Dr. Jan Vagedes

Herz-Raten-Variabilitäts-Biofeedback im Betrieblichen Gesundheitsmanagement – Ergebnisse einer multizentrischen, randomisierten, kontrollierten Studie

Das vegetative Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Es reguliert u.a. Funktionen des Herzens, des Kreislaufs, des Blutdrucks, der Atmung, der Wärmeregulation etc.

Ein wichtiger Parameter des vegetativen Nervensystems ist die Herzraten-Variabilität (HRV). In ihr lässt sich u.a. das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus ablesen. Während der Sympathikus den Körper eher in einen Zustand allgemeiner Handlungsbereitschaft versetzt („fight or flight"), reguliert der Parasympathikus die Vorgänge, die zur Entspannung führen können („rest and digest"). Mit Hilfe eines HRV-Biofeedback-Trainings lässt sich die Aktivität des Parasympathikus stärken, was zu einem verbesserten Stressmanagement führen kann. Da immer mehr Menschen Phasen ihres Berufes oder ihr Leben insgesamt als zunehmend anstrengend empfinden, sind Entspannungstechniken hilfreich, die den Parasympathikus stärken können.

In diesem Vortrag werden Ergebnisse einer multizentrischen, randomisierten, kontrollierten Studie vorgestellt, bei der Mitarbeiter zweier großer Unternehmen über insgesamt 3 Monate hinweg zweimal am Tag während der Arbeitszeit Herzratenvariabilitäts-Biofeedback gemacht haben. In der Studie wurden sowohl Parameter des vegetativen Nervensystems gemessen als auch Fragebögen zum Thema Stress und Gesundheit eingesetzt.

Dr. med. Jan Vagedes studierte Philosophie an der Hochschule für Philosophie in München sowie Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Nach seiner Facharztausbildung (Pädiatrie) und Spezialisierung zum Neonatologen an der Universität in Tübingen, war er leitender Oberarzt an der Filderklinik bis er die wissenschaftliche Leitung des ARCIM-Institute (Academic Research in Complementary and Integrative Medicine) übernahm. Er ist Referent im In- und Ausland, einer seiner Schwerpunkte liegt im Bereich der Herz-Raten-Variabilität.

Das ARCIM-Institute ist ein Forschungsinstitut an der Filderklinik, das mit verschiedenen Universitäten im In- und Ausland sowie mit deutschen Hochschulen und sonstigen Forschungsinstituten kooperiert. Ein Schwerpunkt liegt auf der Erforschung komplementärer und integrativer Therapieverfahren, u.a. unter Fokussierung auf das Vegetative Nervensystem (Herz-Raten-Variabilität).

Dr. Jan Vagedes, ARCIM-Institute, Im Haberschlai 7,70794 Filderstadt, Tel.: 0711/7703-1688,
E-Mail: J.Vagedes@arcim-institute.de; Jan.Vagedes@med.uni-tuebingen.de