

## VNS-Analyse / Herzratenvarianzanalyse (HRV)

### Was ist eine VNS Analyse?

Die **VNS Analyse** misst über die Herzfrequenzvariabilität (HRV) das vegetative Nervensystem. Die **VNS Analyse** zeigt einfach, schnell und weltweit wissenschaftlich anerkannt wie unser vegetatives Nervensystem (VNS) reguliert und funktioniert. Das VNS mit seinen beiden Hauptnerven **Sympathikus (Stressnerv)** und **Parasympathikus (Entspannungsnerv)**, auch Vagus genannt, ist eine übergeordnete Steuerzentrale im Körper, welche untergeordnete Prozesse und alle Vitalfunktionen wie Blutdruck, Atmung, Herzfrequenz, Immun-, Hormon- und Verdauungssystem, Energiebereitstellung usw. steuert und reguliert.



Eine gut funktionierende Regulation des **Vegetativen Nervensystems (VNS)** ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Erkennbar ist der Zustand der neurovegetativen Regulation an der Veränderung der Herzfrequenz, der sogenannten **Herzratenvariabilität**. Vor allem unsere "innere Bremse" der **Parasympathikus (Entspannungsnerv)** kann die Vorgänge im Körperinneren optimal regeln. Ein leistungsfähiger Parasympathikus führt zu einer engen Kopplung von Atmung und Herzfrequenz, was in der Medizin als respiratorische Sinusarrhythmie bezeichnet wird. So wie eine gute respiratorische Sinusarrhythmie auf einen gesunden Parasympathikus schließen lässt, ist ein Fehlen der Koppelung von Atmung und Herzschlag ein deutlicher Hinweis auf eine nicht ausreichende parasympathische Aktivität.

Unser Parasympathikus ist empfindlich gegen schädigende Einflüsse.

Chronischer Stress, Bewegungsmangel, ein ungesunder Lebensstil und verschiedene Krankheiten führen zur "Parasympathischen Dysfunktion".

Hält diese Fehlfunktion des Parasympathikus längere Zeit an leidet die Gesundheit. Es gibt mittlerweile begründete Hinweise, dass eine Schwäche des Parasympathikus in kausaler Verbindung steht mit dem Auftreten von vielen chronischen Erkrankungen.

### Warum eine VNS-Analyse?

- Um zu sehen wie mein Körper aktuell mit Stress umgeht
- Um zu erkennen, ob mein Körper sich noch entspannen kann
- Zur Vorsorge wenn ich wissen will, ob alles in Ordnung ist
- Zur frühzeitigen Erkennung von Regulationsstörungen meines vegetativen Nervensystems, auch wenn noch keinerlei Symptome erkennbar sind

### Bei welchen bereits bestehenden Erkrankungen ist eine VNS-Analyse sinnvoll?

- Stress
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Diabetes
- Chronischen Schmerzen
- Bluthochdruck

- Herzerkrankungen
- Burn-out
- Depression

### **Wie funktioniert die Messung des vegetativen Nervensystems (VNS)?**

Mit einem Brustgurt wird Ihr Herzschlag kabellos 520mal aufgezeichnet und an das Analysegerät übertragen. Dies dauert im Schnitt 7 Minuten.

Sollte sich bei dieser Messung ein Ungleichgewicht zwischen Spannungs- und Entspannungsnerv zeigen, wird eine zweite Messung durchgeführt bei der Sie in einem festgelegten Rhythmus tief ein- und ausatmen. Dies stimuliert den Entspannungsnerv.

Sie erhalten eine grafische Auswertung Ihrer Messergebnisse per email zugeschickt.

Im Anschluss besprechen wir die Ergebnisse gemeinsam.