

## Information

### Analyse des vegetativen Nervensystems bei Stressbelastung und Burnout-Syndrom

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. Herz, Atmung, Blutdruck, Stoffwechsel, Durchblutung, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane, Immunsystem usw.

Die beiden Hauptnerven des vegetativen Nervensystems 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.

Der Sympathikus ist für Organregulation bei körperlicher Anstrengung zuständig. Der Parasympathikus (auch Vagus-Nerv genannt) ist als Entspannungsnerv für die Organregulation bei körperlicher Ruhe zuständig. Energie wird aufgebaut, Regeneration wird eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Das vegetative Nervensystem verrichtet unbemerkt 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 „Säbelzahniger“, bei dem das vegetative Nervensystem 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 vegetative Nervensystem 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.

Die VNS-Analyse ist eine weltweit wissenschaftlich anerkannte Methode, die schmerz- und nebenwirkungsfrei innerhalb von etwa 7 Minuten den Zustand Ihres vegetativen Nervensystems sichtbar macht.

### Stress

*Stress im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft – die Anforderungen an den einzelnen nehmen immer mehr zu. Die vielen selbst auferlegten Aufgaben im Sinne von „ich muss“ sorgen für immer mehr Stress und erhöhen die Belastungen – die Belastbarkeit nimmt ab.*

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Das vegetative Nervensystem reagiert auf Stress wie auf eine Gefahrensituation. Der Spannungsnerv schaltet in den Zustand „Alarmbereitschaft“. Blutdruck und Herzfrequenz steigen, Adrenalin, Cortisol und Zucker werden ausgeschüttet, die Konzentration nimmt zu, der Muskeltonus erhöht sich, alle Organe und Organsysteme werden auf körperliche Höchstleistung vorbereitet (Flucht oder Kampf), ohne dass diese tatsächlich benötigt werden. Das Immun- und Verdauungssystem wird heruntergefahren, weil es in einer Gefahrensituation nicht benötigt wird.

Stress ist jedoch nicht nur Thema bei Erwachsenen, sondern tritt mittlerweile vermehrt bei Kindern und Jugendlichen auf. Stressfaktoren wie Prüfungsangst, schlechte Noten, der hohe Leistungsanspruch in der Schule, der alltägliche Termindruck aber auch Konflikte in der Familie, Streit mit Freunden oder das Streben nach sozialer Anerkennung haben negative Auswirkungen auf den Organismus und führen zu komplexen Krankheitsbildern.

Die VNS-Analyse zeigt auf, wie Ihr Körper auf Stress reagiert und ob die Stressfaktoren bereits zu einer Regulationsstörung im vegetativen Nervensystem geführt haben. Sie zeigt aber auch auf, ob Ihr Umgang mit Stress (z.B. regelmäßiges Ausdauertraining, Entspannungsübungen) dazu führt, dass Stress Ihnen nichts anhaben kann. Sie können schnell erkennen, ob ein Ungleichgewicht besteht und ob Ihr Körper dem Stress noch gewachsen ist. Die Analyse zeigt uns auf, ob einfache Therapien helfen können, dem Stress standzuhalten bzw. ihn abzubauen, oder ob wir tiefgehende Laboruntersuchungen und Therapien durchführen sollten. Sehr effektiv hat sich in diesen Fällen die me2.vie-Systemtherapie gezeigt.

Bei Kindern und Jugendlichen, die z.B. unter Schulstress leiden, kann die Messung den Eltern helfen abzuschätzen, ob z.B. ein zusätzliches Hobby sich positiv oder eher negativ auf die Gesundheit des Kindes oder Jugendlichen auswirkt und ob auch hier schon einfache Atemübungen (z.B. mit einer Smartphone-App!) die notwendige Regulation herbeiführen.

## **Burnout**

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

Beim Burnout-Syndrom ist die Aussagekraft der VNS-Analyse 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. Atemtraining, Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelrelaxation, Fußreflexzonenmassage) helfen, das fehlende Gleichgewicht in der Körperregulation wiederherzustellen.

Der Zusammenhang von Stress und Burnout gilt in der psychologischen Forschung als gesichert. Die VNS-Analyse kann die Wirkung von Stress auf Ihren gesamten Organismus sichtbar machen. Wenn Sie erste Anzeichen eines Burnout-Syndroms bei sich wahrnehmen, sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe die VNS-Analyse durchführen lassen. Die Ergebnisse der VNS-Analyse können Ihnen dann den Weg weisen, wie Sie ohne Schaden aus dem Hamsterrad oder dem Teufelskreislauf herauskommen.

Ein manifestiertes Burnout-Syndrom behandle ich multimodal. Im Mittelpunkt steht hierbei die sehr effektive me2.vie-Systemtherapie, die von anderen Strategien begleitet wird (z.B. Akupunktur, Ernährungs- und Psychotherapie).