Patienteninfo zum Mitnehmen

## Check-up Plus

## Vnsanalyse Analyse des vegetativen Nervensystems

... Leigt mir, ob mein Körper noch Reserven hat oder ob das Fass schon überläuft.



## vnsanalyse Analyse des vegetativen Nervensystems



Das vegetative oder auch autonome Nervensystem (VNS) ist die oberste Steuerzentrale im Körper. Es steuert und reguliert alle lebenswichtigen Organe und Organsysteme, die wir willentlich nicht beeinflussen können, wie z. B. das Herz, die Atmung, den Blutdruck, den Stoffwechsel, die Durchblutung, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane, Immunsystem usw..

Die beiden Hauptnerven des VNS sind der Sympathikus (Spannungsnerv) und der Parasympathikus (Entspannungsnerv). Sie sind verantwortlich für das Gleichgewicht zwischen Körperspannung und Körperentspannung, um das Funktionieren der Organe und Organsysteme sicherzustellen.

Das vegetative Nervensystem (VNS) verrichtet unbemerkbar für alle tagtäglich seine Arbeit, indem es alle Organe und Organsysteme so steuert und reguliert, wie es die jeweilige Situation erfordert. So müssen die Organe bei körperlicher Anstrengung anders funktionieren als sie es im Schlaf tun. Das Herz schlägt in einer Gefahrensituation schneller, die Muskeln sind aufs Höchste angespannt und Energie wird bereitgestellt. In so einer Situation macht es wenig Sinn, den Blutdruck zu senken oder die Verdauungstätigkeit anzuregen.

Früher war es der "Säbelzahntiger, bei dem das VNS den Körper in "Alarmbereitschaft" versetzte, heute ist es der Stress und die ständigen Belastungen und Anforderungen, die dieselben Mechanismen auslösen. Wenn dieser Stress über

einen langen Zeitraum vorhanden ist, erhöht der Spannungsnerv seine Aktivität immer mehr. Der Entspannungsnerv kann die Energien, die für Regeneration, Heilungsprozesse, Energieaufbau und körperliche Erholung dringend erforderlich sind, nicht mehr im notwendigen Umfang bereitstellen. Die Körperregulation durch das VNS ist jetzt gestört.

Diese Regulationsstörung führt bei Nichterkennung zu negativen Konsequenzen für den gesamten Organismus. Alle klinischen und wissenschaftlichen Studien zeigen, dass es keine relevante Erkrankung gibt, die nicht mit einer massiven Veränderung der vegetativen Regulation einhergeht.

Mit der VNS Analyse gibt es eine weltweit anerkannte Methode, die schmerz- und nebenwirkungsfrei innerhalb von ca. 7 Minuten den Zustand des vegetativen Nervensystems sichtbar macht.

Private Kassen übernehmen die Kosten der VNS Analyse. Für gesetzlich Versicherte ist sie eine kostengünstige Investition in die eigene Gesundheit.

## **Burnout?**

Ich kann nicht mehr, nichts geht mehr, völlig leer, ausgebrannt und energielos. Resignation, Neigung zu Depressionen, Versagensängste und Motivationsverlust – die totale Erschöpfung lähmt und beeinflusst das gesamte Leben.

Beim Burnout Syndrom ist die Aussagekraft der VNS Analyse wieder einmal einzigartig. Sie ist die ideale Burnout Prophylaxe und zeigt, ob sich die emotionalen und psychischen Probleme bereits organisch manifestiert haben oder ob einfache, energieaufbauende Maßnahmen (z. B. kardio-respiratorisches Biofeedback mit Vagusvit®) helfen, das fehlende Gleichgewicht in der Körperregulation wiederherzustellen.

Der Zusammenhang von Stress und Burnout gilt in der psychologischen Forschung als gesichert. Nur die VNS Analyse kann die Wirkung von Stress auf den gesamten Organismus sichtbar machen. Deshalb sollte jeder seiner Gesundheit zuliebe die VNS Analyse durchführen lassen, wenn er erste Anzeichen des Burnout Syndroms bei sich wahrnimmt.

Die Ergebnisse der VNS Analyse können Therapeut und Betroffenen den Weg weisen, wie man ohne Schaden aus dem Hamsterrad oder auch Teufelskreislauf herauskommt.

