

Stressdiagnostik: Testen Sie Ihr vegetatives Betriebs-System!

Möchten Sie gern

- erleben, wie rasch Ihr Körper auf mentale Stressbelastungen reagiert?
- überprüfen, wie rasch Sie nach der Stressreaktion wieder entspannen können?
- messen, wie hoch Ihre aktuelle Stressbelastung ist?
- erfahren, wie stabil Ihr vegetatives Betriebssystem ist (die Balance zwischen dem Sympathikus (=“Gaspedal“) und dem Parasympathikus (=“Bremspedal“)?

Messung der mentalen Stressreaktion mit Haut-Biofeedback

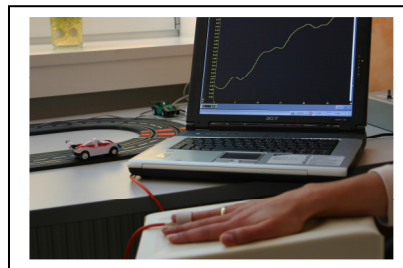
Wenn unser Gehirn den Stress-Alarm im Körper auslöst, wird als erstes der Sympathikus-Nerv angeregt, der den ganzen Körper sofort aktiviert. Der Sympathikus ist sozusagen unser Gaspedal, mit dem der Körper auf Touren kommt. Eine seiner Wirkungen ist die Steigerung der Schweißsekretion in der Haut: mehrfach pro Sekunde steuert der Sympathikus-Nerv die Tätigkeit der Schweißdrüsen, die Haut wird feuchter (im Stress bekommt man feuchte Hände oder schwitzt unter den Achseln). Die Hautfeuchtigkeit verändert die elektrische Leitfähigkeit der Haut: und die kann man messen.

Testen Sie: was geschieht, wenn Sie an etwas denken, bei dem Sie sich wohl fühlen?

Was geschieht, wenn Sie an etwas denken, das Sie ärgert oder belastet?



Messung der Stressreaktion mit dem Mentalmeter



Die Stressreaktion steuert die Carrera-Bahn

Messung des autonomen Nervensystems durch Herzfrequenz-Variabilität (HRV)

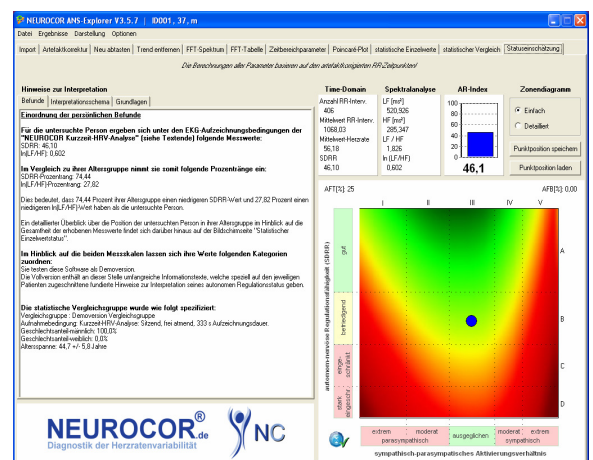
Wenn wir gesund sind, wenn unser vegetatives Nervensystem sich im Gleichgewicht befindet, ist unser Herzschlag nicht so gleichförmig wie ein Uhrwerk, sondern unterliegt feinen Schwankungen, abhängig z.B. von der Atmung. Unser Herzrhythmus ist also variabel. Bei Belastungen des Organismus, z.B. durch körperlichen oder mentalen Stress, aber auch z.B. durch chronische Entzündungen, ändert sich diese Variabilität des Herzschlags: der Herzrhythmus wird starrer. Dies kennt man schon lange, z.B. bei der Beurteilung von Herztönen vor der Geburt. Bei Diabetikern nutzt man die Messung der Herzfrequenz-Variabilität (HRV) als Anhaltspunkt

für die Herzleistung. Leistungs-Sportler ermitteln mit dieser Messung ihre optimale Trainings-Frequenz.

Die HRV ist abhängig von der Aktivität des Sympathikus (= unser „Gaspedal“) und des Parasympathikus (= unser „Bremspedal“). Das Zusammenspiel zwischen beiden steuert unser vegetatives Betriebssystem und ist die Basis für die gesamte Körper-Regulation.

Ihre Investition:

Messung von Haut-Biofeedback, Herzfrequenz-Variabilität mit Besprechung der Befunde und Beratung: 55 Euro
Für Mitglieder der Privaten Krankenversicherung sind die Kosten bei Indikation erstattungsfähig.



Neurocor - Testergebnis