Lässt sich Stress weg atmen?

(Mynewsdesk) Messung der Herzschlagfrequenz belegt: neuartige Therapie lässt unseren Organismus aufatmen ?Think pink? - positiv denken ist im Trend. Doch wo ist die Grenze zum Selbstbetrug? Wo redet man sich etwas schön, was vielleicht sogar schadet? Viele Menschen halten sich zum Beispiel für überdurchschnittlich sportlich, obwohl sie sich tatsächlich viel zu wenig bewegen. ?Nein, nein, ich hab keinen Stress!? meinen andere, während ihr Körper völlig andere Signale sendet. Doch unser vegetatives Nervensystem lässt sich nicht belügen. Über die Messung der Herzschlagfrequenz teilt es unbeeinflussbar mit, was uns schadet oder nützt. Wir Menschen sind eine Spezis von Selbsttäuschern und Schönrednern. Sagt zumindest der amerikanische Evolutionsbiologe Robert Trivers. In seinem im Januar 2014 erschienenen Buch ?Täuschung und Selbsttäuschung? belegt er, dass Selbstbetrug schon immer zu uns gehörte und bereits im Babyalter anfängt. Das Erstaunliche dabei: Es funktioniert! Hier und da ein bisschen Schummeln, bis wir selbst voll und ganz von der geschönten Version überzeugt sind, hilft dabei, uns besser zu fühlen und lässt uns laut Trivers letztendlich auch erfolgreicher als andere sein. Sicher ist es oft von Vorteil, sich den Himmel blauer und den Alltag schöner zu reden. Für viele Lebensbereiche wäre es aber ratsam, wenn die positiven Gedankenspiele von passenden Taten begleitet würden. Fatal an der Selbsttäuschung ist, dass wir uns dabei selbst auf den Leim gehen und so manchmal Wahrheit nicht mehr von Dichtung unterscheiden können. Der Verstand lässt sich vielleicht beschummeln, der Körper aber weniger. Hierzu ein Beispiel aus der Stressforschung. 1998 führte die Universität Stanford eine Studie durch, bei der 90 % aller Befragten angaben, keinen Stress zu empfinden. Ein nachfolgender Test auf Basis einer HRV-Messung (Herzratenvariabilitätsmessung) zeigte jedoch, dass 50 % der Probanden als gestresst eingestuft werden mussten! Wie war das festzustellen? Die winzigen Variationen in der Herzschlagfrequenz wurden mittels hochsensibler medizinischer Geräte, auf Basis der EKG-Technik aufgezeichnet. Mittlerweile gibt es dafür schon einfache Testgräte für den Hausgebrauch, die per Armbanduhr oder PC die HRV messen. Die Ausschläge zeigen in Ruhe-, Entspannungs- und Schlafphasen deutliche Unterschiede. Die Herzschlagfrequenz sinkt stark ab. Bei Stress und körperlicher Anstrengung dagegen beschleunigt sich der Herzschlag. Die Impulse zur Beschleunigung bzw. Drosselung erhält das Herz vom vegetativen Nervensystem über den Sympathikus, der sogenannte Arbeitsnerv, und den Parasympathikus, der als Ruhe- und Entspannungsnerv gilt. Über diese beiden ?Akteure? laufen 99 % aller Körpervorgänge ab. Wenn wir in Stress geraten, gerät ihr ausgewogenes Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht. Der Sympathikus empfindet Stress als Gefahr und spannt wie auf der Flucht- oder in Kampfsituationen sofort die Muskeln an. Parallel drosselt der Parasympathikus die Körperwartung. Durchblutung, Zellversorgung sowie Sauerstoffversorgung werden drastisch heruntergefahren. Jetzt hat der Körper keine Kapazitäten mehr zur Regeneration frei - ähnlich einem Kriegsschiff, das im Gefechtszustand seine Abfallprodukte nicht löschen und nichts mehr zur Versorgung aufnehmen kann. Wenn wir zu lange in diesem ?Gefechtszustand? bleiben, schaden wir uns massiv, schwächen unsere Immunzellen und die gesamte Zellversorgung. Diese funktionellen Störungen können die ersten Vorzeichen ernsthafter Erkrankungen sein. So, wie sich körperliche Störungen immer über eine Veränderung der Zeitabstände zwischen den Herzschlägen zeigen, werden auch ?Entstörungen? bzw. der Erfolg spezieller Therapien über die HRV-Messungen sichtbar. Bei Anwendern des Naturheilverfahrens Spirovitaltherapie (lat. spirare = atmen, vita = Leben) beispielsweise zeigt sich sofort eine Beruhigung sowohl der Atem- als auch der Pulsfrequenz. Die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus wird wieder hergestellt. Es setzte offensichtlich unmittelbar eine bessere Zellversorgung ein. Für Guido Bierther, Geschäftsführer der Airnergy AG, liegt der Zusammenhang klar auf der Hand: ?Funktionelle Störungen beziehen sich auf Regelsysteme wie unser Nerven-, Immun- oder Hormonsystem. Sie sind nicht willentlich beeinflussbar und wirken nur im Miteinander. Von ihrer jeweiligen Regulationsfähigkeit hängt unsere Fähigkeit zur Heilung bzw. Selbstheilung ab. Dies betrifft nahezu jede Störung und jedes Krankheitsbild. Dabei sind nicht nur die einzelnen Zellen, sondern ebenso ihre Umgebung und das Milieu zwischen den Zellen betroffen. Diese Bereiche sind in vielen Fällen für die konventionelle Medizin nicht zugänglich. Unsere Geräte optimieren den Sauerstoff der Atemluft, die überall hin gelangt. Auch bis in die kleinsten Zellgefäße der Mitochondrien ? unserer eigenen, kleinen Kraftwerke.? Das Unternehmen hat ein Patent auf die handlichen Geräte zur Spirovitalisierung, die als seit 2010 als Medizinprodukt anerkannt sind. Die Therapie wurde bereits mehrfach national und international ausgezeichnet und wird von Tausenden Anwendern in über 70 Ländern erfolgreich eingesetzt. ?Anders als bei bisherigen Methoden wird kein erhöhter Sauerstoff oder Ozon zugeführt, es handelt sich auch nicht um eine Ionisation. Das breite Wirkungsspektrum erklärt sich allein durch die biologische Bedeutung des Sauerstoffs im Allgemeinen, den die Atemgeräte optimal verfügbar machen?, erklärt der High Tech-Tüftler Bierther weiter. ?Und zwar genau dort und dann, wo es dem Körper nicht mehr im vollen Umfang gelingt - wie bei Krankheit, zunehmendem Alter oder auch schon bei alltäglichem Stress. Das Beste daran: Hier muss nichts schön geredet werden - die zahllosen positiven Heilverläufe sind selbstredend.?   Mehr Infos unter: www.airnergy.com
FutureConcepts
Christa Jäger-Schrödl

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im FutureConcepts .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/snhmjz

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/laesst-sich-stress-weg-atmen-18893

Pressekontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12
10969 Berlin

press-de@mynewsdesk.com

Firmenkontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services
Ritterstraße -14 12

10969 Berlin

shortpr.com/snhmjz
press-de@mynewsdesk.com

Kurzportrait: Firma
Airnergy AG

Hervorgegangen aus der im Jahr 2000 gegründeten natural energy solutions AG, brachte die Airnergy AG die Spirovitaltherapie zur Marktreife. Diese einzigartige Technologie verbessert die Sauerstoff-Verwertung (medizinisch: Utilisation) im Körper. Die Regulation des vegetativen Nervensystems (VNS), der obersten Steuer- und Regelzentrale im Organismus wird optimiert - ohne zusätzliche Sauerstoffzufuhr oder chemische Zusätze.

Unter der Leitung von Firmengründer Guido Bierther wird die Technologie ständig weiter entwickelt. Inzwischen millionenfach angewendet, besonders im medizinischen Bereich, ist sie weltweit in über 70 Ländern im Einsatz, zunehmend auch in der ärztlichen, klinischen und privaten Therapie und Prävention.

Die Airnergy AG ist
Erstentwickler und verfügt über Patent, Marke, Technologie und ein konsequentes Qualitäts-, Service-, Produktions- und Unternehmensmanagement. Als Medizinproduktthersteller ist sie nach DIN EN ISO 13485:2003 sowie nach der Qualitätsmanagementnorm DIN EN ISO 9001 und dem Umweltstandard DIN EN ISO 14001 zertifiziert.

Das Unternehmen steht für
nachhaltiges Denken, Handeln und Wirtschaften, was auch imÂ Ethikkodex auf der Homepage seinen Ausdruck findet.