

NUR WER GUT REGULIERT, DER FUNKTIONIERT!

DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM

VNS-Analyse – bevor beruflicher, familiärer und privater Stress organisch krank machen / Therapiemöglichkeiten aus der Ganzheitlichen Medizin



In der heutigen Zeit werden Stressfaktoren nur noch selten durch körperliche Aktivität abgebaut. Die Folge: Der Körper ist dauerhaft, nicht selten rund um die Uhr in

„Alarmbereitschaft“. Das wiederum schränkt die natürliche Regulation der Vitalfunktionen ein. Regeneration, Ruhe und Entspannung sind für den Menschen im notwendigen Umfang nicht mehr möglich – er fühlt sich nicht selten wie der sprichwörtliche „Hamster im Lauf rad“. Untersuchungen der Organe und Organsysteme zeigen zu diesem Zeitpunkt zwar noch keine Auffälligkeiten, aber im Körper wird bereits der Nährboden für die Entstehung von organischen Funktionsstörungen wie Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Burnout, Fibromyalgie, Asthma, Schlafstörungen, Störung des Herz-Kreislaufsystems, Diabetes, Depressionen usw. bereitet. Meist ist es nur eine Frage der Zeit, bis organische Funktionsstörungen auf dieses Ungleichgewicht in der Regulation des vegetativen Nervensystems hinweisen.

Wechselwirkung von Anspannungs- und Entspannungsnerv. Das vegetative Nervensystem (VNS) ist das übergeordnete Steuerungs- und Regulationssystem im Körper. Es steuert und reguliert die lebensnotwendigen Grundfunktionen des Organismus, wie den Stoffwechsel, die Atmung, das Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem sowie das Hormon- und Immunsystem etc. Die beiden Hauptnerven des VNS sind der Anspannungsnerv (Sympathikus) und der Entspannungsnerv (Parasympathikus). Bei Stress und Gefahr schaltet der Sympathikus in den Zustand „Alarmbereitschaft“. Für diese „Alarmbereitschaft“ müssen Systeme im Körper in den Vordergrund treten, die zur Erhöhung des Blutdrucks, der Herzfrequenz und für mehr Sauerstoff in den Zellen sorgen, um Körper und Psyche in Anspannung zu versetzen. Nur wenn die Anspannung durch körperliche Betätigung abgebaut wird, erlischt die „Alarmbereitschaft“ des Sympathikus. Jetzt wird der Entspannungsnerv (Parasympathikus) aktiv. Nur wenn dieser aktiv ist, kann er für Regeneration, Entspannung, Reparaturprozesse und Energieaufbau sorgen.

Die VNS-Analyse: 7 Minuten bringen Klarheit. Die VNS-Analyse ist eine wissenschaftlich anerkannte und kostengünstige Methode, die schnell und genau Auskunft über den Zustand der fundamentalen Körperregulation gibt. Zugleich spiegelt sie den Umgang des Körpers mit individuellen Stressfaktoren, aber auch Konflikten und Problemen wider. Dazu werden über eine Zeitspanne von sieben Minuten 520 Mal die zeitlichen

Abstände von Herzschlag zu Herzschlag durch einen Brustgurt schmerz- und nebenwirkungsfrei in Millisekunden gemessen. Das Ergebnis hieraus ist die Herzrhythmus-Variabilität (HRV). Aus der HRV wird dann der Funktionszustand des Anspannungs- und des Entspannungsnervs ermittelt. Die VNS-Messung wird im Sitzen und in körperlicher Ruhe vorgenommen. Idealerweise sollte der Entspannungsnerv in Ruhe aktiver sein als der Anspannungsnerv.

Auf Analyse folgen Therapieempfehlungen. Die Sauerstoff-Energie-Therapie (SET) bringt Sympathikus und Parasympathikus wieder in Einklang und verbessert nachweisbar bestehende Regulationsstörungen des VNS. Durch den verbesserten Funktionszustand des VNS können die untergeordneten Systeme auf natürliche Weise wieder reguliert werden. Es wird ein Kreislauf in Gang gebracht, der die Selbstregulation – die so genannte Homöostase – und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Weitere Informationen zur VNS-Analyse, der Sauerstoff-Energie-Therapie und darüber hinaus gehende Therapiemöglichkeiten erhalten gesundheitsbewusste Selbstzahler und Privatpatienten in der Praxis für Ganzheitliche Medizin im Medicinum.

Wer sollte sich messen lassen?

Menschen...

- ... mit psychischen und körperlichem Stress,
- ... mit Burnout-Syndrom / CFS / Fibromyalgie
- ... mit COPD / chronischer Bronchitis / Asthma
- ... mit Diabetes / metabolischem Syndrom
- ... in der Schwangerschaft
- ... mit anderen chronischen Erkrankungen/ Schmerzen
- ... Schlafstörungen / mit starkem Übergewicht
- ... vor und nach operativen Eingriffen
- ... die vorbeugen wollen.



GANZHEITLICHE MEDIZIN
Jutta Struckmann-Müller, Privatärztin

