

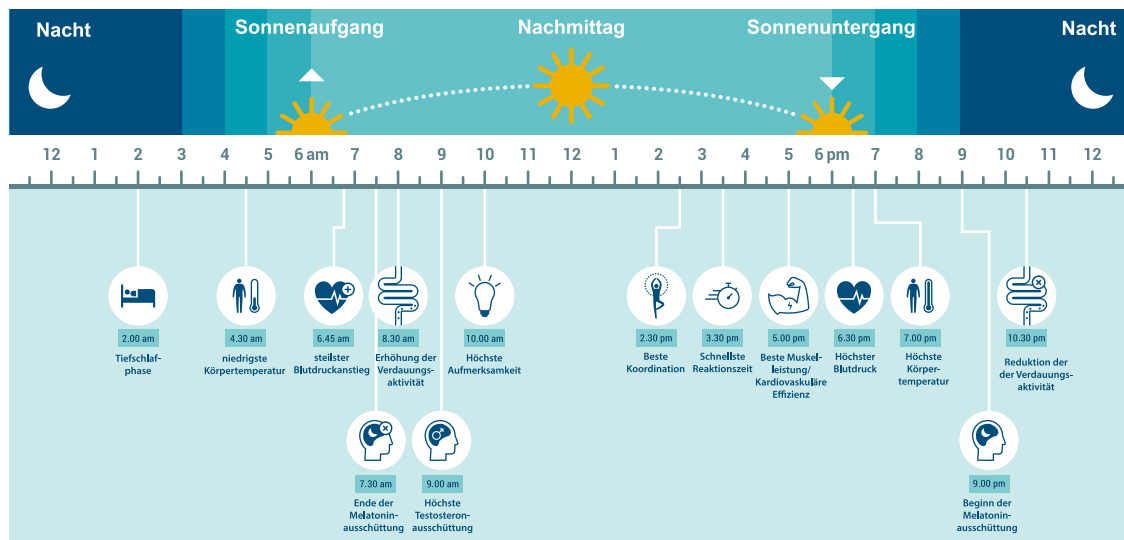
„HRV und Chronobiologie -

Erkenntnisse aus der Tagesleistungsprognose im Nilas-System“

von **HP Kirsten Valentiner**

Rhythmen bestimmen unser aller Leben als Orientierung in der Endlosigkeit der Zeit. Der Mensch braucht Zyklen und Wiederkehr. Er feiert sie in Gestalt von Sonntagen, Jahrestagen, Jubiläen, Feiertagen. Aber auch im Tagesverlauf spielen Rhythmen, gesteuert von unserer biologischen Uhr, eine wichtige Rolle. Schlafen, wachen, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Herz-, Hirn-, Atem- und Verdauungstätigkeit, Blutdruck, Puls, Hormone usw. unterliegen im Tagesverlauf zwischen Helligkeit und Dunkelheit natürlichen physiologischen Hoch- und Ruhephasen.

Mit diesen Phänomenen (tages-)zeitlicher Organisation und Rhythmizität physiologischer Prozesse beschäftigt sich die sog. Chronobiologie. Dabei ist die Übereinstimmung oder Abweichung der individuellen Lebensweise von den tageszeitlichen biologischen Rhythmen von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Je mehr der Lebensstil des Menschen von den Rahmenbedingungen seiner biologischen Uhr abweicht, umso größer sind die Folgen für die Gesundheit. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit, Stoffwechselprobleme und Verstimmungen bis hin zu Depressionen können das Ergebnis sein.



Der zirkadiane Rhythmus bestimmt die Dynamik physiologischer Prozesse

Tagesleistungsprofil und Tagesrhythmus

Im biologischen Tagesverlauf des Menschen gibt es ungefähr 3 Ruhe- und 3 Hochphasen verteilt über den Zeitraum von 24 h: ein erstes Tageshoch zwischen ca. 6:00 Uhr bis 8:00 Uhr, ein weiteres Tageshoch gegen ca. 10 Uhr bis 11 Uhr sowie ein letztes Tageshoch ab ca. 17 Uhr. Die Abschnitte zwischen den Hochphasen charakterisieren die Ruhephasen. In der Zeit ab 22:00 Uhr läutet der Körper die Schlafphase ein. Der individuelle Rhythmus des Patienten wird in der Tagesleistungsprognose des Nilas-System abgebildet. Sie zeigt zudem, in welchen Zeitabschnitten die persönlichen Ruhe- und Leistungsphasen im Tagesverlauf mit der natürlichen Rhythmizität harmonieren.

Oft sind die persönlichen Perioden für die Hoch- und Ruhephasen der Patienten jedoch mit den natürlichen vertauscht, verschoben oder aufgehoben. Dies hat wiederum enorme Auswirkungen auf die Gesundheit und das Adaptionsvermögen, insbesondere den endokrinen Regelkreis betreffend.



Ein optimaler Tagesrhythmus:
Lebensweise und biologische Uhr sind im Einklang



Ein suboptimaler Tagesrhythmus:
Lebensweise und biologische Uhr sind im Widerspruch

Hormonelle Rhythmizität

Hormone wie Melatonin, Cortisol und auch die Katecholamine unterliegen nämlich einem eigenen zirkadianen Taktgeber. Im Normalfall wird in den Abendstunden ab ca. 21 Uhr das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet und das Stresshormon Cortisol ab ca. 22 Uhr vermindert, sodass die allgemeine Entspannung gefördert wird. Erst in den frühen Morgenstunden zwischen 4 Uhr und 6 Uhr steigt der Cortisolspiegel wieder an, während die Melatoninausschüttung gegen ca. 6 Uhr bis 8 Uhr stoppt.

Ob und inwiefern dieses physiologische, täglich wiederkehrende Muster gestört ist, lässt sich sehr gut an der Tagesleistungsprognose im Nilas MV[®] erkennen. Wenn die Tagesleistungskurve ab 22 Uhr nicht merklich absinkt oder gar noch weiter in die Höhe geht, ist die hormonelle Rhythmizität gestört. Die Folge ist ein **nicht**-regenerativer Schlaf, der nicht mit den üblichen Schlafphasen vorstattengeht und auf Dauer schwächt, anfällig oder sogar krank macht.

Beispiele für eine Störung oder gar Unterbrechung hormoneller Regulationsmechanismen können sein: Zuviel beruflicher und emotionaler Stress, langes abendliches Arbeiten vor dem Computer (Blaulicht!) oder spätes und aufregendes Fernsehprogramm. Aber auch die Schlafplatzhygiene spielt eine wichtige Rolle: W-Lan, E-Smog, Handystrahlungen, Lautstärke, Helligkeit, zu warme Räume etc. haben auf die Dauer einen prägenden Einfluss. Auch ein unter Schnarchen leidender Partner im Bett kann die Schlafarchitektur und Regenerationsqualität negativ beeinflussen.

Die Tageleistungsprognose kann die therapeutische Arbeit unterstützen

Die Reduzierung bzw. Eliminierung dieser Störfaktoren und regelmäßige Schlafenzeiten, verbunden mit einem abendlichen Ritual (wie z. B. das Hören der Sounddatei), können helfen, die hormonelle Rhythmizität wieder in das Gleichgewicht zu bringen und damit einen regenerativeren Schlaf zu bewirken.

Wie bereits erwähnt, variieren erfahrungsgemäß die aus der Messung ermittelten Ruhe- und Hochphasen bei einer arrhythmischen Lebenssituation individuell stark. In der Therapiearbeit lassen sich jedoch die Ruhephasen aus der Nilas-Messung zielführend nutzen. Die Anwendung der beiden Regulationsprogramme (Sounddatei oder Atemtrainer) ist in diesen Phasen besonders effektiv.



Kirsten Valentiner

ist Heilpraktikerin und langjährige Nilas-Anwenderin in eigener Praxis im Norden Hamburgs mit Schwerpunkt Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung.

www.kvantensprung.de

www.nilas-mv.com