

## VNS Analyse

### Was ist das vegetative Nervensystem?

Das vegetative Nervensystem (VNS) ist die oberste Schaltzentrale für die Steuerung und Regulation der Organe und Organsysteme. Organe, die wir willentlich nicht beeinflussen können, unterliegen der Verantwortung des VNS. Es reguliert sämtliche Vitalfunktionen (Herz-Kreislauf, Blutdruck, Atmung, Immunsystem, Temperatur, Magen-Darm-Funktion, Schlaf-Wach-Rhythmus).

Ohne die Regulation des VNS könnten Organe- und Organsysteme nicht funktionieren. Eine organische Störung ist zurückzuführen auf eine vorherige Störung in der Steuerung und Regulation durch das VNS, eine Regulationsstörung kommt demnach immer vor einer Funktionsstörung.

### Wie und was wird bei der VNS Analyse genau gemessen?

Die Messung dauert i.d.R. 7-8 Minuten und wird im Sitzen durchgeführt. Über einen Brustgurt wird der Zustand der beiden Hauptnerven des VNS gemessen. Der Zustand des hochkomplexen VNS wird in Verbindung mit dem Ruhepuls (HF) in zwei einfachen Balken dargestellt, damit Sie auch selbst auf einen Blick die Fragen beantworten können: Ist die notwendige Balance zwischen Körperanspannung und Körperentspannung vorhanden bzw. im grünen Bereich?

Wie steht es um meine Anpassungs- und Regulationsfähigkeit, um meine Ressourcen?

### Was sind die Hauptaufgaben der beiden Nerven des VNS?

Der Sympathikus (roter Balken = Anspannung) ist zuständig für die Organregulation bei körperlicher Anstrengung und verbraucht dabei Energie. Er erhöht z.B. die Aufmerksamkeit und den Antrieb und setzt dabei Adrenalin und Noradrenalin und weitere Stresshormone wie Cortisol frei und steuert Kampf und Fluchtreaktionen. Er wird auch als Stressnerv oder Spannungsnerv bezeichnet.

Der Parasympathikus bzw. Vagus-Nerv (blauer Balken = Entspannung) ist für die Organregulation bei körperlicher Ruhe und Erholung zuständig. Energie wird aufgebaut, regenerative Prozesse und Selbstheilungskräfte werden dabei aktiviert.

Er wird auch als Entspannungsnerv oder Ruhennerv bezeichnet.

Bestenfalls müsste im Ruhezustand die Körperentspannung die Oberhand gewinnen. Das Messergebnis zeigt Ihnen, ob der Entspannungsnerv (innere Bremse) aktiv wurde oder ob der Spannungsnerv (inneres Gaspedal) auch in einer ruhenden Position der aktivere Teil des VNS ist. In der Regel erfolgt direkt im Anschluss an die Ruhemessung eine zweite Messung, bei der Sie über eine vorgegebene Taktatmung Ihren Entspannungsnerven stimulieren. Hierbei können vorhandene Reserven sichtbar gemacht und die Schwere einer Regulationsstörung festgestellt werden.

### Was ist eine Regulationsstörung?

Eine Regulationsstörung ist ein Ungleichgewicht zwischen Spannungsnerv und Entspannungsnerv. Dies zeigt sich meist durch einen hyperaktiven, energieverbrauchenden Spannungsnerven, sowie einen geschwächten Entspannungsnerven. Im Laufe der Zeit führt dieser exzessive Energieverbrauch zu Leistungsverlust, zu vorzeitiger Alterung und zu Krankheiten.

## **Wann merken und spüren wir eine Störung im VNS?**

In den meisten Fällen merken wir es überhaupt nicht. Vielmehr merken wir erst dann etwas, wenn uns etwas stört. Dann klagen wir z.B. über Herzrasen, Magenschmerzen, Migräneattacken, Schlafstörungen, Reizdarm, allgemeines Unwohlsein usw..

Wir kommen bei der Wahrnehmung solcher Störungen nicht auf die Idee, dass etwas in der Regulation und Steuerung der Zentrale in Unordnung geraten ist. Wir wollen allenfalls, dass die Störung verschwindet. Wenn uns nichts stört, wollen wir in der Regel auch nichts verändern. Gerade in Zeiten, in denen es uns gut geht, und wir uns wohl fühlen, lohnt es sich darüber nachzudenken, wie unser VNS funktioniert und uns gesund erhält.

Manchmal dauert es sehr lange, bis die Störung im VNS in den Organen und Organsystemen sichtbar wird, da unser Organismus sehr lange auf Reserve laufen kann. Deshalb ist ein regelmäßiger Check des VNS äußerst sinnvoll für die Gesunderhaltung.

Die VNS Analyse erkennt sich im Anmarsch befindliche Erkrankungen, auch wenn alle Laborparameter und Untersuchungen noch völlig normale Werte liefern. Sie ist die erste Präventions- und Stress-Diagnostik zur ganzheitlichen Beurteilung eines Individuums, insbesondere dient sie auch zur Behandlungskontrolle.

## **Welche Möglichkeiten gibt es den Vagus bzw. Entspannungsnerv gezielt zu stärken?**

Die einfachste Möglichkeit ist über die Atmung mit einer speziellen Atemtaktung zur Verbesserung des Herzrhythmus (Herzkohärenz). Nachweislich ist dies eine schnelle und effektive Anwendung für eine sanfte Stärkung des VNS, ganz speziell des Vagusnerv.

Und es beantwortet die Frage, ob das innere System - bei vertiefter Ein- und Ausatmung - noch in der Lage ist, die Körperspannung abzubauen und die Körperentspannung zu aktivieren.

## **Wer sollte sich messen lassen und warum?**

Alle gesundheitsorientierten Menschen, denen die Erhaltung Ihrer Gesundheit und die Prognose wichtig sind.

Alle erkrankten Menschen, egal ob chronisch erkrankt oder akut, da eine erkannte Störung im VNS oftmals einfacher zu behandeln ist als eine Funktionsstörung einzelner Organe.

Alle Menschen mit hohen Stressfaktoren, die wissen möchten, ob der Alltagsstress bereits körperliche Auswirkungen im Organismus sichtbar macht und ob eine Burnout Gefährdung vorliegt.

Alle Menschen mit Depressionen und Burnout, da hier eine gezielte Behandlung für die Balance im VNS Abhilfe schaffen kann.

Menschen mit chronischen Schmerzen, um durch geeignete Behandlung eine Normalisierung des VNS herbeizuführen, um regenerative Prozesse und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, da diese häufig durch eine vegetative Dysbalance hervorgerufen werden.

Alle Menschen deren Beschwerden mit der Funktionsdiagnostik nicht zu ermitteln sind, und denen die Odyssee von einer Untersuchung zur anderen erspart bleiben möchte.