

Praxis für ganzheitliche Medizin

Monika Hornbach

Ärztin

Zeitgemäße chinesische Medizin

Bioidentische Hormontherapie

Coaching

Tel: 069-28 42 49

praxis@monikahornbach.de

VNS-Analyse

(vegetatives Nervensystem- Analyse)

Das vegetative Nervensystem- ein Regulationssystem

Die VNS Analyse misst den Zustand des vegetativen Nervensystems und lässt sich einsetzen zur:

- Prävention
- **Diagnostik der Stressbelastung**
- Therapiekontrolle

Die WHO hat Stress zu dem größten Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts erklärt.

Eine Vielzahl der heutigen Volkskrankheiten sind die Folge von Stress und Regulationsstörungen des vegetativen Nervensystems, welche den Organismus dauerhaft im Kampf- oder Fluchtmodus mit viel sympathischer und eingeschränkter parasympathischer Aktivität reguliert.

Regulation ist die ständige und situationsbedingte Anpassung aller Organe und Organsysteme durch das vegetative Nervensystem.

Mögliche Folgen von Stress:

Schlafstörungen: Ein- oder Durchschlafstörungen

Gedächtnis: Konzentrationsstörung, Vergesslichkeit

Bewegungsapparat: zu viel Spannung in der Muskulatur, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, rheumaartige Muskelschmerzen (Fibromyalgie)

Verdauungssystem: Übelkeit, Durchfall, Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwür, Darmentzündungen, Darmgeschwür

Spannung im Kopfbereich: Spannungskopfschmerz, Migräne, Zähneknirschen, Augenzucken, Tinnitus

Lunge: Asthma, nervöser Husten

Genitalbereich: Impotenz, sexuelle Unlust

Immunsystem: Infektanfälligkeit

Haut: akne-artige Entzündungen, allergische Hauterkrankungen

Der **Sympathikus** wirkt leistungssteigernd, energieverbrauchend und versetzt den Körper bei Gefahr in den Kampf- oder Fluchtmodus (Anspannung).

Der **Parasympathikus** wirkt aufbauend und energiespeichernd und sorgt für Entspannung und Erholung (Regeneration).

Bei einer dauerhaften und unerkannten Regulationsstörung zwischen Sympathikus und Parasympathikus ist es eine Frage der Zeit, bis es zu einer organischen Funktionsstörung, zu Krankheiten und schlussendlich zu chronischen Erkrankungen kommt.

Dauerstress führt zu Regulationsstörungen des Körpers. Heutzutage sind wir oftmals durch die Informationsflut und die Anforderungen des Lebens überreizt. Zu viel Anspannung und zu wenig Entspannung (über Bewegung, Ruhephasen), führt dazu, dass die Stresshormone nicht wieder vollständig abgebaut werden. Wir kommen durch zu wenig Entspannungsphasen `nicht mehr gut runter` und dadurch bleibt der Sympathikus zu aktiv und der Parasympathikus (Verdauung, Hormonsystem, Immunsystem) kann nicht ausreichend seine Aufgaben erfüllen.

Die VNS Analyse bietet die einzigartige Möglichkeit auf einfache und schnelle Art und Weise Einblick in die Regulationstätigkeit des vegetativen Nervensystems zu erhalten. Je besser die Herzfrequenzvariabilität, desto stärker ist der Einfluss des Parasympathikus.

Es wird die Regulationsfähigkeit des VNS beurteilt. Bei massiven Regulationsstörungen, können wir gemeinsam überlegen welche weiterführende differentialdiagnostische Untersuchung für Sie hilfreich ist.

In welchem Organsystem sich diese schlechte Regulation als erstes bemerkbar macht ist sehr individuell.

Für wen ist die VNS-Analyse geeignet?

Für jeden, der einen Überblick über die Anpassungsfähigkeit des gesamten Organismus erhalten möchte.

(Bei ausgeprägten Herzrhythmusstörungen, wie z.B. Vorhofflimmern macht die VNS-Analyse keinen Sinn.)

Wie läuft eine VNS-Analyse ab?

Die Analyse erfolgt im Sitzen, in bekleidetem Zustand und ist schmerz-, risiko- und nebenwirkungsfrei.

Innerhalb von etwa 7 Minuten wird über einen Brustgurt die Herzaktion aufgezeichnet und interpretiert. Anschließend findet eine nochmalige Messung unter kontrolliertem Atmen statt.

Was kann ich tun, wenn die VNS-Messung zu viel Stress anzeigt?

- Entspannungsübungen wie Yoga, autogenes Training Muskelentspannung nach Jakobsen,
- Spaziergänge in der Natur, Achtsamkeitstraining,
- Akupunktur, Phytotherapie (in meiner Praxis möglich)
- Ortomolekulare Therapie mit Vitaminen, Spurenelementen, Aminosäuren (hier möglich)
- neue Gewohnheiten leben, Coaching-Unterstützung suchen (ich coache Sie gerne)
- gesunde Ernährung (ich berate Sie gerne)
- Hypoxietraining : Mitovittraining (s. Auslage) (in meiner Praxis möglich)

Es gibt vielfältige Möglichkeiten sich wieder entspannter und wohler zu fühlen. Wir können gemeinsam überlegen, was für Sie die geeignete Therapie ist.

Die privaten Versicherungen übernehmen in der Regel die Kosten