

Darum macht Stress krank

Das vegetative Nervensystem (VNS) verrichtet unmerkbar seine tägliche Arbeit, indem es alle Organe so steuert und reguliert, wie es die jeweilige Situation erfordert. So schlägt z. B. das Herz in einer Gefahrensituation schneller, die Muskeln sind aufs Höchste gespannt, zusätzliche Energie wird für körperliche Höchstleistung bereitgestellt. Anhaltender Stress führt somit unweigerlich zu einer Regulationsstörung des VNS und damit zu einer Dysbalance von Anspannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus).



Bleiben Sie entspannt!

Lassen Sie sich testen und erfahren Sie, wie gestresst Sie wirklich sind. Wir helfen Ihnen, auch unter hoher Belastung gesünder zu leben.



Schlosspraxis Dres. Schlünzen

ALLGEMEINMEDIZIN • GANZHEITSMEDIZIN • ARBEITSMEDIZIN

Schloss Str. 16 / Schloss Hagen • 24253 Probsteierhagen
Tel.: 04348 91 71 0 • Fax: 04348 91 71 30
info@schlosspraxis.net • www.schlosspraxis.net

VNS-Stresstest

Stress macht krank?
Nicht mit uns!





Der schnelle VNS-Stresstest – so einfach wie Blutdruckmessen!

Die VNS-Analyse der Herzfrequenzvariabilität (HRV) und des vegetativen Nervensystems ist eine hochmoderne Basisdiagnose-Methode, die vorhandene oder sich anbahnende Erkrankungen in wenigen Minuten sichtbar macht – auch dann, wenn andere Untersuchungsergebnisse noch unauffällig sind. Die Ergebnisse der VNS-Analyse sind wissenschaftlich gesichert.

Wer sollte sich testen lassen?

- Menschen, die unter hohem Druck stehen
- Bei Burnout-Syndrom oder Depressionen
- Patienten mit chronischen Schmerzen
- Jeder – zur Prävention und als Gesundheitsprognose
- Menschen, die von Störfeldern im Zahn-, Mund-, Kieferbereich oder mit einer craniomandibulären Dysfunktion belastet sind



Dauerstress bedroht Ihre Gesundheit

In Deutschland leidet jeder Dritte bereits unter stressbedingten Symptomen. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress sogar als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts eingeordnet.

Kein Wunder also, dass Erkrankungen wie Tinnitus, Hörsturz oder Migräne, aber auch Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus oder Erschöpfungssyndrome sich stark auf dem Vormarsch befinden. Sie alle können mittelbar oder unmittelbar auf zu viel Stress zurückgeführt werden.

- ❖ **Unsere Prävention hilft Ihnen, Stress bewusst abzuschalten!**

Das Anti-Stress-Programm nach Dr. med. Schlünzen

1) Vitalstoffe nach Maß

Mithilfe von Vitalstoff-Infusionen bringen wir Ihren durch den Dauerstress entgleisten Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht.

2) Infusionen für ihren Vagusnerv

Mit speziellen Infusionen aktivieren wir über den Vagusnerv den „schlafenden“ Parasympathikus als Gegenspieler zu Ihrem hyperaktiven Sympathikus.

3) Stress wegatmen

Die Atmung gehört zum vegetativen Nervensystem. Unter Dauerstress atmen Menschen zu flach und gehetzt. Tief durchatmen hilft enorm, die Spannung abzubauen. Wir zeigen Ihnen, wie!

4) 100 % Zellenergie durch IHHT-Zelltraining

IHHT-Zelltraining hilft Ihrem Körper, die Kraftwerke Ihrer Zellen zu reparieren sowie alte, nicht mehr arbeitsfähige zum Absterben zu bringen. Für mehr Power in Körper und Gehirn!

5) Ernährungsumstellung

Schluss mit Fastfood, Süßigkeiten, Kaffee, Aufputschgetränken sowie Nikotin und Alkohol. Raus aus dem Stress heißt auch immer: Ernährungsumstellung.

6) Achtsamkeitsarbeit

Mit Achtsamkeitsübungen wie Tai Chi oder Qigong gewinnen Sie die notwendige geistige Distanz zu den quälenden, stresserzeugenden Gedanken.