



www.inter-uni.net > Forschung

**Zur Variabilität der Herzfrequenz (HRV)
unter dem Einfluss einer Qigong-Übung in körperlicher Ruhe
Zusammenfassung der Arbeit**

Arthur Breznik,
Interuniversitäres Kolleg (college@inter-uni.net) 2003

Durch elektrophysiologische Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) sollte bei einer Gruppe von Qigong-Praktizierenden überprüft werden, ob während einer Qigong-Übung in körperlicher Ruhe eine Veränderung der Variabilität der Herzfrequenz stattfindet. Ein diesbezüglicher Vorgang in Richtung einer Zufallsverteilung wird in der Literatur als Merkmal für die Verbesserung der individuellen vegetativen Regulationsfähigkeit des Organismus angesehen.

Parallel dazu hatte eine Kontrollgruppe die Aufgabe, mit derselben Vorbereitung und unter denselben äußeren Bedingungen eine leichte geistige Beschäftigung in Form einer Zählerarbeit auszuführen. Diese sollte bewirken, dass die Probanden, die so wie die Mitglieder der Qigong-Gruppe eine bestimmte Vorerfahrung mit Qigong hatten, in standardisierter Weise geistig beschäftigt waren, d.h. keine explizit meditative Übung praktizieren konnten.

Weiters fand - mittels Fragebogen - eine Erhebung zu den Umständen, die die Ergebnisse der Messungen der Herzfrequenzvariabilität modifizieren konnten, statt. Dieser Fragebogen bezog sich auf die Vorbedingungen wie Alter, Geschlecht, Qigong-Übungspraxis, andere erlernte gesundheitsfördernde Methoden, auf die Beweggründe, Qigong zu erlernen, auf den Gesundheitsstatus, sowie auf eventuelle Einflüsse durch regelmäßige Medikamenteneinnahme oder sportliches Training.

Bei den Vergleichen zwischen den beiden untersuchten Gruppen wurden hauptsächlich beim zweiten Messzeitpunkt, das heißt, in der zeitlichen Mitte der Untersuchung, etliche signifikante Unterschiede gefunden, die sich - jeweils gegenüber der anfänglichen Referenzmessung - einerseits durch die zum Teil erheblichen Messwerterhöhungen der Qigong-Übenden, andererseits durch die erniedrigten Messwerte der Kontrollgruppe (Zählen) ergaben.

Insgesamt besteht Anlass zu der Annahme, dass Qigong eine Veränderung der Herzfrequenzvariabilität in Richtung einer Zufallsverteilung und damit eine Verbesserung der individuellen vegetativen Regulationsfähigkeit bewirken kann.