

VNS Analyse / Herzfrequenzvariabilität

Stressdiagnostik

Das vegetative Nervensystem (**VNS**) steuert sämtliche Vitalfunktionen (Herz-Kreislauf, Atmung, Blutdruck, Immunsystem usw.) Ihres Körpers und ist damit die oberste Schaltzentrale für die Steuerung und vor allem Regulation der Organe- und Organsysteme. Das VNS besteht im Wesentlichen aus zwei Bestandteilen: dem Sympathicus (Gas) und dem Parasympathicus (Bremse).

Der Sympathicus (Gaspedal) steuert als "Spannungsnerv" den Körper bei körperlicher Anstrengung, aber auch bei emotionalem und psychischem Stress. Ihr Körper mobilisiert Reserven und stellt den Körperfunktionen die Energiereserven zur Verfügung, die für Kampf oder Flucht lebensnotwendig sind. Durch Dauerstress, wie er heute leider in unserem Leben zum Alltag gehört, werden diese Ressourcen langsam aufgebraucht und sie gleiten unmerklich in ein Ungleichgewicht und Defizit. Diese verbrauchte Energie fehlt Ihrem Körper dann an anderer Stelle, zum Beispiel dem Immunsystem (Allergien, Infektanfälligkeit), den Sexualorganen (Unfruchtbarkeit, erektile Dysfunktion) uva.

Der Parasympathicus (Bremspedal) sorgt als Gegenspieler für die notwendige Ruhe und Erholung. Er ist für den Energieaufbau verantwortlich. Die Ressourcen werden für die wichtigsten Regenerationsprozesse, aber auch für die Verdauung, Stärkung des Immunsystems und für eine gesunde Reproduktion und Regeneration bereitgestellt.

Wenn dieses Regelsystem aus Gas und Bremse aus dem Gleichgewicht gerät, resultiert eine gestörte Anpassungsfähigkeit mit weitreichenden Konsequenzen. Sie fahren auf Dauer auf der Überholspur. Zahlreiche Studien haben den Zusammenhang zwischen überhöhter Aktivität (Sympathicotonus, Stress) und dessen Auswirkungen auf die Lebenserwartung und Krankheitsentstehung bestätigt.

Mit der **VNS-Analyse** steht Ihnen eine wirkungsvolle Möglichkeit zur Verfügung, sehr frühzeitig ein mögliches Mißverhältnis zu entdecken und wirkliche Krankheits-**Prävention** zu betreiben.

Wer sollte messen lassen? Alle Personen mit

- körperlichem, beruflichem, familiärem, psychischem Stress
- Herz-Kreislaufkrankheiten, Koronarerkrankung, Blutdruckproblemen
- burnout, Depression
- Schlafstörungen
- Diabetes/ metabolischem Syndrom
- Schmerzen
- chronische Entzündungen/ **Silent inflammation** / Autoimmunkrankheiten
- reizdarm
- Wechseljahresbeschwerden/ Unfruchtbarkeit
- hormonelle Erkrankungen
- degenerative Erkrankungen/ **Osteoarthrose**
- **Osteoporose**
- Schwindel/ Tinnitus/ Neurodegeneration/ Migräne
- chronische Hautleiden
- nach Chemo- oder Strahlentherapie

Warum sollte man messen?

- zur echten Prävention
- zur Klärung des Ausmaßes und der Prognose der Regulationsstörung
- Feststellung des burnout-Risikos

- um zu erkennen, ob und wie gut Ihr Körper mit Belastungen und Stress umgehen kann
- zur Therapiekontrolle

Wie oft sollte man messen?

- ein bis zweimal im Jahr
- einmal während einer ausführlichen Erstuntersuchung
- nach Bedarf zur Therapiekontrolle
- auf Empfehlung