

WER?

- Alle Patienten und Patientinnen mit einer Regulationsstörung des vegetativen Nervensystems
- Jeder, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will
- Jeder, der viel Stress hat und schädlichen Stressauswirkungen vorbeugen will
- Jeder, der an einer chronischen Erkrankung leidet
- Alle Schmerzpatienten

Um einen Einblick in Ihre vegetative Regulationsfähigkeit zu bekommen, können Sie bei Ihrem Therapeuten die VNS Analyse durchführen lassen.

WARUM?

Das Vagusvit® Training stärkt den Vagus und die gesamte Regulationstätigkeit durch das VNS und ist daher eine sinnvolle und gesundheitsfördernde Maßnahme. Dadurch wird der Organismus auf einfachste und natürlichste Art angeregt, regenerative Prozesse zu verstärken und die Balance im VNS wiederherzustellen.

Studien belegen:

„Langsame, kontrollierte Atmung (...) wirkt blutdrucksenkend“ und „bei Patienten, die Atemübungen lernten, zeigte sich nach 6 Monaten eine Reduktion der Symptome und ein deutlich verbessertes Wohlbefinden.“

Chacko N. Joseph, Cesare Porta, Gaia Casucci, Nadia Casiraghi, Mara Maffei, Marco Rossi, Luciano Bernardi
Department of Internal Medicine, University of Pavia, IRCCS Ospedale S. Matteo, Pavia, Italy.

WIE OFT?

Je öfter desto besser.
30 Minuten Atemtraining pro Tag werden empfohlen (3 x 10 Min. oder 6 x 5 Min.).
Ihr Vagus wird stimuliert und es kommt zu einem Trainingseffekt. Dies ist vergleichbar mit der Kondition beim Sport. Das bedeutet, dass ein nachhaltiger Trainingseffekt nicht schon nach einmaliger Übung erreicht wird, sondern regelmäßiges Training erforderlich ist.

Jedoch können auch kürzere Trainingseinheiten in akuten Stresssituationen hilfreich sein.



Weitere Informationen:

„Die kleine Stresslektüre“ (92 Seiten) beschreibt ausführlich Auswirkungen von Stress, sie beschreibt das vegetative Nervensystem und auch die VNS Analyse. Die Auswirkungen des eigenen Denkens auf den Körper werden in der Stresslektüre plastisch dargestellt und vermittelt.

Die Lektüre ist zum Preis von 9,95 € + Versandkosten unter der unten genannten Adresse und in einigen Praxen erhältlich.

COMMIT GmbH · Poststraße 37a · D-38704 Liebenburg
Telefon: +49 5346 / 912 415 · Fax: +49 5346 / 912 416
info@commitgmbh.de

Ihr Ansprechpartner:

www.vagusvit.de
www.vnsanalyse.de

COMMIT
CREATING HEALTH

IF_Vagusvit_D_November 2017

Lassen Sie Ihre Trainingserfolge regelmäßig von Ihrem Therapeuten mit der VNS Analyse überprüfen.

Laden Sie sich jetzt die Vagusvit® App im App Store oder Google Play Store herunter!

Scannen Sie dazu einfach den QR-Code oder suchen Sie nach Vagusvit®.



Atmen Sie sich gesund mit professioneller Hilfe!



Vagusvit®

Schutzfaktor für die Gesundheit

Das sollten Sie wissen!

Die Balance zwischen Spannung und Entspannung im vegetativen Nervensystem ist der beste Schutzfaktor für die Gesundheit.

Bringen auch Sie Ihr vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht. Ihr Vagusvit® Atemtrainer kann Ihnen dabei helfen.



3x 10 Minuten am Tag für Ihre Gesundheit!

Die Bedeutung des vegetativen Nervensystems

Was ist das vegetative Nervensystem (VNS)?

Das VNS ist die oberste Schaltzentrale im Körper und stellt dort die Weichen für die Steuerung und Regulation der Organe- und Organsysteme. Das VNS reguliert sämtliche Vitalfunktionen (z. B. Herz-Kreislauf, Atmung, Blutdruck, Immunsystem usw.). Das VNS ist vergleichbar mit einer Heizzentrale, die die Funktionen der Heizkörper steuert und reguliert. Ein unerkannter Defekt in der Steuerzentrale führt zwangsläufig zu Funktionsstörungen, welche in unserem Fall mit organischen Erkrankungen gleichzusetzen wären.

Was sind die Hauptaufgaben der beiden Nerven des VNS?

Der **Sympathikus**, auch Stressnerv oder Spannungsnerv genannt, ist für die Organregulation bei körperlicher Anstrengung zuständig. Dabei wird Energie verbraucht.

Der **Vagus**, auch Parasympathikus, Entspannungs- oder Ruhennerv genannt, ist für die Organregulation bei körperlicher Ruhe zuständig. Energie wird aufgebaut, regenerative Prozesse eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert.

Was ist eine Regulationsstörung?

Eine Regulationsstörung ist ein Ungleichgewicht zwischen Spannungsnerv und Entspannungsnerv. Dies zeigt sich meist durch einen hyperaktiven, energieverbrauchenden Spannungsnerven, sowie einen geschwächten Entspannungsnerven. Im Laufe der Zeit führt dieser exzessive Energieverbrauch zu vorzeitiger Alterung und Krankheit.

Welche Rolle spielt hierbei der Vagus?

Der Vagus spielt eine ganz entscheidende Rolle. Regenerations- und Aufbauprozesse finden bei einem zu schwachen Vagus nicht ausreichend statt. Ein zu schwacher Vagus führt früher oder später zwangsläufig zu organischen Erkrankungen.

Welche Möglichkeiten gibt es den Vagus zu stärken?

Die einfachste Möglichkeit ist die Atmung mit einem speziellen Atemtakt. Nachweislich ist dies eine schnelle und effektive Therapie für eine sanfte und schonende Stärkung des VNS und ganz speziell des Vagus.

Training mit Vagusvit® – überall und jederzeit!

Vagusvit® ist Ihr „individueller Trainer“ zur Stärkung des Vagus. Es ist in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit ideal, einen Trainer zu haben, der das Training überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit ermöglicht. Das Ziel dieses Trainings ist, stressbedingten Funktionsstörungen vorzubeugen und die Stressresistenz sowie die Belastbarkeit Ihres Organismus zu erhöhen.



Vagusvit® ist eine Software für Apple und Android Geräte, die es Ihnen auf einfache Weise ermöglicht, einen gesunden, den Vagus stimulierenden Rhythmus zu atmen. Die intuitive und verständliche Bedienung von Vagusvit® ermöglicht Patienten jeden Alters ein tägliches Vagustraining.

Vagusvit® beinhaltet sieben Atemtakte zur Auswahl, inklusive den Takt von 6 Atemzügen pro Minute. Dieser wurde in die nationalen Versorgungsleitlinien aufgenommen, weil dieser Rhythmus die größte Stimulation auf den Vagus ausübt. Da nicht jeder sofort diesen Takt atmen kann, sind auch schnellere Rhythmen integriert, so dass sich jeder langsam seinem optimalen Rhythmus annähern kann (COPD, Asthma). Für Anwender, die noch langsamer atmen möchten, gibt es zwei weitere langsamere Takte.

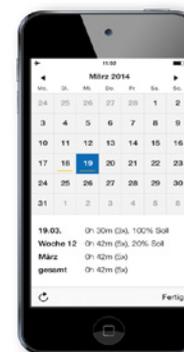
Welcher Takt ist für Sie optimal?
Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten!

Wie funktioniert Vagusvit®?



Vagusvit® gibt Ihnen über ein optisches und/oder akustisches Signal eine Atemvorgabe. Durch einen sich rot füllenden Kreis wird die Einatmung vorgegeben und ein blauer sich leerender Kreis signalisiert die Ausatmung. Über die akustischen Signale bietet Vagusvit® die Möglichkeit, sich mit geschlossenen

Augen ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Dabei stehen verschiedene Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung: geführte Atemanleitung, akustische Signale (Fluss, Wind). Optional können Sie im Hintergrund Entspannungsmusik nutzen.



Vagusvit® zeigt Ihnen auf einen Blick, ob Sie Ihr Tagesziel erreicht haben. Zusätzlich wird in einem Kalender genau notiert wann und wie oft Sie trainiert haben.

Lassen Sie Ihre Trainingserfolge bei Ihrem behandelnden Therapeuten mit der VNS Analyse überprüfen. Anhand der aufgezeichneten Daten im Kalender kann er die Kontrollmessung des vegetativen Nervensystems besser beurteilen.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Therapeuten für Ihre persönliche Erfolgskontrolle!