

Einfluss einer relaxierenden Intervention auf Stresswahrnehmung und Power Spectral Analyse der Herzratenvariabilität

Sneed N., et al.

(2001) Progress in Cardiovascular Nursing 16:57-64

Grund für diese Studie:

Stress gilt als einer der wichtigsten Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz/Kreislauf-Systems. Da es sehr schwer ist, das subjektiven Stressempfinden einer Person objektiven Messungen zugänglich zu machen, wurde in dieser Studie untersucht, ob eine Analyse (PSA) der Herzratenvariabilität dazu geeignet ist, den Effekt stressreduzierender Techniken zu bestimmen. Die HRV beschreibt die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend (belastungsabhängig) zu verändern und sich so flexibel und rasant ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Damit ist sie ein Maß für die allgemeine Anpassungsfähigkeit („Globalfitness“) eines Organismus an innere und äußere Reize. Physiologische Veränderungen aufgrund relaxierender Interventionen lassen sich nur schwer evaluieren (Laboruntersuchungen von Plasmaparametern sind schwierig und teuer), nach neuesten Erkenntnissen kann das Verhältnis von sympathischer und parasympathischer Aktivität über eine Änderung der PSA erfasst werden. Die Studienhypothesen:

- Gesunde Testpersonen reagieren auf TT Behandlungen mit einer Steigerung der parasympathischen Aktivität (Steigerung des HF/LF Verhältnisses)
- Therapeuten reagieren auf den Prozess des Zentrierens mit Veränderungen im autonomen Nervensystem

Studiendesign:

- Testpersonen und 3 erfahrene TT Praktiker wurden über einen Holter (kontinuierlicher EKG Monitor) jeweils 15 Minuten vor, während und nach einer Behandlung monitiert
- n = 30 gesunde Probanden
- Bewertung
VAS für Stress/Anxiety vor und nach der Behandlung
HF/LF Verhältnis für parasympathische Aktivität

Ergebnis

Das subjektive Stressempfinden laut VAS sinkt während der Behandlung gleichermaßen für Probanden und Therapeuten. Die parasympathische Aktivität erhöht sich während der Behandlung für die Probanden signifikant (die statistische Signifikanz in dieser Gruppe wird nur durch Daten von 4 „Ausreißern“ erzielt, deren physiologische Reaktion bedeutend stärker ausfällt als die, aller anderen Studienteilnehmer). Eine Steigerung der HF/LF Ratio während der Behandlung konnte für die TT Praktiker nicht beobachtet werden.