

## Wer soll sich messen lassen?

### Menschen...

- mit psychischem und körperlichem Stress
- mit Burnout-Syndrom
- mit chronischen Erkrankungen
- mit Schlafstörungen
- mit Allergien
- mit chronischen Schmerzen
- mit starkem Übergewicht
- vor und nach operativen Eingriffen
- vor, während und nach der Chemotherapie
- im Leistungssport zur Trainingssteuerung
- die vorbeugen wollen

## Warum soll ich mich messen lassen?

um objektive Messwerte zu erhalten vom Funktionszustand des vegetativen Nervensystems

- um objektive Messwerte zu erhalten für die Belastbarkeit des Körpers in Stress-situationen
- um objektive Messwerte zu erhalten für sich anbahnende chronische Krankheiten
- um objektive Messwerte zu erhalten für die individuelle Gesundheitsvorsorge

## Wie oft soll ich mich messen lassen?

- 2x pro Jahr bei chronischen Erkrankungen und Stressbelastungen
- 1-2-mal pro Jahr zur Vorbeugung
- nach der Therapie um den Therapieerfolg zu überprüfen
- auf Rat und Empfehlung des Therapeuten

## Therapeutische Ziele mit der HRV-Analyse

1. Funktionsstörungen des übergeordneten vegetativen Nervensystems objektiv messen
2. Funktionsstörungen des übergeordneten vegetativen Nervensystems beseitigen
3. Funktionszustand aller dem vegetativen Nervensystem untergeordneten Systeme verbessern.

Dr. med. dent. Louis Niestegge  
Zahnarzt und Heilpraktiker



Von-Weichs-Str.23  
53121Bonn - Enderich  
Tel.: +49 (0) 228 619966-23  
Fax:+49 (0) 228 619966-1

[www.dentbonn.de](http://www.dentbonn.de)  
[info@dentbonn.de](mailto:info@dentbonn.de)



**vnsanalyse**   
Analyse des vegetativen Nervensystems

**Gradmesser Ihrer Gesundheit**



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Wie gesund sind wir und welche Therapie kann uns wirklich helfen? Viele Odyssees von Arzt zu Arzt könnten vermieden werden, wenn zur Diagnose die Variabilität des Herzrhythmus berücksichtigt werden würde. Sie gibt an, wie sehr die Länge zwischen den Herzschlagintervallen schwankt. Im Allgemeinen sprechen größere Schwankungen für eine höhere vegetative Regulationsfähigkeit des Organismus und damit für eine stärkere Lebensenergie. Messungen der Herzfrequenzvariabilität können von daher zeigen, wie gesund ein Mensch ist und auch, ob eine Therapie bei ihm anschlägt oder nicht.

Das autonome Nervensystem (ANS) besteht aus zwei Teilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus:

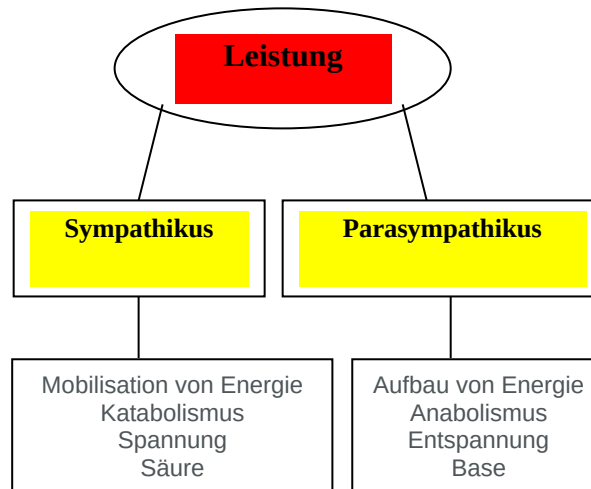
Der **Sympathikus** ist für

- Aktivität,
- Anspannung und
- Verbrauch der Energiereserven zuständig.

Der **Parasympathikus** steht für

- Ruhe
- Entspannung
- Aufbau der Energiereserven.

Das Eine kann nicht ohne das Andere sein.



Die Aktivitäten von Sympathikus und Parasympathikus erbringen beide gleichzeitig ihren notwendigen Beitrag zur Bereitstellung von Leistung.

Leistung wird nun oftmals mit den Eigenschaften des Sympathikus gleichgesetzt und die Pflege des Parasympathikus, also der Aufbaukräfte wird vergessen. Dies ist ein großes Missverständnis, widerspricht dem medizinischen Wissen und kann für den Sportler und normalen Menschen fatale Folgen haben

Viele Menschen versuchen die hohen Belastungen am Arbeitsplatz durch Leistungssport zu kompensieren und manövrieren sich in einen chronischen Erschöpfungszustand, wenn sie die Pflege der Aufbaukräfte vergessen.

Leistung kann dauerhaft nur erbracht werden, wenn auf eine Balance der Kräfte im ANS geachtet wird. Ein Beispiel sei erlaubt: Der Formel 1 Pilot könnte mit all seinem Willen und der Konzentration das Gaspedal (Sympathikus) durchdrücken, es nützte ihm nichts, wenn er an der Box (Parasympathikus) vorbeirast und mit leerem Tank und abgefahrenen Reifen (ohne Aufbaukräfte) stehenbleibt.

Die HRV ist ein nicht invasives, computergesteuertes System, das auf der Bewertung der Herzfrequenz Variabilität (**HRV**) beruht. Diese Methode wird zur Bewertung des vegetativen **Nerven Systems (VNS)** benutzt.

Die entsprechenden Algorithmen wurden in 20-jähriger Forschungsarbeit entwickelt und an mehr als 20.000 Patienten getestet.

Die HRV Analyse zeigt den Zustand des ANS sowohl in Ruhe, als auch die Reaktion auf orthostatischen Stress. Es beschreibt den Zustand des ANS und den jeweiligen Aktivierungsgrad von Sympathikus und Parasympathikus.

Die Analyse der Herzfrequenz-Variabilität reflektiert die Regulation des Gesamtsystems Mensch.

Durch diese HRV-Diagnostik kann auch die Belastbarkeit eines Organismus besser eingeschätzt werden. Jeder Zeit kann nachgeprüft werden, wie der Körper auf eine Belastung reagiert und wie erfolgreich die jeweilige Therapie ist. So bietet die HRV Analyse die einzigartige Möglichkeit eine Therapiekontrolle anhand der Reaktionen des ANS vorzunehmen.