

Training des Autonomen Nervensystems bei Chronischer Stressbelastung

Bei Autonomer Neuropathie sind Maßnahmen wie konsequente Atemtherapie, aber auch Erlernung der Achtsamkeitsmeditation von herausragender Bedeutung.

Therapeutisch kann man hier besonders durch konsequente und mehrfach am Tag praktizierte tiefe Bauchatmung, ansonsten aber auch durch ein regelmäßiges sportliches Training den Parasympathikus wieder aktivieren.

Wenn sie sich 2 kostenlose Apps der Fa. Kenkou GmbH aus dem Appstore runterladen, können sie z.B. stündlich 1 x 1 Min . nach vorgegebenem Programm Atemübungen mit HRV-Kontrolle durchführen und so auch ihre aktuelle Stressbelastung messen !

Hier die beiden Programme :

Breathe Pro: Professionelles Atemtraining v1.7 (iOSApp)

Stress Guide,v1.6 (iOS App)

Hiermit haben sie eine hervorragende Selbstkontrolle und können Ihren Therapiefortschritt täglich messen !

Die beiden Apps sind (noch) kostenlos und auch nicht von Werbung überflutet:

1. Mit der 1. App kann man täglich trainieren, es werden entspannende Landschaften gezeigt

2. Mit der 2. App kann man eine Kurzmessung machen (ähnlich Biofeedback)

Der Puls wird dabei über Fingerauflegen auf der Kamera gemessen.

VagusVit App 9,99€ auf Android und iOS





Mit der App kann man Atemübungen machen.