

Stress-Test und Ressourcen

Mit dem Maß der inneren Anspannung („Stress“) erstarrt die feine Schwingungsmöglichkeit des überaus anpassungsfähigen Herzrhythmus:

Dies kann durch eine einfache Analyse bildhaft dargestellt werden, aus der sich auch das (Nicht-)Vorhandensein ausgleichender Ressourcen ableiten lässt.

Die „Herzfrequenz-Variabilität“, auch vegetative Nervensystem-Analyse (VNS) genannt, ist eine in vielen tausend Studien erprobte aussagefähige Untersuchung, dank derer sich auch die Behandlung von Grunderkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen verbessern lässt.