

Gemeinsam für ein gesundes Leben



Therapie mit Hilfe der VNS-Diagnostik

Im Sinne unseres ganzheitlichen Konzeptes erhalten Sie nach der VNS-Diagnostik spezifische Behandlungsempfehlungen, um die HRV gezielt zu verbessern und so Ihre Beschwerden zu lindern. Zu den Empfehlungen gehören unter anderem Methoden der Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Prof. Kabat-Zinn, spezifische Präventionskurse, Atemtherapie, körperliches Training und Lebensstilempfehlungen.

Die VNS-Diagnostik und auch die Erstellung eines entsprechenden Behandlungskonzeptes gehören zu den Selbstzahlerleistungen und werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet.

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne in einem individuellen Gespräch.

Wünschen Sie weitere Informationen oder haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns an, wir vereinbaren gerne einen persönlichen Beratungstermin.

STATERA **med**

PRAXIS FÜR
FUNKTIONELLE MEDIZIN UND ORTHOPÄDIE
Dr. med. R. Bonmann

Chirotherapie, Osteopathische Verfahren,
Akupunktur, Sportmedizin
Mitglied:

Europäische Gesellschaft für Funktionelle Medizin
Ärztegesellschaft für Klinische Metalltoxikologie

Schäferstraße 30 | 59423 Unna
Telefon: 02303 14003
info@stateramed.de | www.stateramed.de

Stand: August 2024

Stress und Anspannung – Ursache chronischer Schmerzen und Beschwerden



Stress stellt einen wesentlichen Schutz- als auch Risikofaktor für die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden dar. Er spielt nicht nur eine Rolle bei der psychischen Gesundheit. Auch körperliche Leiden, wie Darmbeschwerden, aber auch immer wiederkehrende Schmerzen des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen und Nackenschmerzen können durch Stress verstärkt werden oder sogar entstehen.

Die Stressreaktion des Körpers wird von dem sog. vegetativen Nervensystem (VNS) vermittelt. Man kann es in zwei Stränge unterteilen:

Das **sympathische Nervensystem**, auch das „Kampf- oder-Flucht-System“ genannt, wird aktiv, wenn wir mit Stress konfrontiert sind. Evolutionsbiologisch betrachtet war dieses System früher essentiell, damit wir vor Gefahren davonlaufen oder uns verteidigen konnten. Denn wenn das sympathische Nervensystem aktiv ist, steigt der Blutdruck und die Herzfrequenz an, die Muskulatur wird in Alarmbereitschaft gesetzt und das Blut wird vor allem zur Muskulatur und in unser Gehirn transportiert. Was kurzfristig überlebensnotwendig ist, kann allerdings bei langfristiger Aktivierung zum Problem werden.

Das **parasympathische Nervensystem** ist aktiv, wenn wir Ruhe haben. Dann können wir verdauen, uns regenerieren, entspannen und erholsam schlafen. Wir können uns von den erlebten Belastungen erholen. Es ist notwendig für alle Reparaturprozesse und unsere Regeneration.



Die Balance ist entscheidend

Beide Systeme sind auch heutzutage für ein gesundes und langes Leben notwendig. Allerdings befinden sich viele Menschen chronisch im sympathischen Modus. Sie stehen permanent unter Stress. Die fehlende Entspannung führt zu verschiedenen Beschwerden, wie z.B. Kopf- und Gelenkschmerzen durch eine konstant hohe Anspannung der Muskulatur, zu Darmproblemen wegen fehlender Blutversorgung, zu chronischer Müdigkeit wegen fehlender Regeneration und zu weiteren chronischen Erkrankungen. Die Balance fehlt!

Die Dysbalance erkennen – VNS-Diagnostik

Viele klagen über die oben genannten Beschwerden, erkennen aber nicht, dass es an ihrer Stressbelastung liegen kann. In unserer Praxis messen wir mit Hilfe einer gezielten VNS-Diagnostik die Fähigkeit des Nervensystems zu entspannen. In 10-15 Minuten lässt sich schmerz- und nebenwir-

kungsfrei der Zustand des Nervensystems bestimmen, indem die sogenannte Herzfrequenzvariabilität (HRV) gemessen wird.

Die VNS-Analyse kann Klarheit darüber schaffen:

- Sind meine Beschwerden durch Stress bedingt?
- Kann mein Körper in die Regulation/Regeneration kommen?
- Kann ich mit der Stressbelastung in meinem Alltag gut umgehen?
- Warum bin ich infektanfällig?
- Kann ich ein Burn-Out-Syndrom bekommen?
- Warum habe ich Magen-Darm-Probleme?
- Warum werden meine Schmerzen des Bewegungsapparates nicht besser?

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

- Stress
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Fehlende Regulation bei chronischen Beschwerden
- Nackenschmerzen
- Chronischen Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Schlafstörungen
- Burn-Out
- Depression