Regeneration & Schlaf

– das schlummernde Potential in der Therapie

Christian Röhrs

PT in der Offensive – auf Schalke – 29.10.2019

Die Ausfalltage durch **stressbedingte Erkrankungen** sind innerhalb von 5 Jahren drastisch angestiegen !
(2012: knapp 20 Mio. – 2017: über 32 Mio.)
„Tagesschau" im Juni 2018 / „FAZ" im Mai 2018

Der durch Ausfalltage bedingte wirtschaftliche Schaden lag im Jahr 2016 bei 70 Mrd. Euro.

70% der deutschen Arbeitnehmer schlafen schlecht
Studie der DAK; 2017

Im Rahmen der Präsentation der RegMan – Studie 2017 habe einige Bundestrainer bestätigt, dass eines der **größten Probleme von Athleten** ein **schlechter Schlaf** (Schlafstörungen) ist. Daraus resultiert eine schlechte Regeneration.

RegMan – Studie:

- Regenerations – Management (RegMan) 2012 – 2017
- gefördert durch Bundesinstitut für Sportwissenschaften (BiSp)

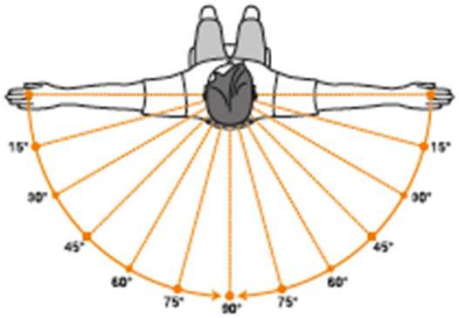
Bei rund 45 Mio. Arbeitnehmern bedeutet das, dass rund 30 Mio. unter Schlafproblemen leiden.
Hinzuzuzählen sind Jugendliche und Rentner.

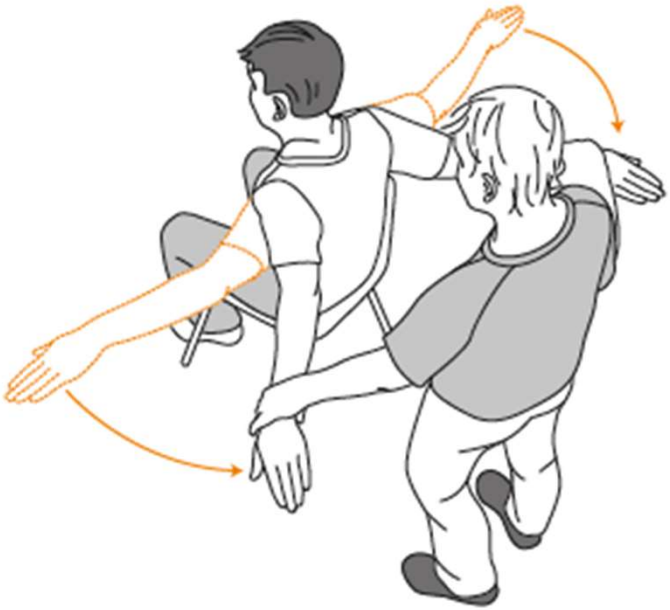
Stressbedingte Schlafprobleme sind keine Einzelfälle sondern ein Massenphänomen unserer Gesellschaft und verlangt nach neuen Wegen in der Behandlung.

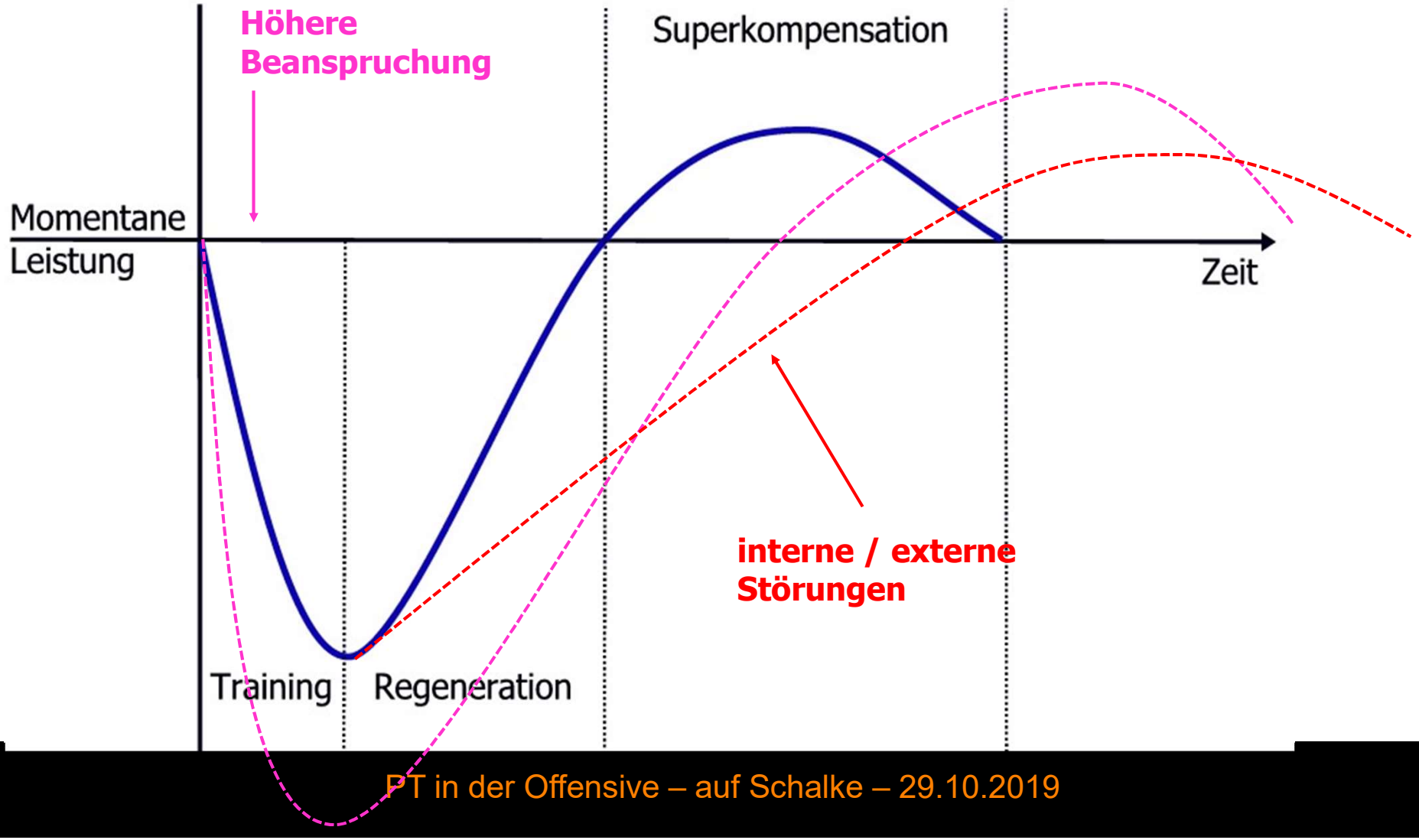
Nach Aussage von einem der bedeutendsten deutschen Schlafforschern, Professor Zulley, werden aktuell nur ca. 30 % der Betroffenen in Schlaflaboren (Schlafapnoe) und psychologischer Beratung betreut. 70% ????

Hinzu kommt, dass viele im Markt eingesetzte „Hilfs- u. Heilmittel" eher kontraproduktiv wirken. Nebenwirkungen, Abhängigkeiten und die Unterbindung der körpereigenen Regenerationsprozesse sind die Folgen.

Arm - Test

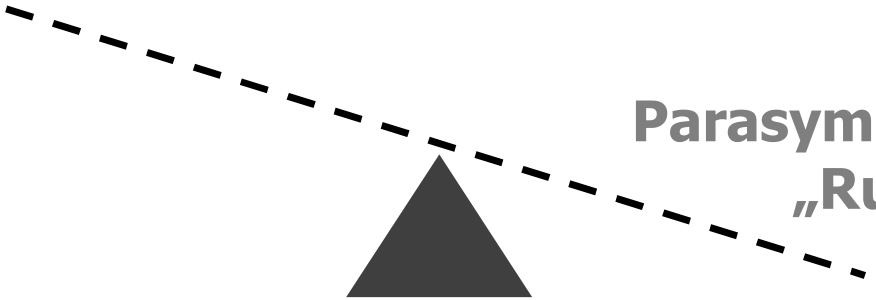




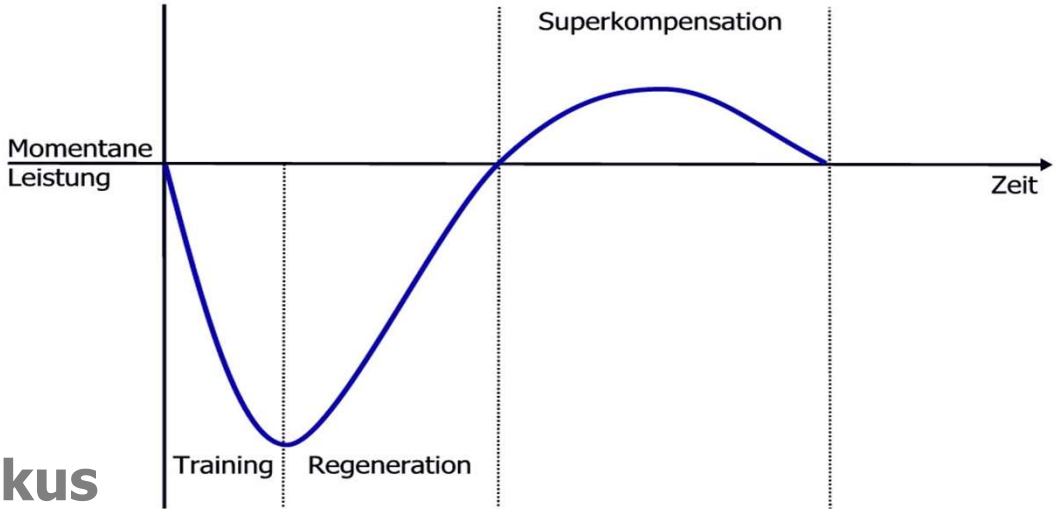

Höhere Beanspruchung
Superkompensation
Momentane Leistung
Zeit
interne / externe Störungen
Training
Regeneration

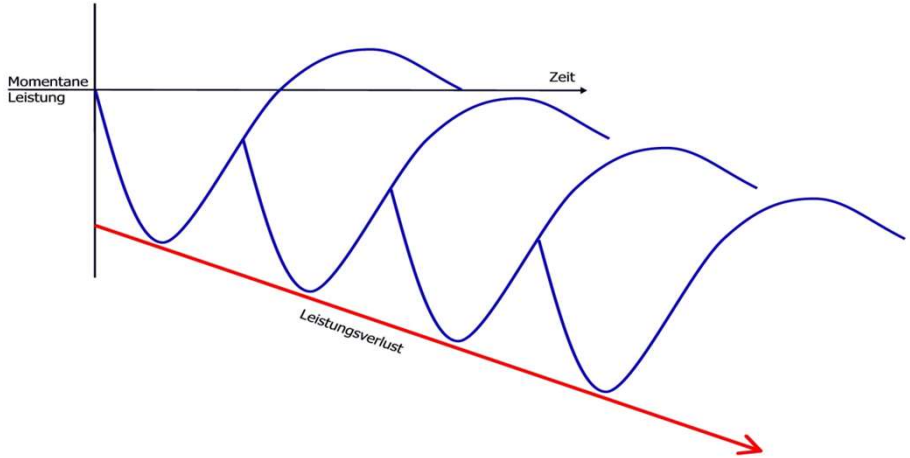
Situation durch Belastung / Training

Sympathikus
„Streßnerv"



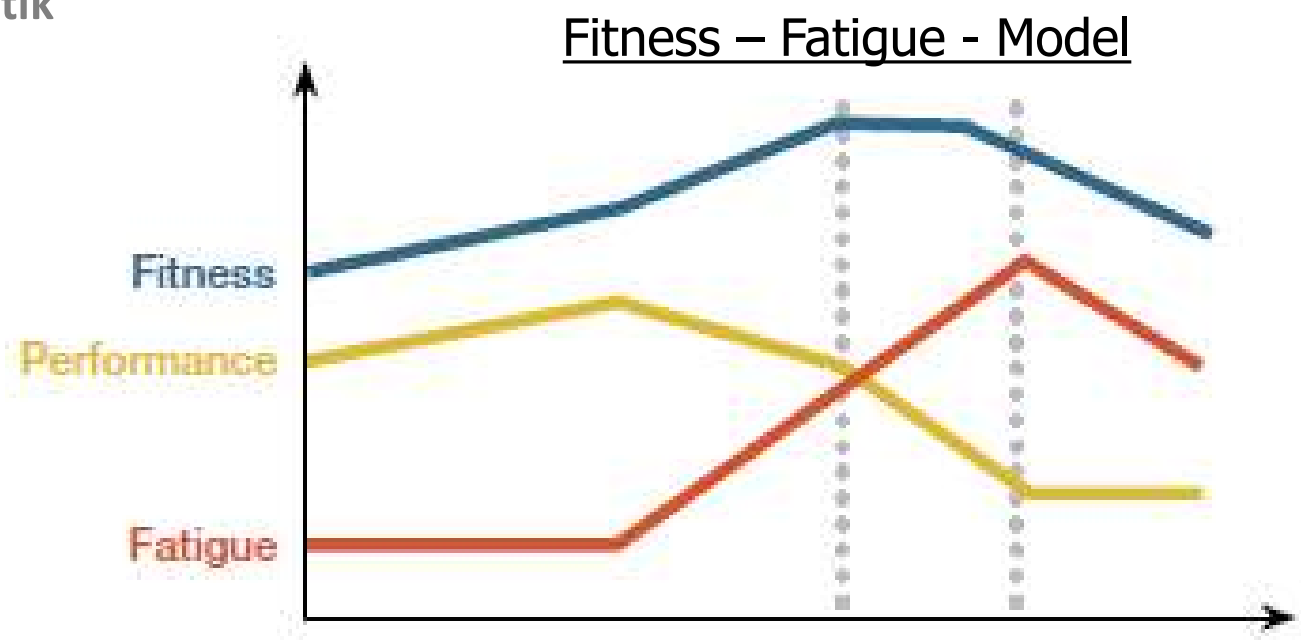
Parasympathikus
„Ruhenerv"





Übertraining / Streßsymptomatik

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Nachtschweiß
- Appetitlosigkeit
- Infektanfälligkeit
- Verletzungsanfälligkeit
- Konzentrationsmangel
- Verspannungen
- Geringere Schmerztoleranz / höhere Schmerzempfindlichkeit



Die Grenze zwischen Gesundheit + Krankheit

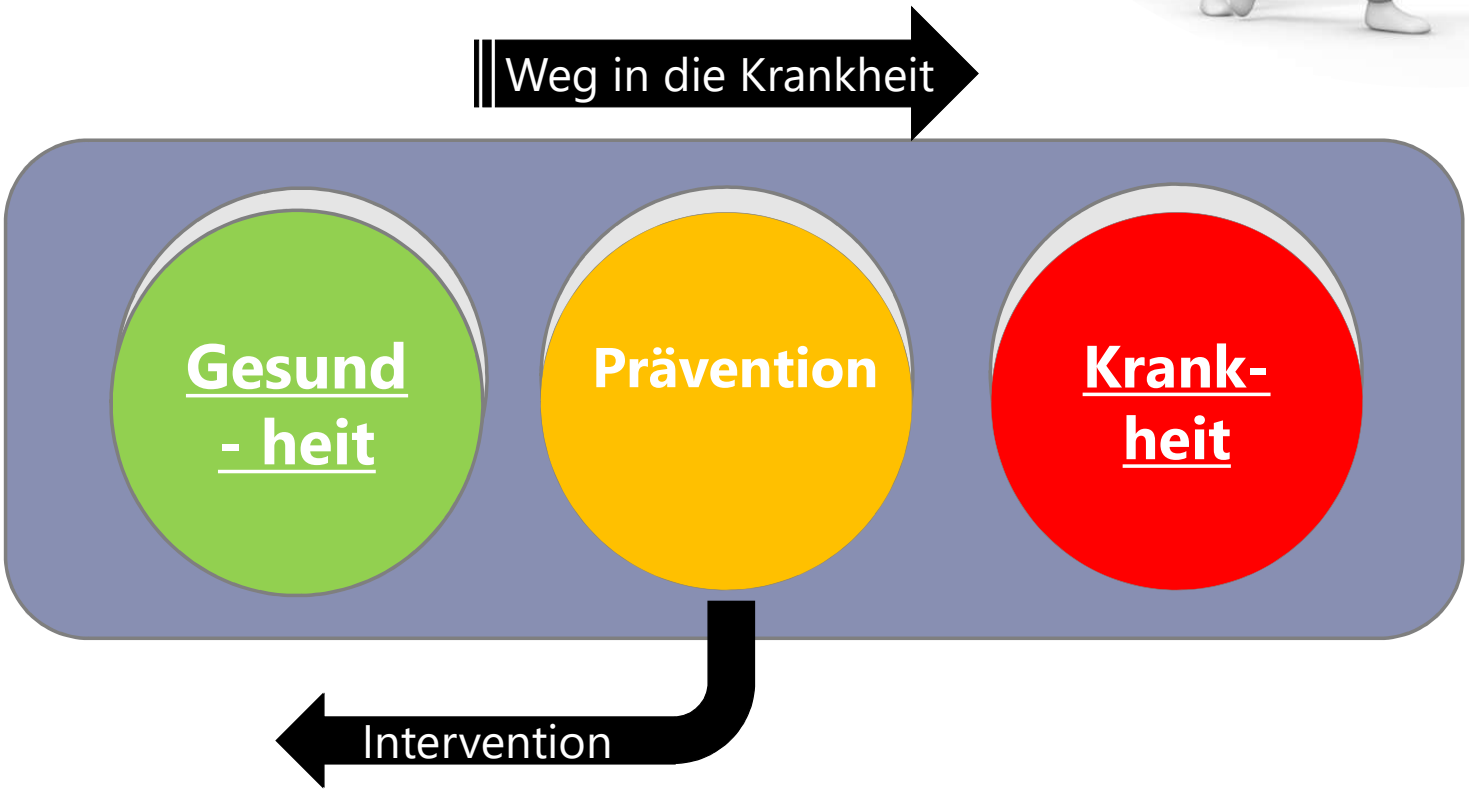
Gesundheit

Diagnose

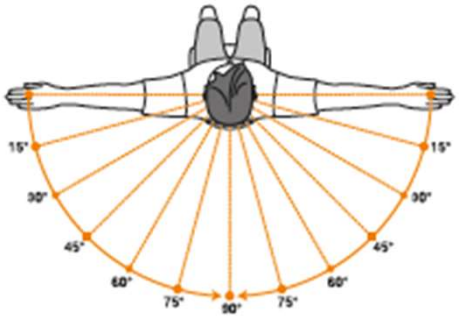
Krankheit

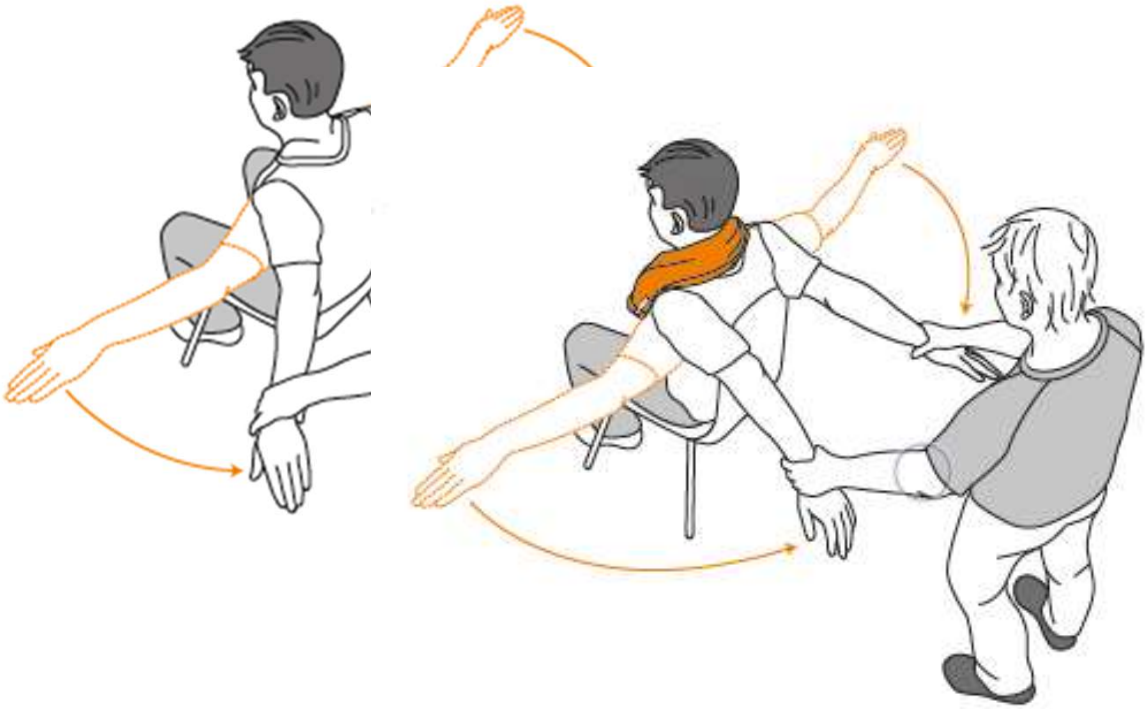
Aus dem Vortrag von Dr. med. Hideki Katano vor der WHO; Mai 2019

Das gelbe Licht



Arm - Test





Das hat die japanische Regierung bereits vor 14 Jahren erkannt und einer Forschergruppe den Auftrag gegeben, etwas dagegen zu tun.

- Seit über 10 Jahren ist die **Regenerationsfaser** in Japan auf dem Markt.
- Bekannt wie „Tempo" – den Weg in den Markt über den Spitzensport
- Innovations – Gold – Award 2014 ISPO
- Seit 2017 – Europazentrale in Mannheim

VENEX

V—Tex

↓

transient receptor potential

↓

Keratinocytes Ca^{2+} ↑

↓

DRG Ca^{2+} ↑

↓

Hypothalamus

↓

Parasympathetic nerve ↑

↓

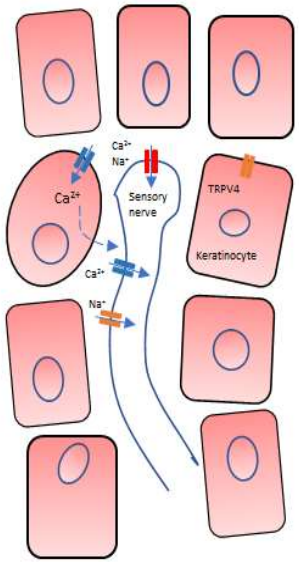
Sleep / Rest
Recovery from fatigue

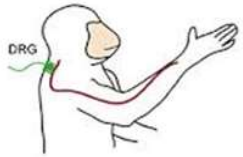
Immune system activation

Endocrine system
Stress substances suppression

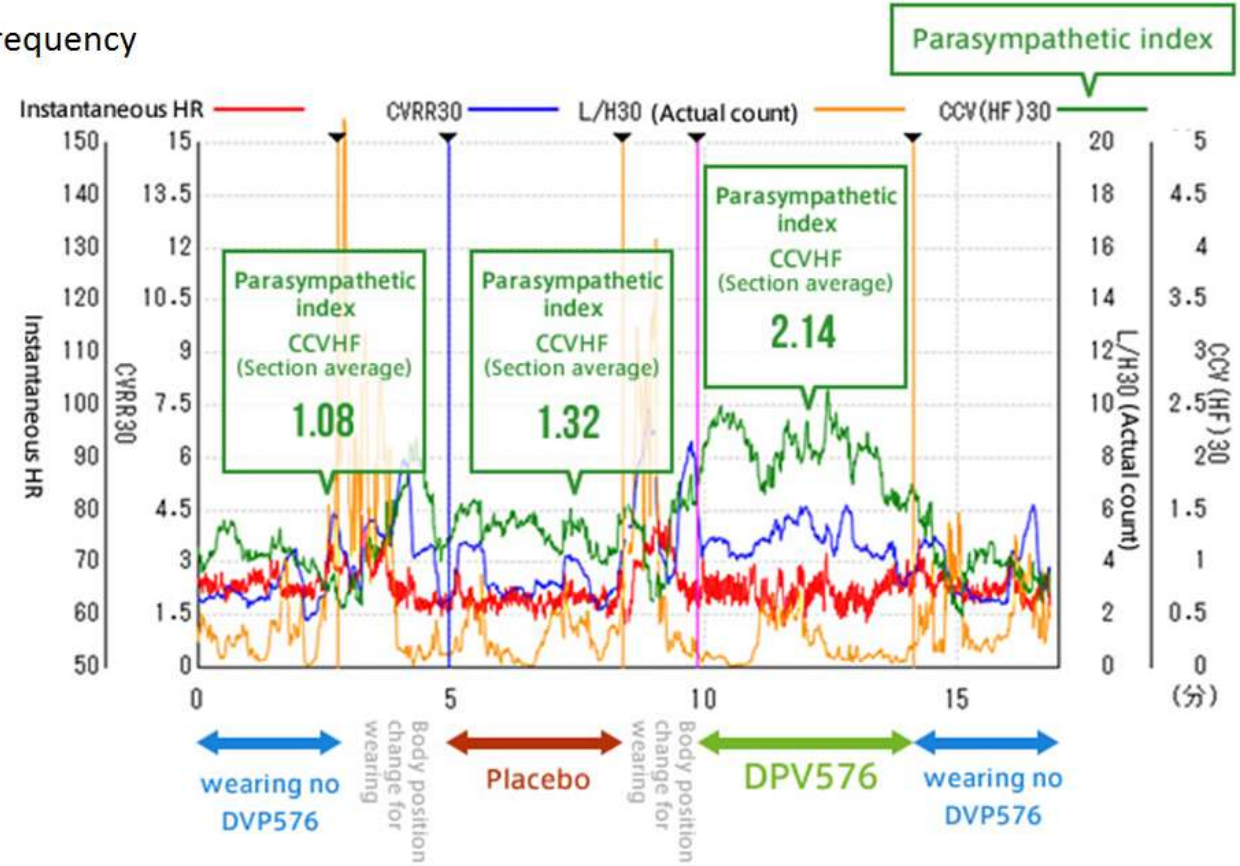
↓

I m p r o v e d P e r f o r m a n c e

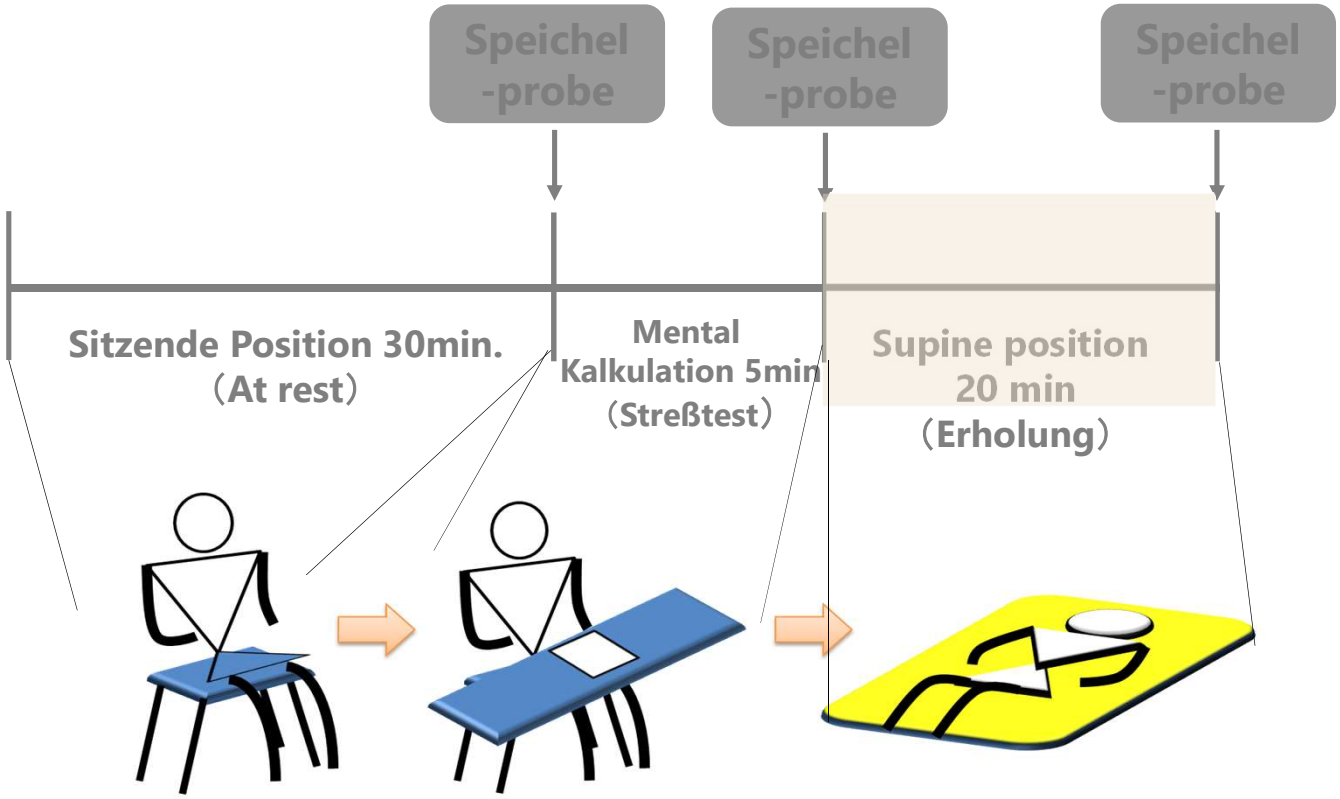




Analysis from frequency



Mess-Protokol für mentale Arbeit

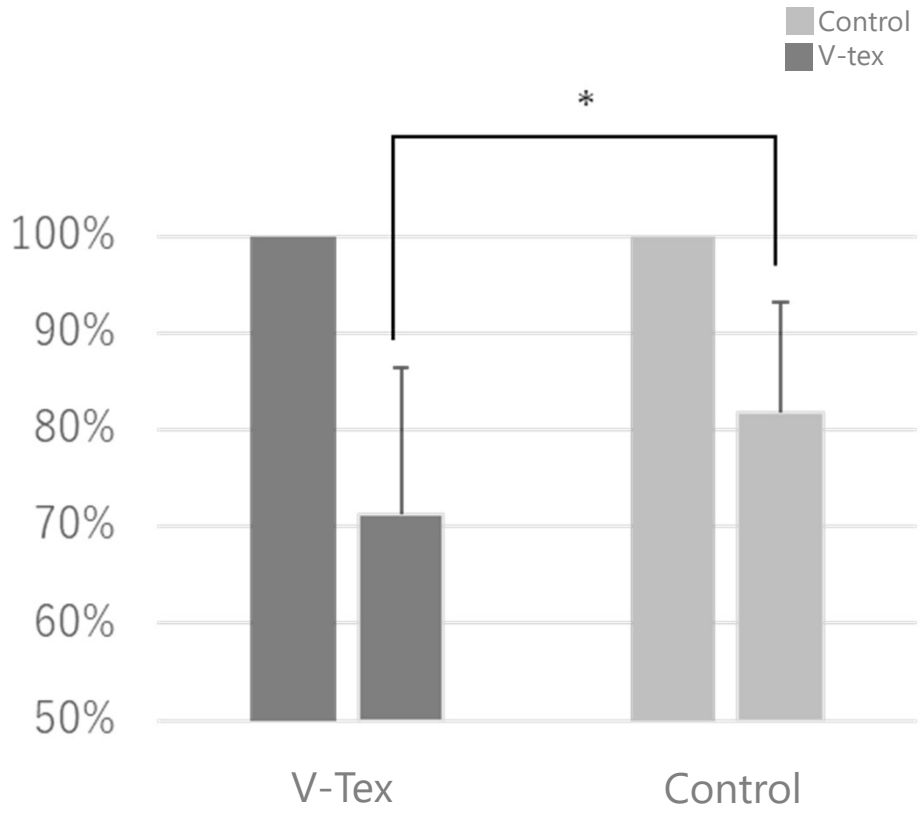


Chromogranin A (CgA)

Unter physiologischen Bedingungen ist die Plasmakonzentration von CgA ein Maß für die …. ***sympathoadrenale*** Aktivität bzw. die Hormonausschüttung aus dem Nebennierenmark.

https://www.labor-limbach.de/fuer-aerzte/fuer-allgemeinmediziner/chromogranin-a/

Stress Reduktions-Rate



Messprotokol für körperliche Arbeit

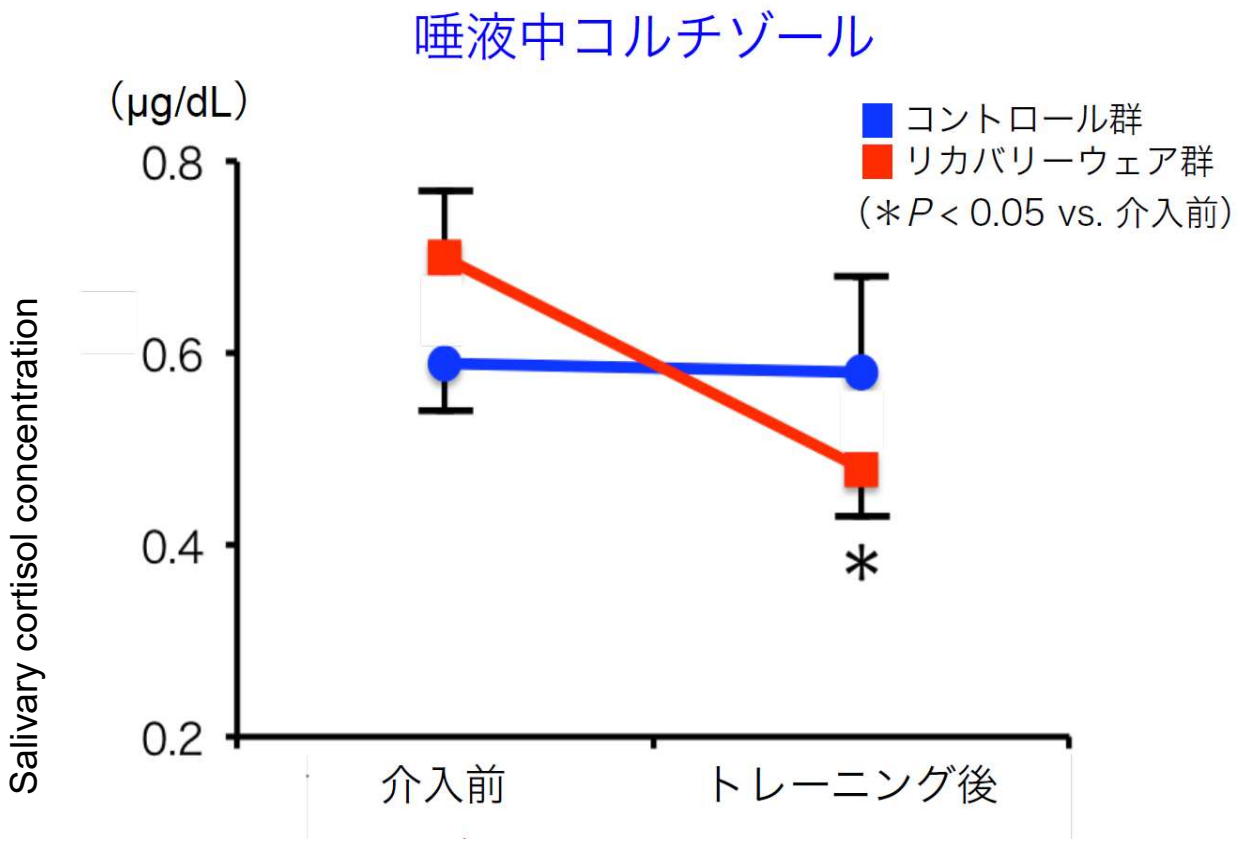
Cortisol

Cortisol zählt zu den **wichtigsten Stresshormonen** und ist an der Entstehung seelischer Leiden und einer breiten Palette physischer Erkrankungen beteiligt. Es ist ein körpereigenes Hormon, welches in der **Nebennierenrinde** gebildet wird.

Chronischer Stress führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel, infolgedessen sich mentale, emotionale oder physische Gesundheitsprobleme entwickeln.

Sobald Sie sich einer potentiellen Gefahr gegenüber sehen, wird eine Stressreaktion im Körper ausgelöst. Zunächst werden die Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin in schnellen Schüben freigesetzt. Danach schüttet der Körper Cortisol aus. Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel wird mit einer **verringerten Immunfunktion**, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, **Schlaflosigkeit** und Herzerkrankungen in Verbindung gebracht.
Außerdem trägt ein erhöhter Coritsolspiegel zur Entstehung von Hirnleistungsstörungen, Angstzuständen, Depression, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisverlust, **Konzentrationsproblemen** und aller Art psychischer Störungen bei. Stress hat eine negative Wirkung auf jede kognitive (Wahrnehmungs -) Funktion.

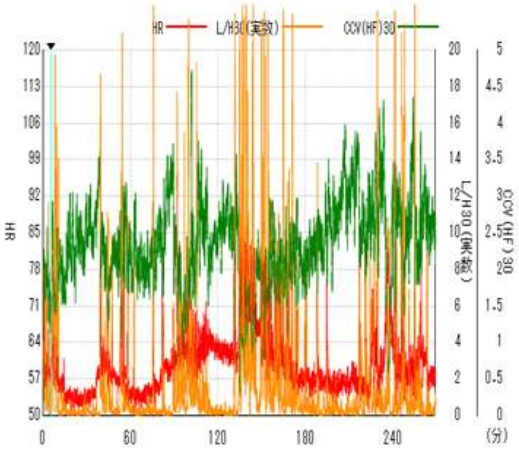
Cortisol - Konzentration im Speichel

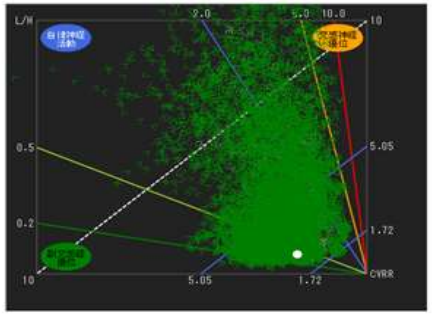


＊ $p<0.05$

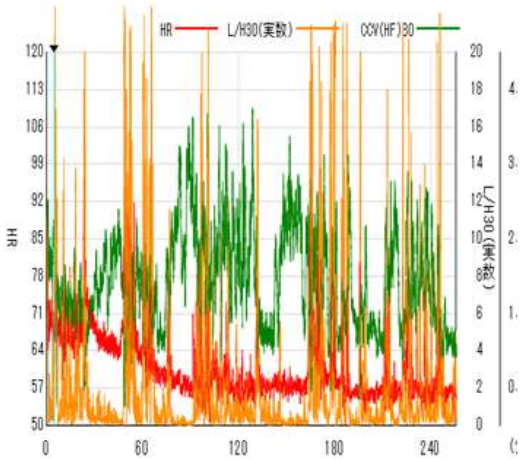
Red :Heart rate, Green:Index of Parasympathetic nerve, Orange: Sympathetic nerve

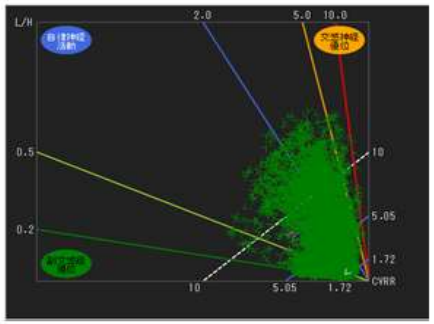
No medicine



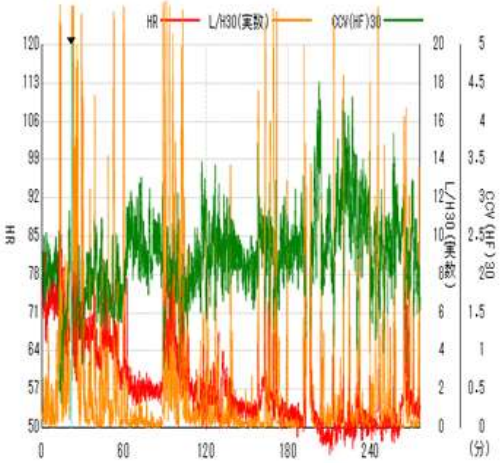


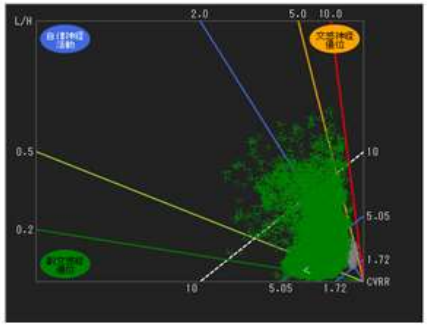
With medicine

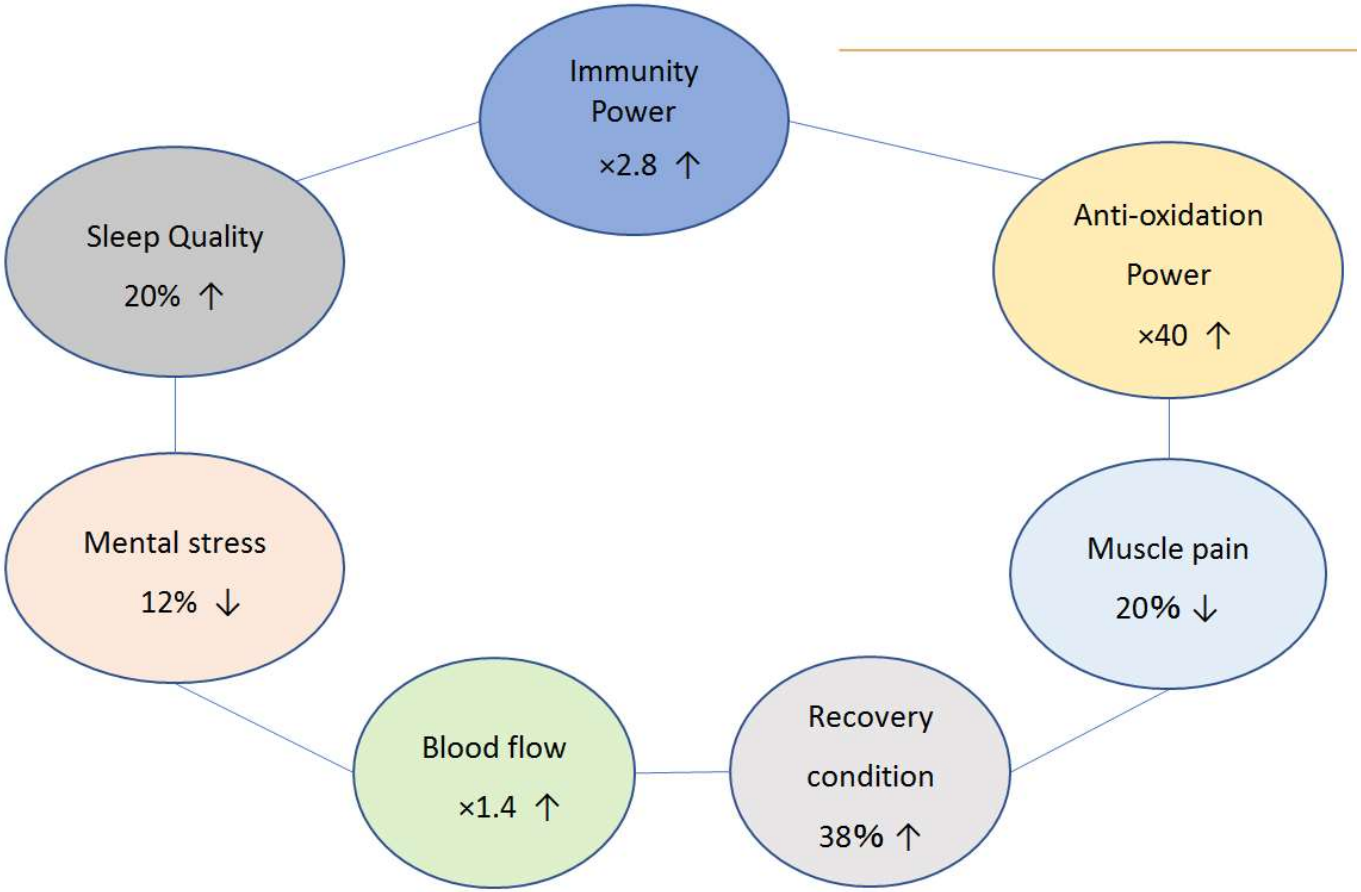




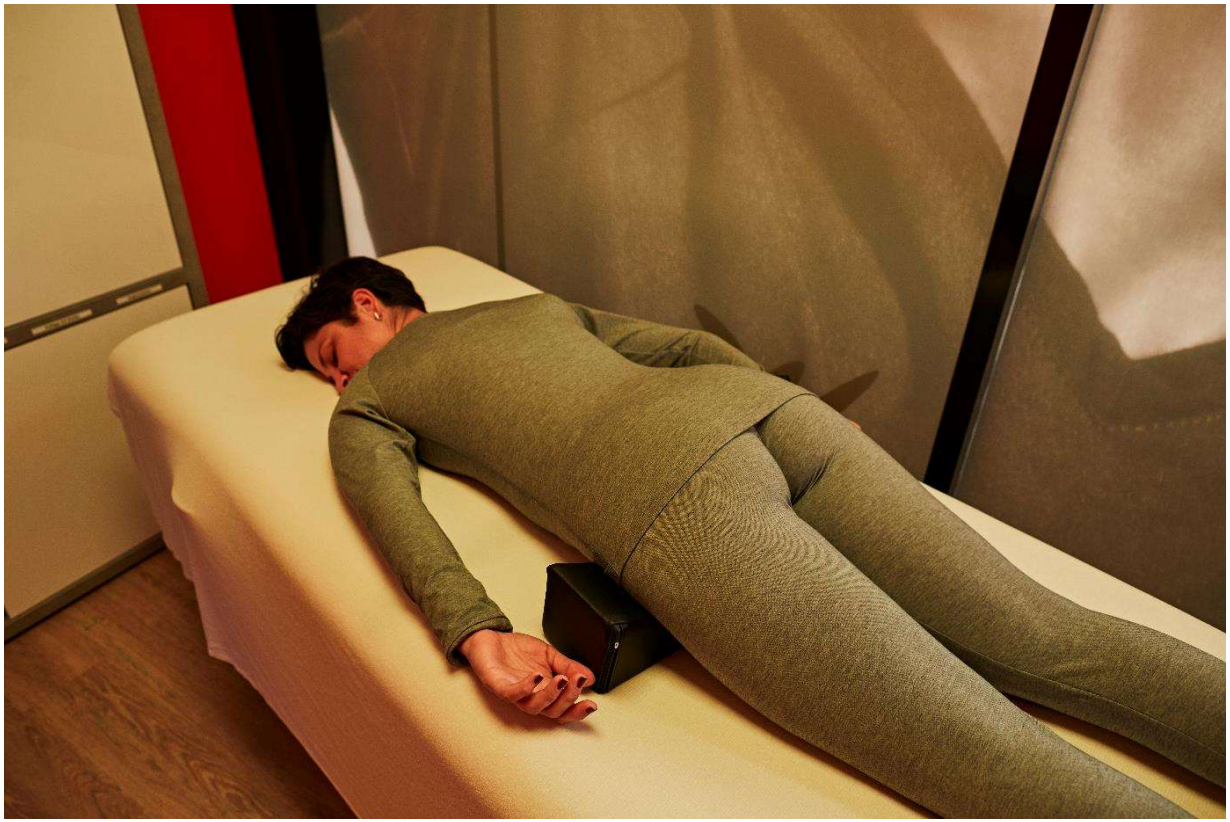
With venex no medicine






Immunity
Power
×2.8 ↑
Anti-oxidation
Power
×40 ↑
Muscle pain
20% ↓
Recovery
condition
38% ↑
Blood flow
×1.4 ↑
Mental stress
12% ↓
Sleep Quality
20% ↑

Venex Regeneration wear



Ausbildung zum
GENKI REGENERATIONS- & SCHLAF-COACH
zur Unterstützung der physiotherapeutischen Heilbehandlung

CHRISTIAN RÖHRS
Schulungsleiter „GENKI Regenerations- & Schlaf-Coach"

1990	Staatsexamen als Masseur & med. Bademeister
1992 - 2014	Sportphysiotherapeut DOSB am Olympiastützpunkt sowie bei versch. National- und Clubmannschaften (Leichtathletik, Basketball, American Football) und Einzelsportlern
1996 - 2003	Fachlehrer an verschiedenen Berufsfachschulen
1997 - 2016	selbständig in eigener Praxis
2000	erster international lizensierter Master Trainer „Nordic Walking"
2005	intern. Head Instructor „Kinesiologisches Taping"
2015	Gründung IMPULS – REFLEX – METHODE / START-Konzept

TERMINE & PREISE:
Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie hier:
www.venex-fortbildung.de
Telefonisch +49 621 15827111

Stressbedingte Erkrankungen und damit verbundene Ausfalltage sind in den letzten vier Jahren explosionsartig um über 50% auf 30 Mio. gestiegen. Damit wurden die bisherigen klassischen Ausfallgründe deutlich überholt. Schlafstörungen, Abschaltschwierigkeiten, Schulter-Nacken-Verspannungen, Überlastungsbeschwerden, Burnout und häufige Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen sind mögliche Anzeichen auf dem Weg zur Erkrankung.

Um den immer größer werdenden Herausforderungen auch im therapeutischen Alltag gewachsen zu sein, sind physische + mentale Stärke absolute Voraussetzungen. Gezielte, optimale Regeneration und die Heilwirkung eines gesunden Schlafs stellen den Schlüssel zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit auf effektive japanische Art dar.

Nutze neben den verschiedenen Übungen und Testverfahren die Kombination mit den neuesten regenerativen Erkenntnissen aus Forschung und Technik. Spüre die Auswirkungen eines angeregten Parasympathikus am eigenen Körper und hebe mit Hilfe des erlangten Wissens Deine Behandlungs- und Beratungsperformance auf das nächste Level.

Lerne in der „GENKI – Regenerations- & Schlaf-Coach"-Ausbildung den optimalen Einsatz und Umgang der verschiedenen Techniken und Methoden zum eigenen Wohle und dem Deiner Patienten kennen und anzuwenden. Das ZPP-zertifizierte Konzept ermöglicht den sofortigen Start in eine erholte Zukunft.

Ausbildung zum
GENKI REGENERATIONS- & SCHLAF-COACH
zur Unterstützung der physiotherapeutischen Heilbehandlung

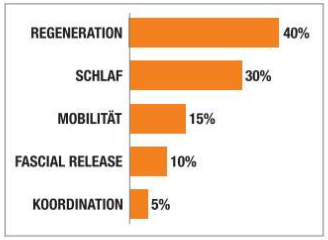
Erholter, entspannter, leistungsstärker

I FEEL GENKI – DER NEUE KURS
- Sei dabei und unterstütze deine Regeneration und die Deiner Patienten
- Entdecke die innovative Lösung einer entspannten Zukunft und der Heilwirkung eines gesunden Schlafs
- Mehr Leistung auf effektive japanische Art
- Wissenschaftlich belegt

ANMELDUNG UND TERMINE:
www.venex-fortbildung.de

VENEX Medical Healthcare
Das Quartier – Q6/Q7 | 2. Etage gegenüber Fitness First
Q6, 9 | 68161 Mannheim
Tel.: +49 621 15 82 71 12 | E-Mail: info@venex.de
www.venex.de

AUSBILDUNGSFOKUS



VENEX MEDICAL HEALTHCARE

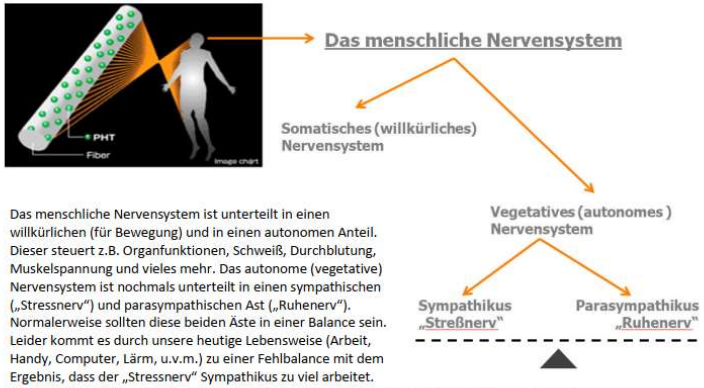
Kurstitel: GENKI – Regeneration for you

Kurseinheit 1

Stundenthema: Das menschliche Nervensystem / Parasympathikus

Phase	Zeit (min.)	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform (Arbeitsformen, methodisch-didaktische Vorgehensweise)	Materialien/ Hilfsmittel (Groß-/ Kleingeräte) Bei Großgeräten (Ergometer, Laufband usw.) inkl. zeitlicher Anteil in Min./Gerät	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	10			- Begrüßung - Ausblick auf den Kurs - Ablauf - Organisation			
Einstimmung	10	Testverfahren	- Testen von Beweglichkeit	- Armtest - Kopf – Rotationstest - Oberkörper - Vorneigung - Anlegen der Regenerationsfaser DVP576	Partner – Übungen auf Anweisung des Kursleiters	+ Test – und Befundbogen + Regenerationsfaser DVP576	
Informationsphase (Vermittlung von Handlungs-/ Effektwissen)	10	Das menschliche Nervensystems - Parasympathikus	- Erlernen des Aufbaus und der Funktion des menschlichen Nervensystems	- Das willentliche Nervensystem - Das vegetative Nervensystem - Äste des vegetativen Nervensystems - Funktion der verschiedenen Systeme	Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch/ Vortrag	+ Flipchart	„Waage“ einzeichnen für VNS

Das menschliche Nervensystem / Parasympathikus



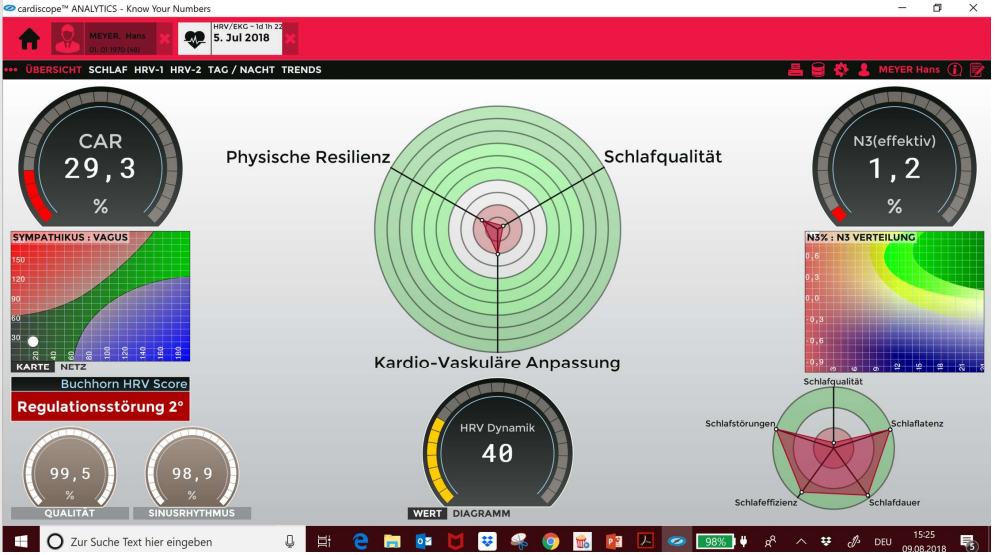
Das menschliche Nervensystem ist unterteilt in einen willkürlichen (für Bewegung) und in einen autonomen Anteil. Dieser steuert z.B. Organfunktionen, Schweiß, Durchblutung, Muskelspannung und vieles mehr. Das autonome (vegetative) Nervensystem ist nochmals unterteilt in einen sympathischen („Stressnerv“) und parasympathischen Ast („Ruhenerv“). Normalerweise sollten diese beiden Äste in einer Balance sein. Leider kommt es durch unsere heutige Lebensweise (Arbeit, Handy, Computer, Lärm, u.v.m.) zu einer Fehlbalance mit dem Ergebnis, dass der „Stressnerv“ Sympathikus zu viel arbeitet. Daraus resultieren u.a. Schlafstörungen, Müdigkeit, Verspannungen, Infektanfälligkeit, höhere Schmerzempfindlichkeit und viele andere Störungen, die im Laufe der Zeit zu Erkrankungen führen können.

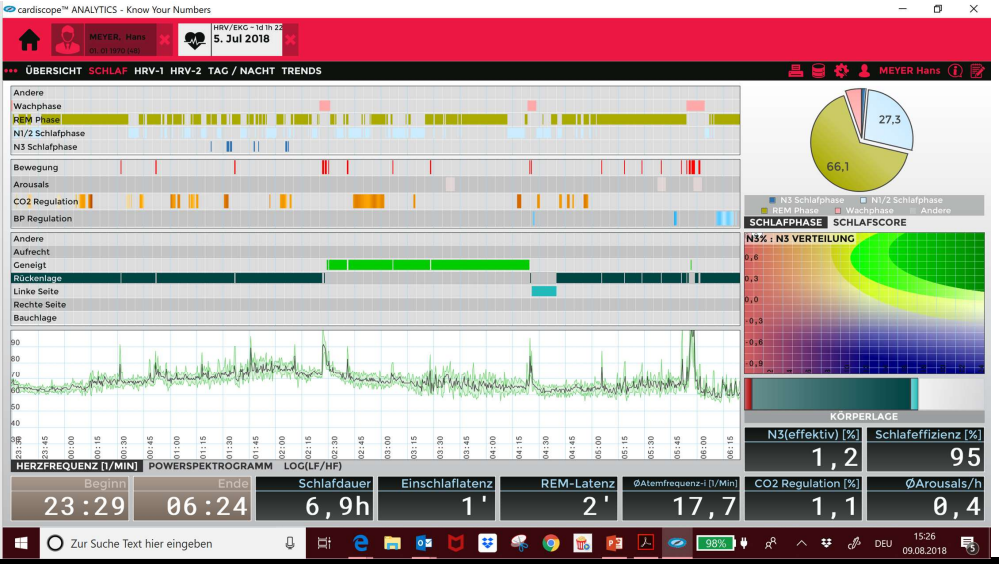
Die Regenrationsfaser DVP576 (V-Tex®), welche in den Tüchern und Bekleidungsstücken verarbeitet ist, stimuliert über die Haut spezialisierte Rezeptoren, die den Reiz über das Rückenmark an das Gehirn weiterleiten. Dadurch wird die Aktivität des Parasympathikus („Ruhenerv“) erhöht und eine Balance wieder hergestellt. Die Folge ist besserer Schlaf, entspanntere Muskeln, bessere Durchblutung und weniger Anfälligkeit zur verschiedenen stressbedingten Erkrankungen.

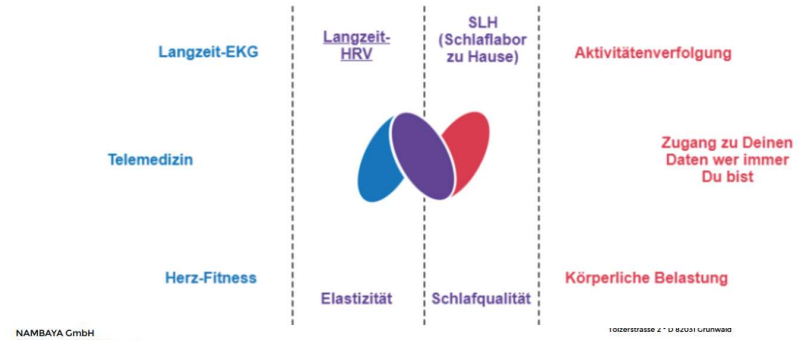
Body Scan

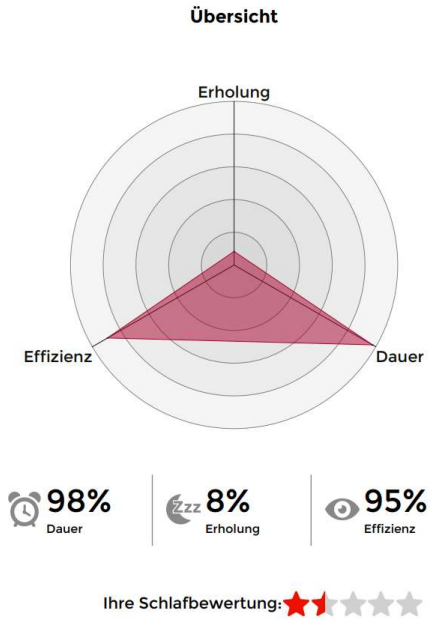
- den Körper fühlen und Schwere / Druck / Fläche / Abstand einzelner Körperteile + Areale auf der Unterlage spüren

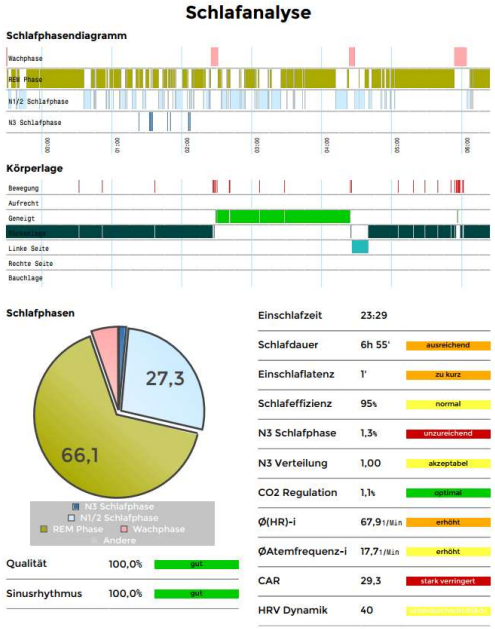
- Kopf
- Nacken
- Schultern
- Arme
- Brustwirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Gesäß
- Oberschenkel
- Knie
- Wade
- Fuß











PT in der Offensive – auf Schalke – 29.10.2019

Christian Röhrs

+ Leiter der GENKI Akademie
+ Sportphysiotherapeut DOSB

Das Quartier Q 6, 9
D – 61258 Mannheim
0621 – 1582 7111
0170 – 2264 006
christian.roehrs@venex.de
www.venex–fortbildung.de

Find your own pace!

MANY THANKS FOR YOUR ATTENTION, REGENERATE WELL!

ご清聴頂き、ありがとうございました。