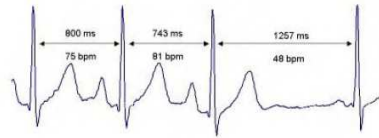




Ein gesundes Herz schlägt ungleichmäßig, und die Dauer zwischen den Herzschlägen variiert. Selbst bei einem konstanten Puls folgen die Herzschläge nicht nach einer konstanten Dauer aufeinander. Genau diese Varianz wird mit Herzraten- oder auch Herzfrequenzvariabilität

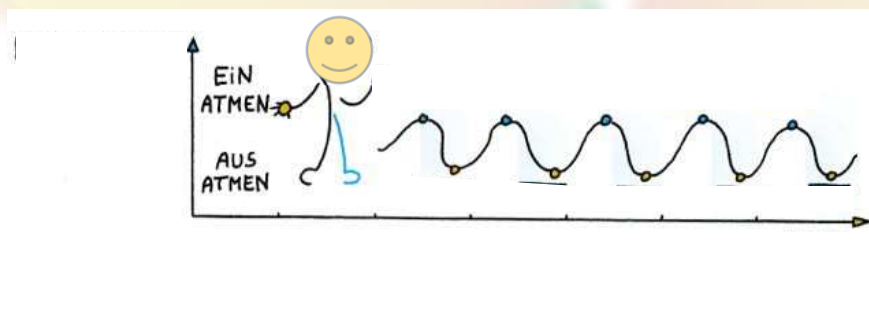


bezeichnet. Je höher die Varianz der Intervalle, umso höher ist die Herzratenvariabilität und umso erholter, fitter und gesünder ist der Körper.

*"Wenn der Herzschlag so regelmäßig wie das Klopfen des Spechts oder das Tröpfeln des Regens vom Dach ist, stirbt der Patient innerhalb von vier Tagen."*

Wang Shue, chinesischer Arzt, 3. Jh. v. Chr.

Bei einer tiefen und entspannten Atmung rhythmisieren sich Atem- und Herzfrequenz unter dem Einfluss des Parasympathikus (dem Teil des autonomen Nervensystems, der für Erholung und Ruhe zuständig ist). Das bedeutet, dass die Herzfrequenz mit jeder Einatmung leicht ansteigt, mit der Ausatmung wieder abfällt und das Herz damit sehr variabel schlägt.



Die Atmung ist also ein direkter Weg, den Parasympathikus anzustoßen und zu "trainieren". Ist der Parasympathikus gut trainiert, können Sie jederzeit auf ihn zurückgreifen - bewusst oder unbewusst. Sie gehen gelassener durchs Leben und sind nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Und wenn es doch einmal vorkommen sollte, kennen Sie eine einfache Technik, um der Herausforderung zu begegnen.

Alle lebenswichtigen Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Verdauung werden über das autonome Nervensystem angepasst und reguliert. HRV-Messungen bieten einen nicht-invasiven Marker, um einen Einblick in das autonome Nervensystem, und somit das innere Geschehen des Körpers, zu bekommen.

Der Vagus-Nerv (der größte Nerv des Parasympathikus) ist ein wahres Wunder. Er ist mit fast allen unserer Organe verbunden und hat einen gewaltigen Einfluss auf unsere Gesundheit und unsere Psyche. Ob Herzkrankheit, Depressionen, Tinnitus, chronische Entzündungen, ....



### HRV und Kohärenzfähigkeit

Verbessernd	verschlechternd
Jegliche Entspannungen	Jede Art von Stress
Langsames Essen und gutes Kauen	Schlingen, zu üppiges Essen
Guter erholsamer Schlaf	Schlafstörungen
Regelmäßige Bewegung in der Natur	Zu wenig Bewegung, „Couchpotato“
Genussmittel in Maßen	Genussmittelabusus
Ausbalanciertes Immunsystem	Immundefizienz, chronische Infektionen oder Entzündungen
Achtsamkeitsübungen	Starre
Herz-Kohärenz-Training	„Flucht- und Kampfmodus“
Ausreichend Wasser trinken	Verminderte Hydratation

*Herzkohärenz-Studien in Unternehmen zeigen nach sechs Wochen und drei Monaten nachhaltigen Erfolg*

*Körperliche Verspannungen: Reduktion von 41% > 15% > 6%*

*„häufiges oder fast ständiges“ Herzklopfen: 47% > 30% > 25%*

*Schlafstörungen: 34% > 6%*

*Gefühl der Erschöpfung: 50% > 12%*

*Schmerzen, inkl. Rückenschmerzen: 30% > 6%*

*„Meistens ängstlich“: 33% > 5%*

*„Unzufrieden“: 30% > 9%*

### HERZINTELLIGENZ - DIE INTELLIGENZ DES GEFÜHLS Übung zum „Einschalten“ des Herzens („Herz atmung“)

- Finden Sie einen Ort der Ruhe und schließen Sie die Augen.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Kopf oder Verstand hin zur Herzregion, d.h. zum Herzen selber oder zur Mitte des Brustkorbes.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie durch das Herz bzw. die Herzregion langsam ein- und ausatmen.
- Wenn diese Atmung durch das Herz mühelos fließt, erinnern Sie sich gleichzeitig an eine Situation, in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben, z. B. ein sehr schönes Naturerlebnis oder eine liebevolle menschliche Begegnung (Dankbarkeit, Mitgefühl, Fürsorge, Anerkennung).
- Erinnern und spüren Sie nun: „Wie war mein Körpergefühl in dieser Situation“. Versuchen Sie 10 bis 15 Minuten bei der Herz atmung und in dieser Körpererinnerung zu bleiben.
- Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen und Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt ist, das ganz natürlich. Lassen Sie sie vorbeifließen, und lenken Ihre Aufmerksamkeit wieder mühelos auf Ihre Herz atmung und die Körper-Erinnerung.

