

## **Stress-Analyse: Störungen im vegetativen Nervensystem (VNS) sichtbar machen**

Das vegetative Nervensystem (VNS) ist die Zentrale, die alle unbewussten Körperfunktionen steuert. Es ist ein hochkomplexes System und ein wunderbares Regelwerk, mit dem sich unser Organismus an die ständig wechselnden Situationen unseres Alltags anpasst. Bei Stress, ungesunder Lebensführung oder beginnenden Krankheiten aber auch vererbten Gesundheitsschwächen nimmt dieses feinabgestimmte Regelsystem als erstes Schaden.

Erkennt man dies nicht oder beachtet man es nicht, entstehen dann im Gefolge ernste Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Depressionen oder Burn-out, selbst Krebserkrankungen, die unsere Lebensqualität und Lebenserwartung deutlich vermindern! Viele dieser Störungen beruhen auf einer Funktionsstörung des vegetativen Nervensystems (VNS).

### **Eine VNS-Analyse macht den Zustand dieses Regelsystems sichtbar:**

- Bei einer VNS-Analyse wird der Regulationszustand durch Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) ermittelt und als einfaches Balkendiagramm auf dem Monitor dargestellt.
- Mögliche Störungen im vegetativen Nervensystem werden als Ungleichgewicht zwischen Körperspannung und Körperentspannung für Sie sofort sichtbar, auch wenn alle anderen ärztlichen Untersuchungen wie Labor, EKG, Röntgen, Ultraschall usw. noch in Ordnung sind.
- Die Messung ist schmerz- und nebenwirkungsfrei und dauert nur ca. 10 Minuten.

Die VNS-Analyse ist wie ein innerer Spiegel", der wichtige Informationen von ihrem Körper zeigt, die sonst im Verborgenen liegen.

### **Gleichgewicht von Körperspannung und Körperentspannung?**

Wir stellen Ihnen Ihr persönliches Test-Ergebnis per Mail oder als Papierausdruck zur Verfügung. Rote Balken im Diagramm stehen für Körperspannung, blaue für Körperentspannung.

Diese beiden sollen im Gleichgewicht stehen. Nur dann ist Ihr Körper gut ausbalanciert und optimal leistungsfähig.

### **Bei diesen Fragen kann die VNS-Analyse Klarheit schaffen:**

- Bekomme ich ein Burn-out-Syndrom?
- Bin ich dem **Stress** im Alltag gewachsen?
- Warum habe ich **Tinnitus oder Durchfall oder Juckreiz**?
- Warum habe ich ständig **Infekte**?
- Bin ich medikamentös gut eingestellt?
- Warum geht es mir schlecht?

Wenn eine Dysbalance im vegetativen Nervensystem zugrunde liegt, können wir die Therapie entsprechend anpassen und Ihr Risiko für Folgeerkrankungen herabsetzen. Mit einer einfachen Atemtherapie, Sport oder Entspannungstechniken lässt sich das Ungleichgewicht oft beheben, was mit weiteren VNS-Messungen auch nachgewiesen werden kann.

### **„Damit müssen Sie leben!“ oder „Das bilden Sie sich nur ein!“**

Wie viele Menschen mit psychischen Störungen, körperlichen oder seelischen Leistungsdefiziten bzw. Burn-out-Syndrom kennen diese Behauptungen nicht nur aus ihrer Umwelt sondern auch von ihren Ärzten! Mit einer VNS-Analyse lässt sich nachweisen, ob eine körperliche Störung vorliegt.

**Fragen Sie uns! Wir beraten Sie gerne.**

## **Wir testen, wie gut Ihr vegetatives Nervensystem funktioniert ...**

Eine VNS-Analyse ist eine sinnvolle und kostengünstige Investition in die eigene Gesundheit und ein Frühindikator für das individuelle Erkrankungsrisiko. Die Aussagefähigkeit ist wissenschaftlich erwiesen. Auch die medizinischen Fachgesellschaften empfehlen die VNS- Analyse. Deshalb wird das Trainingsprogramm der Spitzensportler heute regelmäßig mit der VNS-Diagnostik angepasst!

Die Kosten für die VNS-Analyse werden von den privaten Krankenkassen und der Beihilfe erstattet.

## **Ein gesundes Maß an Stress ist nötig...**

Wir unterscheiden positiven Stress (= Herausforderung) und negativen Stress (= schädlich). Körperliche und geistige Anstrengungen sind die Voraussetzungen für Höchstleistungen. Positiver Stress = Eustress = Anregung aus der Ruhephase ist nötig, damit der Mensch nicht abschläft und degeneriert. Er fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an.

## **Stress ist sehr individuell**

Unangenehme oder bedrohliche Situationen können Stressauslöser sein. Enttäuschungen, die Angst zu versagen, Überforderung, Unsicherheit bei der Beurteilung einer Situation tragen dazu bei. Aber vergleichen Sie sich nie mit anderen. Was für den einen negativer und zerstörerischer Stress ist, kann für den anderen positiv und beflügelnd sein. Eine Stress-Analyse mit VNS kann das sicher unterscheiden.

## **Auf die Dosis kommt es an ...**

Intensität und Dauer von Stressfaktoren bestimmen die Auswirkungen auf den Organismus. Ob die Anspannung zu psychischen oder physischen Beschwerden führt, hängt auch von der persönlichen Veranlagung ab, wie man selbst die Situation bewertet oder welche Erfahrungen man mit ähnlichen Situationen schon gemacht hat. Erst ein Übermaß macht krank!