeptierte, sichere und nichtinvasive Methode.



Atmung

Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst unseren physiologischen und psychologischen Zustand. Auch wenn Atmen hauptsächlich unbewusst geschieht, können wir die Selbstwahrnehmung trainieren, sodass Atmen willentlich und bewusst wird.

Richtiges Atmen beansprucht das Zwerchfell und nicht den Brustkorb. Der reibungslose Gasaustausch sorgt für den idealen PH-Wert des Blutes und das O₂-CO₂-Verhältnis, damit das Hämoglobin seine lebenswichtigen Funktionen optimal erfüllen kann.

Richtiges Atmen stärkt das vegetative Nervensystem, was homöostatische und **regenerative Prozesse** sowie **Selbtheilungskräfte** fördert. Falsches Atmen kann ein wichtiger Faktor sein bei **chronischen** Beschwerden.

Herzvariabilität (HRV: Heart Rate Variability)

Unmerklich beschleunigt sich beim Einatmen der Puls (Sympathikus) und beim Ausatmen verlangsamt er sich (Parasympathikus, Vagus). HRV misst diese Herzschlagintervalle und macht sie mit entsprechender Hard- und Software auf einem Monitor sichtbar. HRV misst also die autonomen Funktionen des Körpers und wirkt **direkt und wirksam** auf den Körper ein. Die Analyse von der HRV ist ein wichtiges Werkzeug, um die Funktion des autonomen Nervensystems und des kardiorespiratorischen Kontrollsystems zu beurteilen.

HRV-Biofeedback erlebt neuerdings eine schnelle Entwicklung in der Forschung und als auch in der Anwendung. HRV wird bald die Bedeutung erlangen wie Blutdruck, Puls etc. HRV lässt sich jedoch direkt trainieren und damit die Leistungsfähigkeit steigern.

Resonantes Atmen mit HRV

Amerikanische und russische Forscher konnten die Effizienz von HRV-Training noch steigern, indem sie das **resonante Atmen** einführten. Dieses fördert besonders effektiv die Effizienz des Atmungs- und Herzkreislaufsystems. Jeder Mensch hat eine optimale Atemfrequenz (muss man individuell eruieren und liegt zwischen vier bis sieben Atemzügen pro Minute für Erwachsene). In dieser Frequenz oszillieren die verschiedenen Körpersysteme (Herzrate, Baroreflex, Blutdruck, Atmung, Hormon, Immun, Emotionen etc.) synchron zusammen. Beim Atmen in dieser resonanten Frequenz erreicht man einen maximalen Trainingseffekt, was die Leistungen in **Beruf** und **Sport** steigert oder allgemein sich positiv auf **Gesundheit** und **Befindlichkeit** auswirkt.

Studien belegen die spezifische Wirksamkeit des resonanten HRV-Trainings bei **Asthma, Bluthochdruck, Höhenkrankheit, PTSD** (Posttraumatische Belastungsstörung), **Darmproblemen, Schmerzen, Ängsten, Schlafstörungen** und **Herzkreislaufproblemen**. Zudem fördert man eine **positive Stimmung, erhöht Belastbarkeit** (Resilienz), **reduziert Stress** und regeneriert schneller.

HRV Biofeedback mit resonantem Atmen kann in **kurzer Zeit sehr leicht** gelernt werden. Den meisten Menschen gelingt diese Kontrolle über die HRV mit der entsprechenden Resonanz in ca. vier Sitzungen, sofern man 10 bis 15 Minuten (besser 15 – 20 Minuten) **täglich ein- bis zweimal übt**.