

1

Vitalität und Fitness sind messbar

WIE EINE NEUE METHODE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN AUFZEIGT

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

1. Der vierfache Ruderweltmeister Wolfgang Sigl nutzt die Ergebnisse der HRV-Messung, um sein Training zielgerechter ausrichten zu können. 2. Christian Clerici verging auch beim Ironman nicht das Lachen. Gemeinsam mit Teamkollegin Evelyn erreichte er das Ziel.

Vitalität und Fitness sind messbar! Das wollten auch **TV-Moderator Christian Clerici** und der **vierfache Ruderweltmeister Wolfgang Sigl** für uns testen – und schnallten sich das modernste Herzratenvariabilitäts-Messgerät um, durch das sichtbar wird, wie fit man gegenwärtig ist, ob man in seinen Tagesablauf genügend Erholungsphasen einbaut und wie effektiv diese Regenerationsphasen tatsächlich sind.

TV-Sunnyboy Christian Clerici hat einen stressigen Tagesablauf. Das beginnt beim Pendeln zwischen Österreich und Deutschland. Der Entertainer lebt zwar in Wien, muss für seine TV-Aufzeichnungen aber ständig nach Köln jetten. Dazwischen Filmaufnahmen, Werbeauftritte, Moderatoreinsätze und so ganz nebenbei Vorbereitungen für den Ironman. Als wäre das nicht genug, erlaubt sich der Wiener mit italienischen Wurzeln auch noch ein paar Extraeinlagen, wie etwa die Teilnahme beim PS-starken Histo-Cup am Salzburgring. Lediglich dabei sein ist Clerici allerdings zu wenig. Er gibt immer 100 Prozent. Und so gewann er das Autorennen in Salzburg auch. Nicht nur zur Siegerehrung hieß es: „Bitte Lächeln“. Von einem TV-Star erwartet man sich, dass er rund um die Uhr gut aufgelegt ist und den Strahlmann mimt. Das geht auf Kosten der Erholungsphasen. Erst durch die Messung der Herzratenvariabilität wurde Christian Clerici klar, dass er seinem Körper zu viel abverlangt. Austria Vital Team-Geschäftsführer Dipl. Ing. Martin Zoister bringt es auf den Punkt: „Das Hauptziel der HRV-Messung ist, dass der Mensch die Zeichen seines Körpers rascher erkennt. Die Aussage der Herzratenvariabilität führt und verführt zu einem bewussteren Lebensstil – egal ob man Manager, Führungskraft, Sportler oder Otto Normalverbraucher ist.“

Was bedeutet Herzratenvariabilität (HRV)? Früher dachte man, ein gleichmäßiger Pulsschlag sei ein Zeichen für Gesundheit. Heute weiß man, dass uns erst eine große Herzratenvariabilität (HRV = Heart Rate Variability) am Leben hält. Unter HRV versteht man Schwan-

Fotos: © Matrix Illusion, Archiv



2

Interview

»Die Herzratenvariabilität-Messung hat mein Leben verändert«

WIE CHRISTIAN CLERICI ZU SEINEM NEUEN LEBENSSTIL FAND

TV-Moderator Christian Clerici testete den Medilog im Zuge seiner Vorbereitung zum Ironman-Kärnten, den der Wiener am 8. 7. erfolgreich absolvierte. An drei Wochenenden trug er das Gerät jeweils für 48 Stunden und erfuhr somit einiges Neues über seinen Körper, dessen er sich bis dahin nicht bewusst war.

Wellness Magazin: Sie machten bereits vor der HRV-Messung einen fitten Eindruck, konnte die Analyse bei Ihnen überhaupt Schwächen aufzeigen?

Christian Clerici: Es stellte sich heraus, dass ich überhaupt keine Abschaltphasen während des Tages hatte und ständig unter Strom stand, ohne es zu merken. Ich habe das nur deshalb unbeschadet ausgehalten, weil ich ein enorm großes Potenzial an Substanz habe. Irgendwann wäre das aber auch erschöpft gewesen. Weiters zeigte sich, dass ich zu wenig schlafe. Ich hatte ein vollkommen falsches Bild von meiner Regenerationszeit. Im Verhältnis zur Aktivität, die ich mir zumutete, regenerierte ich zu kurz.

Wie wirkte sich die HRV-Analyse auf Ihr Training und Ihren Alltag aus?

Ausreichend Schlaf und Regeneration sind mir heute auch im Joballtag wichtiger als früher. Ich wende heute die unterschiedlichsten Atemtechniken an, die mich einerseits auf die Belastung vorbereiten, damit ich leistungsfähiger werde oder die mich nach einer Belas-

tung schneller entspannen lassen. Ich fahre meine allgemeine Aktivität herunter, so bald es nicht notwendig ist zu agieren und ich ziehe mich regelmäßig für ein paar Tage total zurück. Da fahre ich dann mit meiner Frau aufs Land, schalte das Handy ab, schlafe jeden Tag 12 Stunden und fühle mich an meinen nächsten Arbeitstagen, als könnte ich Bäume ausreißen.

Dass Regeneration ein wichtiger Teil des Lebens ist, weiß man aber nicht erst seit heute. Wieso ist der Anreiz, etwas zu ändern, durch dieses HRV-Gerät höher?

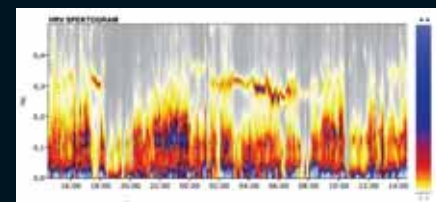
Ich bin ein Datenfreak und durch die bildhafte Aufschlüsselung meiner Fähigkeiten habe ich meinen Körper besser im Griff. Dank HRV-Analyse kenne ich mein körperliches Potenzial und weiß, dass ich es nicht einfach so lange konsumieren sollte, bis es leer ist, sondern dass ich es auch pflegen kann. Die Folge: Mit jeder neuen HRV-Messung entdecke ich, dass ich fitter werde. Mein biologisches Alter macht mich derzeit um 10 Jahre jünger, aber jetzt muss ich aufpassen, denn wenn das mit dem biologischen Alter so weitergeht, darf ich womöglich bald in keine Disco mehr rein ...



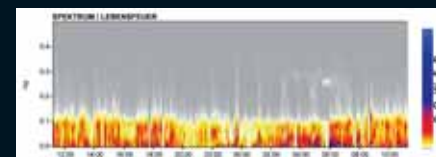
Je bunter, desto besser

STRESS- UND ERHOLUNGS- NERV SOLLTEN IMMER ZUSAMMENARBEITEN

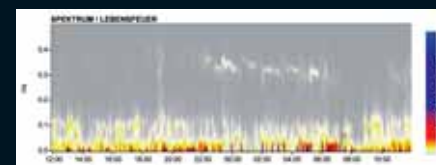
Die visuellen Darstellungen der Herzratenvariabilität verraten Belastungs- und Erholungsphasen bei Tag und Nacht. Die untere Hälfte des Messungsbildes zeigt die Aktivität des Sympathikus (Stressnerv), die obere die des Parasympathikus (Entspannungsnerv).



Beim vitalen Mensch werden sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus angesprochen.



An einem stressigen Alltag arbeitet nur der Stressnerv.



Stress ohne Pause führt zum „Burn-out“ – der Körper kann in den Belastungsphasen keine Energie mehr abrufen.

kungen der Herzfrequenz von Herzschlag zu Herzschlag. Je ungleicher das Herz schlägt, desto vitaler ist der Mensch, umso besser kann er sich verschiedensten Situationen anpassen. Stellen Sie sich ein Fahrrad vor: Um damit gut auf einen Berg klettern zu können, als auch genauso gut auf einer Geraden ordentlich Speed zu machen, ist es wichtig, dass das Bike möglichst viele unterschiedlichen Gänge besitzt. So kann die Übersetzung blitzschnell den jeweiligen Straßengegebenheiten angepasst werden. Mit einem Drahtesel, der gerade einmal drei Gänge besitzt, führen die Hindernisse rasch zur Überforderung des Bikers. Ähnlich ist es beim Herzen. Menschen mit eingeschränkter Herzratenvariabilität sind mit größeren Lebensschwankungen sofort überfordert. Die Folge: Stress! Hält dieser Zustand über längeren Zeitraum an, äußert sich das in dauerhaften Gesundheitsschäden.

Einfache Messmethode. Bisher war es relativ kompliziert, die Herzratenvariabilität über längeren Zeitraum genau zu messen. Mittlerweile gibt es jedoch entsprechende Soft- und Hardware, die es erlauben, den Körper Tag und Nacht auf Schritt und Tritt zu überwachen. Das neueste Produkt am Markt ist der „Medilog Health Care“ von Schiller Medizintechnik. Das Gerät ist so winzig und leicht, dass es in der Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und bei jeder Alltagssituation verwendet werden

kann. 3 bis 5 Elektroden auf der Brust zeichnen den Pulsschlag und die HRV mit höchster Genauigkeit auf. Während der Messung führt der Klient ein Tätigkeitsprotokoll. Nach 24 oder 48 Stunden werden die Daten mit einer speziellen Software ausgewertet. „Das Gerät arbeitet 10 – 20 x genauer als jedes EKG in einer Intensivstation“, erklärt DI Martin Zoister, Unternehmensberater für Gesundheitsmanagement und Mentaltrainer, der die Medilog-Geräte in seinem Austria Vital Team einsetzt: „Eine Messung mit 4.000 – 5.000 Hertz (Messungen pro Sekunde) erlaubt auch die Aufschlüsselung kleinster Zeitabstände zwischen zwei Herzschlägen.“

Made in Austria. Österreich gibt bei der Entwicklung von HRV-Geräten den Ton an. HRV ist weltweit ein Thema – in Europa setzt Österreich die Maßstäbe. Bereits Anfang der 90er, als sich Franz Viehböck auf seinen ersten Astronauteneinsatz vorbereitete, wurde mit HRV-Geräten experimentiert, um herauszufinden, wie sich das vegetative Nervensystem im Weltraum verhält. Damals waren allerdings die Speichermöglichkeiten sehr begrenzt. Mit heutigen Speicherkarten ist es möglich, Klienten über mehrere Tage zu messen. Software und System für den „Medilog Health Care“ wurden vollständig in Österreich entwickelt, die Produktion befindet sich aktuell in Deutschland. Derzeit ist das Gerät mit ca. € 5.000,- noch sehr kostspielig. Eine Auswertung ohne spezieller Software ist nicht möglich, daher findet die HRV-Messung und die Analyse der Ergebnisse über geeignete Institute statt, wie zum Beispiel durch das Austria Vital Team (AVT). Das Austria Vital Team ist eine Dachorganisation für ganzheitliches Gesundheitsmanagement und hat sich zum Ziel gesetzt, Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen mit qualitativ hochwertigem Wissen und einfach verständlichen Werkzeugen zu versorgen, um die Voraussetzungen zu schaffen, den individuellen und kollektiven Gesundheitszustand festzustellen und nachhaltig zu verbessern – körperlich wie auch wirtschaftlich. **Info:**

www.avt.or.at

Fakten

Die messbare Fitness

EINFLUSS UND AUSSAGEKRAFT DER HRV-ANALYSE

Was verrät die HRV-Analyse?

- Statusanalyse: Fitnesszustand, Typ (sympathikus-betont/parasympathikus-betont)
- Atmung
- Konzentrationsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Anpassdynamik
- Vitalität
- biologisches Lebensalter
- Schlafqualität
- Regenerationsfähigkeit im Schlaf

Wovon es abhängt, ob die HRV groß oder gering ist:

- Vegetatives Nervensystem (Sympathikus = Stressnerv/ Parasympathikus = Entspannungsnerv)
- Atmung
- Körperposition
- Tageszeit
- Alter
- Erkrankungen
- geistige Arbeit
- körperliche Belastung

AVT-Consulting
Geschäftsführer Dipl.-
Ing. Martin Zoister

