equalance
Naturheilpraxis
Adelheidstraße 38, 80796 München
www.equalance.de

INFO –
Stress im Winter: Was die HRV-Messung zeigt



Stress im Winter

Die Tage sind kurz, draußen ist es kalt und nass. Zugleich wird es im Kalender eng: Jahresabschluss, Weihnachtsvorbereitungen, Familie, die nächste Erkältungswelle. Viele Menschen merken in diesen Wochen, dass ihnen die Energie schneller ausgeht als sonst. Sie schlafen schlechter, sind gereizter oder fühlen sich einfach „leer". Ob das nur eine Phase ist oder ob der Körper schon länger im Daueralarm läuft, lässt sich nach Gefühl kaum beurteilen. Hier gibt eine Messung der Herzratenvariabilität (HRV) einen objektiveren Blick.

Warum uns der Winter besonders fordert

Unser vegetatives Nervensystem steuert unbewusst Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Verdauung sowie Immun- und Hormonsystem. Es arbeitet mit zwei Gegenspielern: dem Sympathikus, der uns aktiviert und leistungsbereit macht, und dem Parasympathikus, der für Erholung, Regeneration und Verdauung zuständig ist. Gesund ist, wenn beide flexibel zusammenspielen.

Im Winter kommen mehrere Belastungen zusammen, die dieses Gleichgewicht verschieben können:

— **Weniger Tageslicht:** Licht ist ein wichtiger Taktgeber für unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Fehlt es, kann das den Schlaf und die Stimmung beeinflussen.

— **Weniger Bewegung**: Bei Kälte und Dunkelheit bewegen wir uns meist weniger an der frischen Luft, dabei ist Bewegung einer der besten Ausgleiche für Stress.

— **Infekte:** Das Immunsystem ist in der kalten Jahreszeit stärker gefordert, und jede Abwehrreaktion kostet Energie.

— **Termindruck zum Jahresende**: Berufliche Fristen und private Verpflichtungen häufen sich genau dann, wenn die Reserven ohnehin knapper sind.

Einzeln ist jeder dieser Faktoren gut zu verkraften. Zusammen können sie dazu führen, dass der Körper über Wochen kaum noch in den Erholungsmodus findet.

Dass die Jahreszeiten unseren inneren Rhythmus beeinflussen, zeigen auch Langzeitdaten aus Wearables [4]. Ob die HRV im Winter generell niedriger ist, ist dagegen nicht eindeutig belegt: Studien fanden jahreszeitliche Unterschiede in einzelnen Messwerten, aber kein einheitliches Bild [3]. Entscheidend ist deshalb weniger die Jahreszeit selbst als die Frage, wie viel Belastung bei Ihnen persönlich gerade zusammenkommt.

Was die Herzratenvariabilität verrät

Ein gesundes Herz schlägt nicht wie ein Metronom. Der Abstand zwischen zwei Herzschlägen verändert sich ständig, etwa mit jedem Atemzug oder je nach Belastung. Diese feinen Schwankungen nennt man Herzratenvariabilität. Sie sind ein Zeichen dafür, dass sich das Nervensystem flexibel an wechselnde Anforderungen anpassen kann.

Anhaltender Stress kann diese Flexibilität verringern: Der Herzschlag wird gleichförmiger, der Körper bleibt sozusagen „auf Spannung". Eine Übersichtsarbeit über 37 Studien kam zu dem Schluss, dass die HRV durch Stress beeinflusst wird und daher ein objektiver Messwert für Stress ist [2]. Eine niedrige HRV ist keine Diagnose für sich, sie kann aber ein frühes Signal sein, dass Belastung und Erholung nicht mehr im Gleichgewicht sind, oft schon bevor sich deutliche Beschwerden zeigen.

Wie die Messung in unserer Praxis abläuft

Bei der HRV-Messung beziehungsweise VNS-Analyse erfassen wir die Schwankungen Ihrer Herzschlagfolge und werten daraus den Funktionszustand Ihres vegetativen Nervensystems aus.

Für die Messung sitzen Sie bequem auf einem Stuhl und legen einen Brustgurt an. Der angebrachte Sensor liest Ihre Herzfrequenzvariabilität, wie auch die Aktivität des Sympathikus und des Parasympathikus exakt ein und

wertet diese aus. Die Messung dauert ca. 15 Minuten, sie ist nicht invasiv und schmerzfrei.

Wir sehen dabei unter anderem:

— wie gut Anspannung und Entspannung bei Ihnen im Wechsel funktionieren,

— ob eher der aktivierende oder der erholende Teil des Nervensystems überwiegt,

— wie viel Regulationsfähigkeit Ihr Körper aktuell zur Verfügung hat.

Die Ergebnisse besprechen wir ausführlich mit Ihnen. Die HRV-Messung ist für uns kein Einzelbefund, sondern Teil einer ganzheitlichen Anamnese: Zusammen mit Ihrem Gespräch, Ihrer Vorgeschichte und gegebenenfalls Laborwerten ergibt sich ein umfassenderes Bild.

Was Sie selbst im Winter tun können

Ganz unabhängig von einer Messung gibt es einige einfache Gewohnheiten, die Ihr Nervensystem in der dunklen Jahreszeit unterstützen können:

— **Tageslicht tanken:** Nutzen Sie die hellen Mittagsstunden für einen Spaziergang, auch an grauen Tagen ist es draußen deutlich heller als drinnen.

— **Regelmäßig bewegen:** Schon moderate Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen.

— **Bewusst atmen:** Langsames, ruhiges Atmen, etwa sechs Atemzüge pro Minute, ist gut untersucht. Eine große Meta-Analyse mit über 200 Studien fand, dass die HRV dabei ansteigt, sowohl während der Übung als auch nach mehrwöchigem Training [5]. Wenige Minuten am Tag genügen für den Anfang.

— **Schlaf schützen:** Möglichst feste Schlafenszeiten und ein abgedunkeltes, kühles Schlafzimmer fördern die Erholung.

— **Pausen einplanen:** Gerade in vollen Wochen lohnt es sich, kurze Pausen wie Termine fest einzutragen.

— **Nährstoffversorgung im Blick behalten:** In den lichtarmen Monaten kann es sinnvoll sein, zum Beispiel den Vitamin-D-Status überprüfen zu lassen.

Wie wir Sie begleiten können

Zeigt die Messung, dass Ihr Nervensystem stark beansprucht ist, besprechen wir gemeinsam, welche Schritte zu Ihnen passen. In unserem Schwerpunkt Stressbewältigung und Resilienz kombinieren wir je nach Situation Gespräche, Entspannungsverfahren, Bewegungsimpulse und naturheilkundliche Therapien, etwa im Bereich Mikronährstoffe. Eine Wiederholungsmessung nach einigen Wochen kann zeigen, wie sich Ihre Regulationsfähigkeit verändert hat.

Ein gut erforschter Ansatz ist das HRV-Biofeedback: Man sieht die eigene Herzratenvariabilität in Echtzeit und lernt, sie über eine ruhige Atmung zu beeinflussen. Meta-Analysen berichten, dass Biofeedback-Training mit einer deutlichen Abnahme von selbst empfundenem Stress und Ängstlichkeit einhergeht [6, 7].

Die HRV-Messung hilft dabei, Belastungen früh zu erkennen und gezielt gegenzusteuern, bevor aus einem anstrengenden Winter ein dauerhafter Erschöpfungszustand wird.

Sie möchten Ihre HRV messen lassen? Vereinbaren Sie gerne einen Termin, persönlich in unserer Praxis in der Adelheidstraße 38 in München-Schwabing, telefonisch unter (089) 54 04 93 04 oder per E-Mail an info@equalance.de.

Schlagwörter: Stress, Winter, HRV-Messung, VNS-Analyse, Resilienz, vegetatives Nervensystem

Literatur

Grundlagen

1. Shaffer F, Ginsberg JP (2017). An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms. Frontiers in Public Health, 5:258. https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00258

2. Kim HG, Cheon EJ, Bai DS, Lee YH, Koo BH (2018). Stress and Heart Rate Variability: A Meta-Analysis and Review of the Literature. Psychiatry Investigation, 15(3):235–245. https://doi.org/10.30773/pi.2017.08.17

Jahreszeit und Rhythmus

3. Kristal-Boneh E, et al. (2000). Summer-winter differences in 24 h variability of heart rate. Journal of Cardiovascular Risk, 7(2):141–146. https://doi.org/10.1177/204748730000700209

4. Zhang Y, Folarin AA, Sun S, et al. (2024). Longitudinal Assessment of Seasonal Impacts and Depression Associations on Circadian Rhythm Using Multimodal Wearable Sensing: Retrospective Analysis. Journal of Medical Internet Research, 26:e55302. https://doi.org/10.2196/55302

Atmung und HRV-Biofeedback

5. Laborde S, Allen MS, Borges U, et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 138:104711.

6. Goessl VC, Curtiss JE, Hofmann SG (2017). The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis. Psychological Medicine, 47(15):2578–2586.

7. Lehrer P, Kaur K, Sharma A, et al. (2020). Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 45(3):109–129. https://doi.org/10.1007/s10484-020-09466-z

8. Efficacy and Methodology of Remote Heart Rate Variability Biofeedback Interventions for Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis (2025). Applied Psychophysiology and Biofeedback. https://doi.org/10.1007/s10484-025-09750-w

9. Feasibility and Effectiveness of Portable/Remote Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback Training in Treating Stress and Mental Health Difficulties: A Systematic Review (2025). Applied Psychophysiology and Biofeedback. https://doi.org/10.1007/s10484-025-09751-9

10. Lalanza JF, Lorente S, Bullich R, et al. (2023). Methods for Heart Rate Variability Biofeedback (HRVB): A Systematic Review and Guidelines. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 48:275–297. https://doi.org/10.1007/s10484-023-09582-6

Autor: Dr. Andreas Wies (HP), München 2026.