

# HRV und Biofeedback in der Osteopathie

## Bad Dürkheim:

23.-24.11.2021

Preis: 310,- € PG 02

Dienstag - Mittwoch:  
täglich von 9-18 Uhr

Seminarort:

IFAO

Bruchstraße 79a  
67098 BAD DÜRKHEIM



**IFAO**  
Institut für angewandte  
Osteopathie

HRV und Biofeedback in der Osteopathie  
Chronischer Stress führt langfristig zu Regulationsstörungen im ANS. Der antreibende Sympathikus dominiert das Leben, während der Parasympathikus immer mehr verkümmert. Regeneration und Heilungsprozesse finden immer weniger statt. Ohne Stressabbau hat auch eine osteopathische Behandlung oft nur kurzfristigen Erfolg. Hier bieten HRV-Messung und HRV-Biofeedback-Training Abhilfe.

Auf der Suche nach Beweisen, wie sich die sympathische und parasympathische Aktivität während einer Behandlung ausgleichen lässt und insgesamt die Regulationsfähigkeit zunimmt, ist die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) eine einfache Lösung. Sie ist wissenschaftlich fundiert und eignet sich hervorragend für die Arbeit mit Patienten.

### Wozu dient die HRV-Messung?

- Diagnose der Funktionsfähigkeit des ANS und damit der Regulationsfähigkeit des Organismus
- Therapiekontrolle im Verlauf einer längerfristigen Behandlung
- Vorher-Nachher-Messung während einer Sitzung

Die Messungen zeigen, wie mit der Behandlung eine Aktivierung der Regulationsfähigkeit und damit der Selbstheilungskräfte gelingen kann. Das ist gerade für Patienten wichtig, die einen Beweis benötigen, bevor sie Vertrauen fassen. Das wiederum stützt den Therapieerfolg gewaltig.

### HRV-Biofeedback

Die Regulationsfähigkeit des ANS ist also ganz eng mit der HRV verknüpft. Deswegen haben wir mit einem gezielten HRV-Training einen effektiven Hebel, um die Regulationsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Durch HRV-Biofeedback-Training wird insbesondere der Parasympathikus (Vagus-Nerv) – also die „Innere Bremse“ - aktiviert und dadurch die HRV verbessert. Dieser Zustand wird Herzkohärenz genannt.

Die Übungen sind einfach und schnell zu erlernen. Und durch das Biofeedback sieht der Patient in Echtzeit, wie gut es ihm gelingt, seine HRV positiv zu beeinflussen und damit sein ANS zu regulieren. Diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit wirkt wie ein Turbo auf Motivation und damit auf Übungstreue. Als begleitende Maßnahme, die Patienten selbst zuhause durchführen können, fördert HRV-Biofeedbacktraining den Therapieerfolg.

### Inhalte des Kurses

- Physiologische Grundlagen der HRV und ihre Verbindung zum ANS
- Emotionen, chronischer Stress und ihre Auswirkungen auf die Regulationsfähigkeit
- Herzkohärenz und ihre positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden
- HRV-Messung, -analyse und -interpretation
- Einsatz von HRV-Biofeedback-Training in der osteopathischen Praxis



## Reiner Krutti

- Heilpraktiker
- Osteopathie-Ausbildung an der IFAO (Abschluss 2011)
- Beschäftigt sich seit 15 Jahren mit dem Einsatz von HRV-Messungen und HRV-Training in der Therapie und beim Stress- und Emotionsmanagement
- Leiter von HearthMath Deutschland