

## INFO – VNS Analyse bei Stress



### Wie gut kompensieren Sie Stress?

Wie gut kommt Ihr Körper mit dem alltäglichen Stress zurecht? Kann er ihn gut kompensieren oder kapituliert er bereits? Die VNS-Analyse ist die Methode der Wahl, um dieser Frage auf den Grund zu gehen. Diese misst mittels Herzfrequenzvariabilität (HRV) den Status und die Reagibilität des vegetativen Nervensystems (VNS).

Das VNS wiederum wird repräsentiert durch den Sympathikus (Anspannungsnerv) und den Parasympathikus (Entspannungs- oder Regenerationsnerv). Es steuert und reguliert als „übergeordnete Steuerzentrale“ zentrale Prozesse und Vitalfunktionen, wie Blutdruck, Atmung, Herzfrequenz, Immun-, Hormon- und Verdauungssystem oder Energiebereitstellung.

### Reaktionen im Reptilienmodus

Ursprünglich verhalf das VNS, den Körper auf Kampf oder Flucht einzustellen. Bei drohender Gefahr erfolgen Reaktionen instinktiv und blitzschnell; ausgelöst im sogenannten Reptiliengehirn, somit unter Verzicht auf zeitfressende Emotions-, Erfahrungs- und Entscheidungsschleifen des weitaus komplexeren Großhirns.

Bildlich gesprochen bedeutet das, wenn ein Höhlenbär auf den Urmenschen zukam, wurde der Sympathikus aktiviert. Dieser erhöhte den Blutdruck, baute die Muskelspannung auf und schüttete Zucker ins Blut aus. Der Körper befand sich jetzt in einem Zustand höchster Anspannung und Konzentration. Zugleich wurde der Parasympathikus runtergefahren und mit ihm alle Systeme, die für Kampf oder Flucht unnötig waren, wie etwa das Immunsystem, das Hormonsystem oder das Verdauungssystem.

Nach der körperlichen Aktivität (Kampf bzw. Flucht) konnte der Körper sich erholen und regenerieren, weil der Parasympathikus wieder aktiviert und vice versa der Sympathikus runtergefahren wurde. Die Zellen konnten regenerieren und der Körper wieder in Balance, konnte Kraft „tanken“.

Heute sind wir Mitteleuropäer sicher vor wilden Tieren, allenfalls vor Heuschrecken auf dem Finanzmarkt müssen wir uns erwehren. Gleichwohl droht unserem Körper Ungemach durch beruflichen Stress oder mit privaten Problemen. Diese Stressoren sind nicht minder belastend. Vielmehr ist Dauerstress für unser System gefährlicher als der oben beschriebene Steinzeitstress, da die körperliche Aktivität als natürliches Regulans zumeist ausbleibt.

Dauern die Stresssituationen über einen längeren Zeitraum an, ist es irgendwann für das VNS nicht mehr möglich, den Ausgleich von Parasympathikus (Erholung) und Sympathikus (Anspannung) herzustellen. Aus dem Dauerstress resultiert dann eine permanente Anspannung; der Sympathikus bleibt ständig aktiv.

Dauerhafte Regulationsstörungen des VNS können langfristig zu Organ- oder Funktionsstörungen führen. Beispielsweise kann aus einem reaktiv erhöhten Blutdruck eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems werden, aus dem Druckgefühl im Oberbauch eine chronische Gastritis, aus der nervlichen Überbeanspruchung ein Burn-out-Syndrom oder eine manifeste Depression. Studien zeigen, dass eine dauerhaft eingeschränkte Regulation des vegetativen Nervensystems mit einer geringeren Lebenserwartung einhergeht.

Die VNS-Analyse zeigt schnell und wissenschaftlich anerkannt den Status des vegetativen Nervensystems (VNS) und wie gut es reguliert und in Balance ist.

### Variiert das Zeitfenster zwischen den Herzschlägen?

Bei der VNS-Analyse werden die Schwankungen der Herzfrequenz im Ruhezustand analysiert, da diese den Aktivierungszustand des vegetativen Nervensystems widerspiegeln. Hierzu wird bei einer Standardmessung der zeitliche Abstand zwischen 520 Herzschlägen (RR

Intervalle) über einen Brustgurt gemessen, die Daten ausgewertet und graphisch dargestellt.

Wenn hierbei eine Variabilität zu sehen ist, kann sich der Körper gut auf innere und äußere Reize einstellen. Je größer die Variabilität im Herzrhythmus ist, umso stärker ist der Parasympathikus aktiv.

Ist hingegen keine Variabilität zu erkennen, zeigt das, dass der Körper sich nur noch unzureichend auf innere und äußere Reize einstellen kann. Der Körper befindet sich dann in einer sympathikotonen Ausgangslage und der Parasympathikus teilweise in einer Starre.

Da die Messsituation in der Praxis keine Kampf- bzw. Fluchtsituation darstellt, sollte die VNS-Analyse einen Parasympathikus aufzeigen, der aktiver ist als der Sympathikus, weil.

## Wann und für wen kann die VNS-Analyse eingesetzt werden?

Grundsätzlich kommt der VNS-Analyse vor allem im Rahmen der Vorsorge eine wichtige Bedeutung zu, da Regulationsstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können, bevor sich Organ- oder Funktionsstörungen manifestieren.

Darüber hinaus bietet die VNS-Analyse gerade Patienten mit bereits bestehendem Burn-out-Syndrom und anderen psychovegetativen Erkrankungen die Möglichkeit, einen objektivierbaren (d. h. messbaren) Parameter für ihr Krankheitsgeschehen bestimmen zu lassen. Ebenso lässt sich bei diesen Patienten der Gesundheitsprozess unter einer erfolgreichen Therapie durch Kontrollmessungen dokumentieren.

Auch bei anderen chronischen Erkrankungen kann durch die VNS-Analyse bestimmt werden, inwieweit z. B. die aktuelle Therapie zu einem ausgeglichenen VNS führt oder ob noch Therapieoptimierungen notwendig sind.

Die VNS-Analyse lässt sich also ideal einsetzen

- zur Erhebung des Status Quo bei der Erstuntersuchung
- zur Prävention
- zur (Stressbelastungs-)Diagnostik
- zur Therapiekontrolle

Falls Sie mit der VNS-Analyse ihren „aktuellen Stresspegel“ prüfen möchten, so stehen wir ihnen in der equalance Naturheilpraxis in München gerne zur Verfügung.

## Literatur

- Robert Schmidt, Florian Lang, Florian, Manfred Heckmann: Physiologie des Menschen.
- Nunan D.; Sandercock G.R.; Brodie D.A.: A Quantitative Systematic Review of Normal Values for Short-Term Heart Rate Variability in Healthy Adults, Pacing Clin Electrophysiol. 2010 Nov; 33(11): 1407-17.
- Commit GmbH: White Paper - Validierungsstudie zur VNS-Analyse, 2016.

Autor: Dr. Andreas Wies (HP), equalance Naturheilpraxis, München 2021.