



STEPHAN LIEBSTEYN

# DAS VAGUS- NERV PRAXISBUCH

SO AKTIVIEREN SIE MIT  
DER 14-TAGE-  
SELBSTTHEILUNGSKUR  
NACHHALTIG IHREN VAGUS,  
DAMIT SIE BESCHWERDEN  
UND SCHMERZEN LOSWERDEN  
KÖNNEN!

INKL.  
21  
ÜBUNGEN  
FÜR DEN  
ALLTAG

# **Das große Praxisbuch über den Selbstheilungs-nerv!**

VON  
STEPHAN LIEBSTEYN

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>Das autonome Nervensystem- Das Wichtigste auf einen Blick!</b>	<b>3</b>
<b>Das sollten Sie über das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus wissen!</b>	<b>5</b>
<b>Die Anatomie des Vagusnervs – So ist der Nerv aufgebaut</b>	<b>8</b>
<b>Damit messen Sie die Herzfrequenzvariabilität</b>	<b>21</b>
<b>5 unschlagbare Therapieansätze zur effektiven Selbstheilung</b>	<b>24</b>
<b>21 ultimative Übungen für die alltägliche Stimulation</b>	<b>35</b>
<b>Die Organuhr – So maximieren Sie Ihr tägliches Energielevel</b>	<b>72</b>
<b>14 Tage Vagus Nerv Kur</b>	<b>89</b>
<b>Die beste 7 Punkte Tagescheckliste für Ihr Wohlbefinden!</b>	<b>107</b>
<b>Fazit</b>	<b>112</b>
<b>Haftungsausschluss</b>	<b>115</b>
<b>Impressum</b>	<b>116</b>

## ***Einleitung***

---

Kommt Ihnen das Folgende bekannt vor? Häufig leiden Sie unter Migräne, Ihre Verdauung bereitet Ihnen Probleme, Sie kämpfen mit Tinnitus, aber auch mit psychischen Beschwerden wie unüberwindbar scheinenden Ängsten oder sogar Depressionen. Sowohl körperliche als auch mentale Leiden rühren nicht selten von Anspannung, Ruhelosigkeit und Stress, die durch einen Teil des autonomen Nervensystems (kurz: ANS), in der Fachsprache auch Sympathikus genannt, ausgelöst und gesteuert werden. Ein ziemlich unangenehmer Part des Systems, das viele unserer lebenswichtigen Funktionen beinhaltet und koordiniert.

Daher gehört zum ANS, neben dem Eingeweidenervensystem, außerdem sozusagen ein Gegenspieler zum Sympathikus: der Parasympathikus. Er verhilft uns zur Entspannung und fördert unsere Regeneration, lässt uns neue Kräfte und Energie tanken. Das parasympathische Nervensystem wird auch als sogenannter Vagusnerv bezeichnet. Ist dieser blockiert, zum Beispiel aufgrund von anhaltendem Stress oder Überforderung, schlägt sich das auf Körper und Psyche nieder. Unzählige Krankheiten,

chronisches Unwohlsein u.Ä. sind die Folge. Der Vagusnerv spielt also eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. In diesem Buch werde ich Ihnen dementsprechend zunächst seine Einordnung im und die Funktionsweise des autonomen Nervensystems erklären (Keine Angst! Selbstverständlich so, dass es auch Laien verstehen), um anschließend kurz und knapp seine Anatomie bzw. seine Einflussbereiche zu nennen, denn Sie werden überrascht sein, wie weitläufig diese sind. Daraufhin gebe ich Ihnen eine Anleitung, wie Sie den vagalen Tonus (auch Herzfrequenzvariabilität) messen können.

Im Folgenden gehen wir gemeinsam zum wichtigsten Teil über: Einer Auswahl an Therapiemöglichkeiten und Übungen für den Alltag, die Ihnen dabei helfen werden, Blockaden des Vagusnervs zu lösen, um dauerhaft etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie werden erstaunt sein, wie ausschlaggebend bspw. die richtige Atmung, Musik oder der Einfluss von Licht dabei sind. Bevor wir zu einem abschließenden Fazit kommen, werde ich Ihnen innerhalb einer 14-Tage-Vagusnervkur Hinweise und Praxisanleitungen vorschlagen, mit Hilfe derer Sie überprüfen können, ob Ihr Vagusnerv im Gleichgewicht ist. Denn das ist schließlich unser Ziel!

## ***Das autonome Nervensystem- Das Wichtigste auf einen Blick!***

---

Kommen wir zum grundlegendsten theoretischen Teil: dem autonomen, oder auch vegetativen, Nervensystem. Um zu verstehen, welchen Einfluss der Vagusnerv auf uns hat, müssen wir ihn zunächst anatomisch einordnen. Der Vagusnerv gehört, wie bereits angeklungen, zum ANS. Dieses ist für die Koordinierung verschiedenster Funktionen unseres Körpers verantwortlich.

Dazu gehören bspw. der Stoffwechsel, die Atmung und die Verdauung. All diese Körperfunktionen, die für unser Überleben unabdingbar sind, steuern wir nicht bewusst und dabei, sofern wir nicht krank sind, brauchen wir auch keine fremde Hilfe. Oder haben Sie schon einmal bewusst daran denken müssen, Ihre aufgenommene Nahrung zu verdauen, weil Sie fürchteten, Ihr Körper würde dies sonst nicht tun? Vermutlich nicht! Denn genau das ist die Aufgabe des ANS. Unsere Verdauung regulieren, dafür sorgen, dass wir, wenn wir einschlafen, nicht einfach aufhören zu atmen und auch die Zellerneuerung findet statt, ohne dass wir bewusst daran denken oder irgendetwas dafür tun müssen, außer vielleicht lebendig zu bleiben.

Gesteuert wird das ANS wiederum von Hormonen und

übergeordneten Zentren des Gehirns, die ich der Einfachheit halber nicht einzeln benennen und erklären werde. Im Zusammenspiel mit dem Hormonsystem sorgt das autonome Nervensystem dementsprechend dafür, dass unsere Organe ihre Arbeit leisten und halten uns damit am Leben. Das Nervensystem arbeitet dabei mit Hilfe von Impulsen, die über Nervenbahnen zum Zielorgan geschickt werden, was eine schnelle Anpassung der Organfunktionen an aktuelle Gegebenheiten garantiert. Hormone müssen hingegen den längeren Weg über den Blutkreislauf zum jeweiligen Organ nehmen. Ist uns warm, wird die Durchblutung der Haut vom System verbessert und die Schweißdrüsen werden aktiviert. Wenn wir morgens aufstehen, erhöht sich unser Blutdruck, damit uns nicht schwindelig wird. All das leistet Hormon- und autonomes Nervensystem. Großartig, oder? Untergliedert wird das ANS, wie ich ebenfalls bereits angedeutet habe, in drei Teile: Sympathikus, Parasympathikus (Vagusnerv) und Eingeweidenervensystem (enterisches Nervensystem). Wie der erste und zweite Teil zusammenarbeiten, bringe ich Ihnen im Folgenden näher!

## ***Das sollten Sie über das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus wissen!***

---

Ein wenig haben wir diese beiden Kollegen, so kann man sie tatsächlich bezeichnen, schon kennenlernen dürfen. Dabei dürfte der Eindruck entstanden sein, der Parasympathikus, also der Vagusnerv, bürgele permanent die Untaten, die der Sympathikus unserem Körper zumutet, aus.

In gewisser Weise ist das auch der Fall, nur darf man die Rolle des Sympathikus keineswegs allein im Übeltäter, der uns schaden will, sehen, denn ohne ihn hätten wir ebenfalls große Probleme, zu überleben.

Ich erkläre Ihnen nun kurz und knapp, wieso das so ist. Beide Systeme, das sympathische und das parasympathische, lassen sich mit dem Bild, also den Aufgaben und den Verhaltensmustern, der frühen Menschheit erklären.



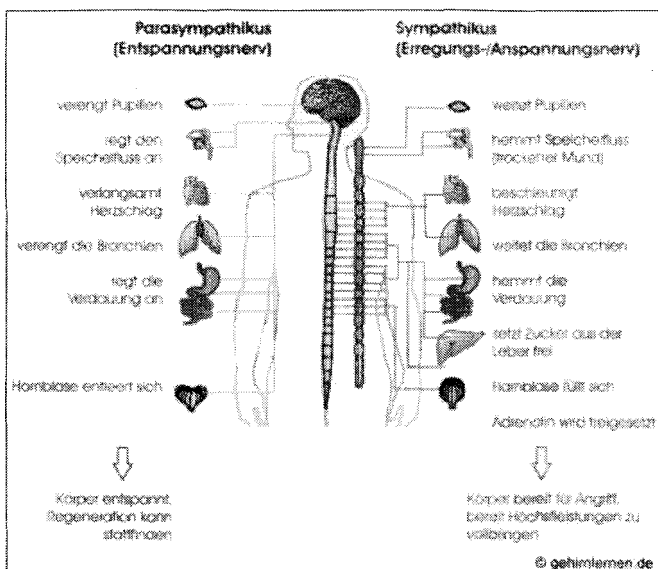


Abb.1: Das vegetative Nervensystem

Quelle: <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-nervensystem/>

Als die Menschen noch ausschließlich Jäger und Sammler waren, brauchten sie dafür entsprechende körperliche Voraussetzungen. Damit der Körper in solch extremen Situationen spontan richtig agieren und seine volle Leistung abrufen kann, bereitet der Sympathikus ihn vor. Signale werden ausgesendet, damit unser Herz schneller und kräftiger schlägt, die Atemwege sich für eine bessere Atmung erweitern und die Darmtätigkeit gehemmt wird. Unser Organismus bereitet sich also darauf vor, zu kämpfen und zu flüchten. Auch wenn dies überlebenswichtig war,

bedeutet es im Gegenzug viel Stress, dem der Körper ausgesetzt wird. Deswegen kommt, sobald die Extrem- oder Gefahrensituation vorbei ist, der Parasympathikus zum Einsatz. Er sorgt für Ruhe, Regeneration und Entspannung, indem die Verdauung aktiviert wird und verschiedene Stoffwechselvorgänge in Gang gesetzt werden.

### **Kurz gesagt:**

Der Sympathikus pusht uns zu Höchstleistungen, der Parasympathikus holt uns daraufhin wieder runter. Sicher verstehen Sie nun auch, was passiert, wenn der Parasympathikus, der Vagusnerv, blockiert ist und seine Aufgabe nicht erfüllen kann. Keine Ruhe, keine Regeneration, dauerhafter Stress! Dass unser Körper darunter leidet und entsprechende Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzinsuffizienz, Infekte usw., davontragen kann, ist nur logisch. Auch heute kann eine Blockade des Vagusnervs noch zu ernsthaften Problemen dieser Art führen, denn, lassen wir mal Kriege und Fluchtsituationen der Gegenwart außer Acht, bspw. im Sport, in Prüfungssituationen oder auch auf der Arbeit ist der Sympathikus häufig im Einsatz, weswegen der Körper den Ausgleich durch den Parasympathikus braucht, auch

wenn wir uns über das Stadium der Jäger und Sammler längst hinausentwickelt haben.

## ***Die Anatomie des Vagusnervs – So ist der Nerv aufgebaut***

---

Welche Funktion der Vagusnerv hat, haben wir bereits geklärt. Und auch die Tatsache, dass er Impulse in einem sehr weitläufigen Feld des Körpers bzw. der Organe aussendet, ist angesprochen worden, woraus sich übrigens auch seine Begriffsherkunft erklärt (von vagari = umherziehen, umherstreifen). Kommen wir dementsprechend nun zu den einzelnen Einflussbereichen des Vagusnervs, mit denen er uns Entspannung und Regeneration verschafft.

### **Sensorische Wahrnehmung des Ohres**

Das Ohr ist über verschiedene Nerven, unter anderem über den Vagusnerv, mit dem Gehirn verbunden. Dieser ist dort für die sensorische, in der Literatur auch sensible, Empfindung und Übermittlung des Gehörgangs verantwortlich. Man spricht hier auch von Somatosensibilität, also der bewussten Wahrnehmung von Körperempfindungen. Um besser verstehen zu können, was das heißt, ist es notwendig zu wissen, dass der Vagusnerv verschiedene

Aufzweigungen aufweist. Dazu gehört unter anderem der Ohrast (Ramus auricularis).

Er ist für die sensible Versorgung der Haut der Innenseite der Ohrmuschel, des äußeren Gehörgangs und eines Teils des Trommelfells verantwortlich. Wird der äußere Gehörgang bspw. durch Fremdkörper oder Spülungen mit kaltem Wasser gereizt, löst dieser Ast des Vagusnervs autonome Erscheinungen wie Husten oder Erbrechen aus. Reflexartige Reaktionen, die wir willentlich nicht steuern können. Der Vagusnerv, bzw. ein Teil von ihm, steuert dementsprechend gegen aufkommende Reizungen, die uns in Stress versetzen und legt in diesem Fall den Gehörgang wieder frei, um eine normale und effiziente Funktion des Gehörgangs zu gewährleisten. Sie sehen also: Der Sympathikus arbeitet nicht nur gegen Einflüsse des Sympathikus, sondern auch gegen äußere Einflüsse, um uns Ruhe und Entspannung zu verschaffen.

### **Schluckreflex**

Ähnlich kann man sich die Arbeit der Rachenäste (Rami pharyngei), ein Nervenplexus, das unter anderem aus dem Vagusnerv besteht, vorstellen. Da sie die Rachenmuskulatur und die des weichen Gaumens

versorgen und steuern, sind sie für den Akt des Schluckens von größter Bedeutung. Dementsprechend ist unter anderem der Vagusnerv für den Schluck- und Würgereflex verantwortlich. Gerät etwas in unseren hinteren Rachenraum und berührt Zungengrund sowie weichen Gaumen, bewahrt uns der Würgereflex davor, dass dieser Fremdkörper in unsere Atemwege eindringt. Damit schützt er uns zum Beispiel vor dem Erstickten. Der Würgereflex kann durch Konzentration und übermäßig vielzählige Auslösung sogar abtrainiert werden. Er kann aber auch gestärkt werden durch Sensitivierung. Ebenso wird der Schluckreflex unter anderem durch den Vagusnerv ausgelöst. Dieser Reflex ist bereits vorgeburtlich ausgebildet und ermöglicht uns die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, ohne die Atemwege zu gefährden. Der Schluckakt besteht insgesamt aus mehreren Phasen (Nahrungszerkleinerung, Durchmischung mit Speichel und oraler Transport geschehen noch relativ willkürlich), wobei der eigentliche Schluckreflex sich unserer Willkür entzieht. Der Vagusnerv tritt in Aktion und sorgt bspw. dafür, dass das Gaumensegel angespannt und angehoben wird, damit die Nahrung nicht in die oberen Luftwege eintritt, die Stimmlippen geschlossen werden und sich der obere

Schließmuskel der Speiseröhre öffnet. Während beim Würgereflex also verhindert wird, dass ein Fremdkörper überhaupt in unseren Körper gelangt (Atemwege oder Magen), sorgt der Schluckreflex, ebenfalls maßgeblich ausgelöst durch den Vagusnerv, dafür, dass unsere Nahrung ihren Weg in den Magen findet, aber nicht unsere Atmung beeinträchtigt.

### **Stimmbänder**

Wussten Sie, dass der Vagusnerv auch für unsere Stimmbänder von Bedeutung ist? Ein Ast des Parasympathikus, der Stimmnerv oder rückläufige Kehlkopfnerve (Nervus laryngeus recurrens), versorgt zum einen Speise- und Luftröhre, zum anderen fast alle Kehlkopfmuskeln. Wird er geschädigt (einseitig oder beidseitig), bspw. durch eine Operation am Hals oder eine Entzündung, führt das nicht selten zu einer unvollständigen oder vollständigen Lähmung der Stimmbänder, was sich mit Heiserkeit bis hin zu starker Atemnot, da die Stimmritze nicht mehr weit genug geöffnet wird, äußert. Wenn wir also Halsschmerzen haben, liegt das nicht unbedingt an einem Infekt, sondern möglicherweise auch an einem entzündeten oder blockierten Vagusnerv. Um dem entgegenzuwirken, stelle ich Ihnen an späterer Stelle noch einige einfache Übungen

vor, die Sie sofort anwenden können.

## **Atmung**

Gerade ist bereits angekommen, dass der Vagusnerv, bzw. seine Äste, einen wesentlichen Beitrag zu unserer Atmung leisten. Doch nicht nur der rückläufige Kehlkopfnerve kann dafür sorgen, dass wir mit Atemproblemen zu kämpfen haben, sondern auch die kleineren Brustraumäste des Vagusnervs. Dazu zählen die Luftröhrenäste (Rami tracheales) und die Bronchialäste (Rami bronchiales), die an der Lungenwurzel zusammen mit sympathischen Fasern das Lungengeflecht bilden.

Die Fasern dieses Geflechts sind für die Atemregulation und für den Hustenreflex von größter Bedeutung. Außerdem lösen die parasympathischen Fasern eine Verengung der Bronchien aus. Ohne den Vagusnerv, bzw. bei einem blockierten Vagusnerv, kann es dementsprechend zu erheblichen Problemen bei der Atmung kommen. Auch dafür gibt es entsprechende Übungen, mit denen Sie Ihren Vagusnerv stärken können und die ich Ihnen noch anbieten und erklären werde.

## **Herzfrequenz**

Sicher, den Aufbau und die Funktion des wohl wichtigsten

Muskels unseres Körpers zu erklären und zu verstehen, ist eine Aufgabe, die den Medizinern unter uns vorbehalten sein sollte.

Dennoch werde ich nun ebenfalls, zumindest teilweise, darauf eingehen, denn der Vagusnerv beeinflusst auch unsere Herzfrequenz. Erinnern Sie sich an das Beispiel der Jäger und Sammler, die körperlich blitzschnell auf Kämpfen oder Flüchten eingestellt sein mussten? Bereits an dieser Stelle habe ich angedeutet, dass der Sympathikus in Extremsituationen unter anderem für einen schnelleren und kräftigeren Herzschlag sorgt. Was dementsprechend im Folgenden die Aufgabe des Parasympathikus sein muss, liegt vermutlich auf der Hand und dennoch möchte ich es Ihnen nochmal kurz anatomisch erklären. Die sogenannten Herzäste (Rami cardiaci) beeinflussen die Herztätigkeit in parasympathischer Weise. Zusammen mit sympathischen Fasern bilden sie den Plexus cardiacus (Herzgeflecht) an der Herzbasis. Der Vagusnerv sorgt dementsprechend für eine Senkung der Herzschlagfrequenz, versetzt uns also in Ruhe und Entspannung.

Arbeitet der Vagusnerv, aus welchen Gründen auch immer, nicht richtig, kann sich das z. B. in einem häufigen oder sogar dauerhaft erhöhten Puls äußern, was den Körper in



Stress versetzt. Herzrasen, Schweißausbrüche, sogar Herzrhythmusstörungen können durch einen blockierten Vagusnerv ausgelöst werden. Auch wenn uns solche körperlichen Erscheinungen oft in Panik versetzen, handelt es sich dabei medizinisch aber um ein sogenanntes “ungefährliches Herzrasen”, das Sie selbst erkennen und gegen das Sie eigenständig etwas unternehmen können. Wie das funktioniert, zeige ich Ihnen später.

### **Blutdruck**

Leiden Sie unter zu hohem Blutdruck? Möglicherweise ist ein blockierter Vagusnerv die Ursache dafür! Zwar nimmt der Parasympathikus nicht direkt Einfluss auf die Schlagkraft unseres Herzens, also unseren Blutdruck (dies kann nur der Sympathikus), doch indirekt entsteht dieser Effekt trotzdem. Womit hängt das zusammen? Selbstverständlich mit dem Zusammenspiel von Parasympathikus und Sympathikus, das ich Ihnen bereits erklärt habe. Daher vermag der Vagusnerv auch die stärkende Funktion des Sympathikus am Herzmuskel zu hemmen und unseren Blutdruck zu senken. Sobald eine Extrem- oder Gefahrensituation vorbei ist, ist diese Funktion des Vagusnervs also dringend notwendig, damit es nicht zu dauerhaftem Bluthochdruck kommt. Kommt es also zu

einer Blockade des Vagusnervs, muss diese schnellstmöglich gelöst werden. Dafür gibt es einige sehr hilfreiche und simple Übungen, die Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen können. Selbstverständlich kann Bluthochdruck auch andere Ursachen haben. Wie Sie erkennen können, dass Ihre Beschwerden (seien es Bluthochdruck, Herzrasen usw.) tatsächlich von einem blockierten Vagusnerv herrühren, zeige ich Ihnen später (siehe **5. Vagustonus messen/Herzfrequenzvariabilität**).

### **Leberfunktion und Galle**

Wie weit die Äste des Vagusnervs tatsächlich gehen, sehen wir an den sogenannten Bauchästen (Truncus vagalis anterior und Truncus vagalis posterior). Sie ziehen sich, wie der Name schon sagt, bis in den Bauchraum und versorgen damit parasympathisch einen großen Teil unserer Bauchorgane, wie zum Beispiel unsere Leber, die Nieren, den Dünndarm und den Magen. In der Leber regt der Vagusnerv die Glykogenbildung an.

Glykogen dient als in Zellen gespeichertes Kohlenhydrat der kurz- bis mittelfristigen Bereitstellung und Speicherung von Energie in Form von Glucose, die der menschliche Organismus dringend braucht. In der Gallenblase löst der

Vagusnerv durch die Kontraktion der glatten Muskulatur in der Organwand hingegen die Abgabe von Galle, die zunächst in der Leber produziert und schließlich in der Gallenblase gespeichert wird, um dann bei der Nahrungsaufnahme ausgeschüttet zu werden, aus. Galle dient dabei der Fettverdauung und Ausscheidung von schwer wasserlöslichen Substanzen. Auch in dieser Hinsicht spielt der Vagusnerv für die Funktionstätigkeit unseres Körpers also eine entscheidende Rolle.

### **Sättigungsgefühl**

Dachten Sie, unser Sättigungsgefühl entsteht ausschließlich im Magen? Irgendwann ist er eben voll und sendet ein Signal aus, das uns dazu veranlasst, mit dem Essen aufzuhören? Einer aktuellen Studie zufolge ist nicht hauptsächlich der Magen, sondern vor allem unser Darm für unser Sättigungsgefühl verantwortlich. Über die Bauchäste empfängt der Vagusnerv die Botschaft, wenn wir genug Nahrung aufgenommen haben und sendet sie weiter an unser Gehirn. Wie das funktioniert? Laut neuerer Forschungen regulieren Nerven, die die Dehnungen des Darms registrieren, zu denen u.a. auch der Vagusnerv zählt, unsere Nahrungsaufnahme. Zwar konnte man in Versuchen Ähnliches bei der Dehnung des Magens beobachten,

jedoch bremste diese die Nahrungsaufnahme nicht so stark aus wie bei der Dehnung des Darms. Der Vagusnerv ist dementsprechend, sowohl im Magen als auch im Darm, dafür verantwortlich, dass wir an geeigneter Stelle aufhören zu essen.

Im Umkehrschluss kann ein blockierter Vagusnerv mangelndes Sättigungsgefühl, das zu Übergewicht und daraus folgenden Erkrankungen wie Diabetes führt, bedeuten.

## **Bauchspeicheldrüse & Insulinregulierung/**

### **Blutzuckerspiegel**

Gleichsam im Bereich der Bauchspeicheldrüse, in der Fachsprache auch Pankreas genannt, übt der Vagusnerv verdauungsfördernde Effekte aus. Versorgt wird die Drüse, die Verdauungsenzyme in den Zwölffingerdarm abgibt, wie nahezu alle inneren Organe, sowohl durch Sympathikus als auch durch Parasympathikus. Diese Enzyme spalten Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate unserer Nahrung im Darm auf, sodass sie von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Ähnlich wie bei der Gallen- und Magenfunktion hat der Vagusnerv also auch an dieser Stelle einen erheblichen Einfluss auf unsere Verdauung und seine

Funktionsfähigkeit ist dementsprechend von großer Wichtigkeit. Ebenso vermag der Vagusnerv unseren Blutzuckerspiegel, also unseren Kohlenhydrat-Stoffwechsel, zu regulieren, was gleichsam in einem Teil der Bauchspeicheldrüse u.a. durch das Hormon Insulin vonstattengeht. Ein dysfunktionaler Vagusnerv kann daher, durch eine übermäßig hohe, da nicht gehemmte, Ausschüttung von Insulin, zu Erkrankungen wie Diabetes führen. So konnte bei vielen (übergewichtigen) Patienten, die an Diabetes leiden, eine verminderte Aktivität des Vagusnervs festgestellt werden. Falls Sie an Diabetes leiden, kann also recht einfach herausgefunden werden, ob dafür eine Blockade des Vagusnervs verantwortlich ist.

### **Immunsystem**

Sicher ist Ihnen bewusst, dass einen großen Anteil an unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden unser Immunsystem hat. Dass auch dieses maßgeblich mit dem Vagusnerv zusammenhängt, dürfte mittlerweile nicht mehr verwundern. Entzündungen und sogar Depressionen hängen oft von einer Hochregulierung des Immunsystems ab, inklusive einer übermäßig hohen Produktion entzündungsfördernder Stoffe, ausgelöst durch anhaltenden Stress und mangelnde Entspannungsphasen. Kampf-und-Flucht-

Situationen, die für unseren Körper pure Ruhelosigkeit bedeuten, lösen, sofern sie vom Parasympathikus nicht anschließend reguliert werden, nämlich häufig unseren Entzündungsreflex aus. Sind wir gestresst und kommen nicht zur Ruhe, reagiert unser Körper mit Entzündungen, maßgeblich ausgelöst durch unser Immunsystem. Die bewusste Aktivierung des Vagusnervs, falls dieser nicht selbstständig aktiv wird, kann dem entgegenwirken. Sie können sich in gewisser Weise also selbst heilen! Dass aber in jedem Fall die mangelnde Funktionsfähigkeit Ihres Vagusnervs schuld an ständigen Erkrankungen ist, kann pauschal nicht behauptet werden. Daher ist es wichtig, eben diese zu überprüfen und, falls der Verdacht sich dann bewahrheitet, etwas dagegen zu tun, um den Parasympathikus zu stärken und wieder voll- und selbstständig in Aktion treten zu lassen.

### **Peristaltik**

Kommen wir ein letztes Mal zum Einflussbereich der Verdauung des Vagusnervs. Vom Begriff Peristaltik haben Sie noch nie etwas gehört? Kein Problem, das ändern wir nun! Zwar hat der Verdauungstrakt ein eigenes Nervensystem,

das enterische, doch dessen Steuerungsarbeit wird durch den Parasympathikus zumindest modulierend beeinflusst. Damit fördert der Vagusnerv indirekt die Verdauungstätigkeit durch eine Steigerung der Fördertätigkeit (Peristaltik), oder auch Muskeltätigkeit, des Darms. Die glatte Darmmuskulatur wird u.a. durch den Vagusnerv ringförmig kontrahiert. Diese Kontraktion setzt sich in eine Richtung fort und hilft auf diese Weise beim Transport der zu verdauenden Nahrung. Dieser Vorgang beruht auf einem Eigenrhythmus der Muskulatur, Reflexen und der Förderung durch den Parasympathikus.

Der Sympathikus hingegen hemmt die Peristaltik, die Verdauung also, da diese in Flucht- und Kampfsituationen nicht förderlich ist. Wie Sie auch an diesem Beispiel gesehen haben, hilft der Vagusnerv, uns in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen, den wir nach Abschnitten des Stresses und der Anstrengung unbedingt brauchen. So kann eine nicht gehemmte Funktion des sympathischen Nervensystems dementsprechend auch zu Verstopfungen oder anderen Verdauungsproblemen führen.

## ***Damit messen Sie die Herzfrequenzvariabilität***

---

Nun dürfte bereits deutlich geworden sein, dass ein blockierter, entzündeter oder anderweitig in seiner Funktion eingeschränkter Vagusnerv (man kann sich den Vagusnerv übrigens sogar einklemmen) in der Regel zu gesundheitlichen Problemen, seien sie physischer oder psychischer Art, führen kann. Doch wer Verdauungsprobleme hat, kann auch unter einem Magen-Darm-Infekt leiden und Herzrasen kann ebenso gut auf schwere kardiologische Krankheiten hinweisen. Woher weiß ich also, dass meine Beschwerden von einer, bspw. im Vergleich zu einem Herzfehler, harmlosen Blockade des Vagusnervs kommen? Nun, dafür gibt es eine einfache Methode, für die Sie allerdings einen Arzt aufsuchen müssen. Dieser misst Ihren Vagustonus, also die Aktivität Ihres Vagusnervs, indem er Ihre Herzfrequenzvariabilität (kurz: HRV) analysiert. Dabei wird überprüft, wie groß der Abstand zwischen Ihren Herzschlägen in Abhängigkeit von der Atmung ist. Die unterschiedlichen gemessenen Zeiträume geben Aufschluss darüber, ob Ihr Körper dazu in der Lage ist, Ihren Herzrhythmus und die damit einhergehenden Körperfunktionen an wechselnde



Anforderungen anzupassen. Denn genau das ist ja die Aufgabe von Parasympathikus und Sympathikus. Steigt Ihr Herzschlag also übermäßig stark an, wenn Sie einatmen, deutet das auf eine Überfunktion, da nicht durch den Vagusnerv gebremst, des Sympathikus hin. Der Vagusnerv kann dem nicht effektiv bzw. stark genug entgegenwirken, er ist also in gewisser Weise blockiert, was sich mitunter in Herzrasen, Bluthochdruck und weiteren Symptomen äußern kann. Wird bei der HRV hingegen festgestellt, dass Ihr Herzschlag weniger ansteigt, als er müsste, deutet das auf eine Überfunktion des Vagusnervs (Vagotonie) hin, die sich u.a. in einem niedrigen Puls, Blutdruck und Antriebslosigkeit bemerkbar macht. Wie stark Ihr Herzschlag in Abhängigkeit von Belastung variiert, gibt also Aufschluss über Ihren Vagusnerv. Bei der Untersuchung analysiert Ihr Arzt dementsprechend Ihren Herzschlag in Abhängigkeit von Ihrer Atmung mit Hilfe eines Elektrokardiogramms (kurz: EKG). Mitunter werden Sie dabei körperlicher Belastung ausgesetzt, um die Veränderung Ihres Herzschlags feststellen zu können, wenn Sie sich nicht in einem Ruhezustand befinden. Das bedeutet, dass Sie während des EKGs bspw. Fahrrad fahren oder auf einem Laufband laufen müssen. Der Arzt

beobachtet derweil die Veränderung Ihrer Herztätigkeit. Ein gesunder Vagustonus macht sich durch einen leichten Anstieg der Herzfrequenz beim Einatmen und eine Abnahme der Herzfrequenz beim Ausatmen bemerkbar. Liegt Ihr HRV-Wert nah an der Grenze des Normalbereichs, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie dringend etwas tun müssen, um Ihr Stresslevel zu senken und Ihren Vagusnerv zu aktivieren. Befindet sich Ihr Wert allerdings (deutlich) außerhalb des Normbereichs, ist das ein Indiz für einen bereits erkrankten Vagusnerv. Dazu zählen z.B. die Vagotomie, die Vagotonie oder das sogenannte Jackson-Syndrom, bei dem mehrere Hirnnerven, u.a. der Vagusnerv, verletzt sind. Das Behandlungsspektrum ist demnach denkbar weit. Von medikamentöser Einstellung über elektrische Stimulation des Nervs bis hin zu Therapieansätzen zur Selbstheilung ist alles dabei. Auf einige dieser Optionen kommen wir im folgenden Kapitel zu sprechen.

## ***5 unschlagbare Therapieansätze zur effektiven Selbstheilung***

---

Ist die Diagnose des dysfunktionalen, also entweder blockierten oder zu stark arbeitenden, Vagusnervs durch die Messung der Herzfrequenzvariabilität erstmal gestellt, wird Ihr Arzt Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Behandlung vorschlagen. Neben medikamentöser Einstellung gibt es, und das sollten Sie wissen, eine Reihe alternativer Therapieansätze, mit denen Sie sich selbst und mit Hilfe eines Therapeuten heilen können und die Sie daher ebenfalls in Betracht ziehen sollten. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle die notwendige Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, indem ich Sie über mögliche Therapiemethoden bzw. Behandlungsmöglichkeiten aufkläre, mit denen Ihr Vagusnerv gestärkt oder seine Funktion gehemmt werden kann, falls diese zu stark ist. Ihr Stresspegel wird sinken, Sie werden sich besser, gesünder und ausgeglichener fühlen. Selbstverständlich können Sie bei Ihrem Hausarzt jederzeit weitere Therapiemöglichkeiten erfragen und sich umfassend darüber aufklären lassen!

Damit Sie aber schon mal einen Überblick über gängige und erfolgsversprechende Therapien haben, liste ich Ihnen nun eine Auswahl davon auf!

## **1. Elektrische Vagusnervstimulation gegen Depressionen und Epilepsie**

Dass sich ein erkrankter Vagusnerv sogar auf Ihre Psyche niederschlagen und dementsprechend bis zu schweren Depressionen führen kann, wissen wir bereits. Dagegen können Übungen, wie die im Folgekapitel, Gesprächstherapie oder zahlreiche Medikamente helfen, doch manchmal reichen auch diese Methoden nicht aus (man spricht dann auch von therapieresistenter Depression). Über Studien konnte festgestellt werden, dass eine elektrische Vagusnervstimulation langfristig eine Verbesserung des Zustands depressiver oder auch an Epilepsie leidender Patienten bringen kann, selbst oder gerade dann, wenn herkömmliche Methoden nicht gefruchtet haben. Die Vagusnervstimulation (kurz: VNS) wird in den USA schon seit einiger Zeit als zusätzliche Behandlung bei Depressionen durchgeführt, nämlich genau dann, wenn mindestens vier verschiedene Therapien bisher nicht ausreichend geholfen haben. Im direkten Vergleich sprangen in einem Zeitraum von fünf Jahren dabei über zwanzig Prozent der Patienten mehr auf die Therapie an als Patienten, die sich einer konventionellen Therapie unterzogen. Ursprünglich wurde die VNS allerdings bei Epileptikern, wenn auch in

Europa anfangs zögerlich, angewandt. Bei dieser Methode wird eine Elektrode in den Halsbereich unterhalb des Schlüsselbeins implantiert, die den Vagusnerv mittels elektrischer Impulse, ganz ähnlich wie ein Herzschrittmacher, stimuliert. Dabei stellte sich nicht nur heraus, dass sich die Anfallshäufigkeit bei knapp einem Drittel der Patienten um mehr als fünfzig Prozent verringerte, sondern auch, dass die Behandlung sich positiv auf das Befinden und die Lebensqualität der Patienten auswirkte, was, nach allem, was wir bisher gehört haben, nicht weiter verwunderlich sein dürfte. Daher wird die VNS mittlerweile auch im europäischen Bereich bei der Behandlung depressiver Erkrankungen genutzt, auch wenn sie sich in diesem Bereich noch in den Kinderschuhen befindet. Übrigens hat man vor wenigen Jahren herausgefunden, dass die VNS auch bei Asthma und Rheuma helfen kann, da der Vagusnerv das Immunsystem in seiner Tätigkeit, einen entzündungserregenden Botenstoff zu produzieren und damit den Körper zu überschwemmen und regelrecht damit zu attackieren, stoppen kann. Auf diesem Wege kann die Medizin über den Vagusnerv direkten Einfluss auf das Immunsystem nehmen. Ebenso kann eine Stimulation des parasympathischen Systems bei sogenannten Clusterkopf-

schmerzen, womit sich über Wochen schubartig häufende Anfälle von starken Kopfschmerzen gemeint sind, und Tinnitus helfen. Die Möglichkeiten, körperliche Beschwerden über eine VNS zu lindern, sind vielzahlig, aber noch nicht in aller Gänze erforscht und gesichert. Tauschen Sie sich daher unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt aus, denn dieser muss entscheiden, ob er diese Therapieform bei Ihnen als potenziell effizient einschätzt und durchführt. Das Einsetzen des Stimulators ist nicht ganz günstig und wird von der Krankenkasse nur auf Antrag und nach sorgfältiger Prüfung übernommen, da es sich hierbei um eine noch nicht hundertprozentig bewährte und kostenintensive (15.000 – 20.000 € für das Einsetzen) Therapie handelt.

## **2. Die Atlaskorrektur (ATLANTOtec)**

Ein häufiges Problem in der Medizin ist, nicht die Ursache der Symptome selbst zu behandeln, sondern die Symptome. Anstatt zu überprüfen, ob körperliche oder psychische Beschwerden aufgrund eines dysfunktionalen Vagusnervs auftreten, werden Medikamente gegen Durchfall, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und mehr verabreicht, obwohl die Wurzel des Übels eigentlich woanders liegt, nämlich in einer Vagusnervkompression.

Diese Kompression, das Zusammenpressen des Nervs, kann durch eine Fehlstellung des ersten Halswirbels, auch Atlas genannt, zustande kommen. Eine Methode, Vagusnervbeschwerden auszumerzen, ist demnach die Atlaskorrektur (Beispiel: ATLANTOtec). Dafür wird zunächst die Position des Halswirbels festgestellt und anschließend ggf. korrigiert. Die Atlaskorrektur sucht also nach der tatsächlichen Ursache Ihrer Beschwerden und versucht, diese zu lindern. Dabei wird keine Krankheit geheilt, sondern die Selbstheilung des Körpers durch das parasympathische Nervensystem aktiviert bzw. erst wieder möglich gemacht. Gerade Patienten, die von Arzt zu Arzt geschickt werden und einfach keine Diagnose oder eine nachhaltige und langfristige Behandlung erfahren, können mit diesem Therapieverfahren eine ganz neue Möglichkeit kennenlernen und ausprobieren, die ihr Leid im besten Fall beendet. Die Fehlstellung des Atlas ist per Hand kaum zu korrigieren, da die Muskelschichten, die ihn umgeben, sehr gründlich gelöst werden müssen. Im ATLANTOtec-Verfahren bedienen sich die Therapeuten daher eines Geräts, das mit einem kontinuierlichen vibromechanischen Druck klar definierte Punkte der Hinterhauptmuskulatur bearbeitet. Dadurch werden die Muskeln sanft gedehnt,

wodurch der Atlas langsam in die richtige Position gebracht werden kann.

Im Vergleich zu impulsiven Methoden, die Sie vielleicht vom Chiropraktiker kennen, bringt ATLANTOtec eher ein dauerhaftes Ergebnis, also Schmerz- und Beschwerdefreiheit. Gesundheitlich ist das Verfahren außerdem vollkommen unbedenklich, da keine ruckartigen Bewegungen des Nackens durchgeführt werden. Nach der Behandlung reguliert und regeneriert der Körper dann ganz von allein. Die Atlaskorrektur hat diesen Effekt nur ausgelöst. Preislich müssen Sie sich ungefähr auf einen Rahmen von 300 € für zwei Termine einstellen (ein Termin beinhaltet die eigentliche Behandlung, der zweite dient der Kontrolle), womit Sie deutlich günstiger wegkommen als bei der VNS. Allerdings muss hierbei angemerkt werden, dass die Atlaskorrektur nur dann hilft, wenn Ihre Beschwerden tatsächlich von einer Kompression des Vagusnervs durch eine Fehlstellung des Halswirbels kommen.

### **3. Kopfgelenkbehandlung (Chiropraktiker und Osteopathie)**



Eine andere Möglichkeit, den Vagusnerv zu aktivieren, befindet sich auf einer chiropraktisch-osteopathischen Ebene. Wie Sie bei der Erläuterung des ATLANTotec-Verfahrens sicher gemerkt haben, wird diese Methode nicht von allen Seiten gutgeheißen, doch ich möchte Sie der Vollständigkeit halber dennoch aufführen und Ihnen damit die Möglichkeit geben, selbst zu entscheiden, welche Therapie für Sie in Frage kommt. Grundlage für die Kopfgelenkbehandlung ist, genau wie bei der vorangegangenen Atlaskorrektur, die Tatsache, dass sich der Atlas bei den meisten Menschen in einer Fehlstellung befindet und dadurch dauerhaften Druck u.a. auf den Vagusnerv ausübt. Anders als bei der ATLANTotec-Behandlung wird bei der Kopfgelenkbehandlung die vorliegende Kopfgelenkasymmetrie mittels einer manuellen myofaskialen Technik korrigiert. Somit wird bei der Behandlung eine sanfte und schmerzfreie Zentrierung der Kopfgelenke versprochen. Auch hier wird eine optimale Positionierung des Atlas angestrebt sowie Verspannungen in der Nackenmuskulatur und Blockaden in der Wirbelsäule gelöst. Gleichsam wird die gesamte Statik des Körpers mit Hilfe einer chiropraktischen Korrektur behandelt, was insgesamt die Selbstheilung durch den Vagusnerv und

mögliche naturheilkundliche Therapien ankurbeln soll. Diese Methode kann und soll übrigens auch präventiv durchgeführt werden, damit vor allem Kinder sich gesund und optimal entwickeln können. Die Kosten für diese Behandlung werden zum jetzigen Zeitpunkt grundsätzlich nicht von der Krankenkasse getragen, wobei es derzeit Bestrebungen gibt, dass die Behandlungen zumindest teilweise von der Kasse bezahlt werden, sofern der Patient ein Privatrezept vom Arzt vorweisen kann. Informieren Sie sich also unbedingt darüber, ob diese Möglichkeit für Sie besteht! Genaue Kosten hängen von Ihrem Chiropraktiker und der Länge der Behandlung ab.

#### **4. Schwitzkur**

Vielleicht wissen Sie, dass Fieber auch als Umstimmungsvorgang des Körpers verstanden wird, der bei Patienten mit den verschiedensten Beschwerden entscheidende Heilungsprozesse in Gang setzt. Dieses Wissen machen sich Ärzte nicht nur bei der Behandlung von Erkältungen und dergleichen zu eigen, sondern auch bei Erkrankungen bzw. Symptomen, die das vegetative Nervensystem betreffen bzw. von ihm ausgelöst werden. Wer sich unwohl fühlt (Schmerzen, Schwindel, Unruhe usw.), der leidet oftmals unter einem Ungleichgewicht des

vegetativen Nervensystems, wie wir bereits angesprochen haben. Um das Vegetativum wieder in eine gesunde und funktionale Balance zu bringen, womit häufig virale Infekte, Schmerzen u.Ä. gelindert bzw. geheilt werden, reichen daher oft schon einfache Methoden, die dem körpereigenen Fieber nachempfunden werden. Dafür wird ein künstliches Fieber hergestellt, bspw. im Rahmen einer Schwitzkur. Das bedeutet nicht, den ohnehin schon angeschlagenen Körper durch körperliche Betätigung wie Sport zum Schwitzen zu bringen, sondern ihn in entspannten Ruhephasen, etwa in der Badewanne oder im Bett, aufzuwärmen. Nutzen Sie dafür möglichst warmes Badewasser, Wärmflaschen, warme Kleidung, warme Bettwäsche, heiße Getränke und mehr. Wichtig ist, dass Sie zum Ausgleich viel trinken, da Sie bei dieser Methode, naheliegenderweise, viel Flüssigkeit verlieren werden.

## **5. Medikamentöse Behandlung**

Eine weitere Therapiemöglichkeit eines unbalancierten vegetativen Nervensystems ist medikamentöser Natur. Auch hier wird das Vegetativum, ähnlich wie beim Fieber,

umgestimmt. Bei einer Vagotonie wird dafür *Polyxan gelb*, entwickelt von Dr. Ernst Hartmann in den 1960er Jahren, verabreicht. Dabei handelt es sich um homöopathisch aufbereitete Wiesengräser. Seit kurzem gibt es ein weiteres Mittel zur Behandlung einer Unterfunktion des Vagusnervs: das ebenfalls homöopathische Präparat Paravita. Beide Mittel versprechen eine hervorragende und schnelle Wirkung. In vielen Fällen fühlten sich Patienten bereits nach wenigen Minuten merklich besser. Mit diesen Medikamenten konnten bisher sowohl akute Krankheitsbilder wie z.B. Erkältungen, als auch anhaltende vagotone Beschwerden, wie Antriebslosigkeit und chronische Schmerzen, behandelt werden. Der Umstimmungsvorgang, sei er durch künstliches Fieber oder Medikamente in Gang gesetzt, bringt das vegetative Nervensystem in ein gesundes Gleichgewicht und versetzt den Patienten damit in einen Zustand der Harmonie und des Wohlbefindens. Heilungsprozesse werden in Gang gesetzt, der Patient fühlt sich oft bereits nach kurzer Zeit wieder besser. Paravita wird in Tropfen eingenommen und ist frei verkäuflich (in der Apotheke, im Internet, teilweise sogar in der Drogerie). In gleicher Weise verhält es sich, wenn Sie *Polyxan gelb* erwerben möchten. Falls Sie sich

unsicher sind, lassen Sie sich vor der Einnahme von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten!

## ***21 ultimative Übungen für die alltägliche Stimulation***

---

Sie merken, dass Ihr Stresslevel zu hoch ist, haben vielleicht sogar die Diagnose eines blockierten Vagusnervs, doch für Arztbesuche und möglicherweise viele Stunden im Wartezimmer haben Sie keine Zeit? Dann habe ich nun einige sehr hilfreiche, vielseitige und praktische Übungen für den Alltag für Sie, mit denen Sie Ihren Vagustonus verbessern können, selbst wenn Sie dafür nur die Zeit Ihrer Mittagspause oder ein paar Minuten vor dem Schlafengehen opfern können. Was ich Ihnen dennoch ans Herz legen möchte: Machen Sie regelmäßig eine Erholungspause nur für sich! Ein blockierter Vagustonus ist ein Warnsignal! Sie können Ihr Stresslevel zwar senken, indem Sie die angekündigten Übungen durchführen, doch in langfristiger Hinsicht empfehle ich Ihnen, Ihren Lebensstil allgemein zu überdenken. Arbeit, Kinder oder andere Umstände bedeuten Unmengen an Stress und sind nicht einfach so aus Ihrem Leben zu streichen, doch versuchen Sie, sich bewusst täglich oder zumindest wöchentlich ein paar Minuten oder Stunden nur für sich zu nehmen! In diesen Zeitraum können Sie die folgenden Übungen übrigens ebenfalls so integrieren, wie es Ihnen passt. Ihr

Körper und Ihre Psyche werden es Ihnen danken, glauben Sie mir! Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie aus eigener Kraft zum Wohle Ihrer Gesundheit erreichen können, wenn Sie Ihren erkrankten Vagusnerv trainieren und stimulieren!

### **Richtig Atmen (Zwerchfellatmung)**

Kommen wir direkt zur ersten Übung und damit zu einer sehr basalen Tätigkeit: der Atmung. Wir tun es den ganzen Tag, also sollte man meinen, dass wir geübt darin sind und weitestgehend gesundheitsfördernd atmen, oder? Fakt ist, dass es durchaus unterschiedliche Atemtechniken gibt. Sicher kennen Sie das vom Tauchen oder Singen – die Art und Weise zu atmen kann je nach Situation und körperlicher Belastung sehr wichtig, sogar überlebenswichtig, sein. Dass wir normalerweise, wenn wir nicht krank sind, intuitiv richtig atmen – damit meine ich, dass wir unseren Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgen –, möchte ich dabei nicht in Frage stellen. Und dennoch gibt es eine Übung, mit der Sie Ihre Atmung verbessern können, da Sie mit ihrer Hilfe Ihre volle Lungenkapazität ausnutzen (die meisten Menschen atmen nämlich zu flach) können, was dauerhaft für mehr

Entspannung sorgt, weil mit dieser Technik der Vagusnerv aktiviert wird. Die Rede ist dabei von der sogenannten (tiefen) Zwerchfellatmung, innerhalb der Sie bewusst langsam und tief ein- und ausatmen. Das parasympathische System wird dabei ganz automatisch aktiviert, die Methode ist also denkbar einfach. Pro Minute atmen die meisten Menschen zehn bis vierzehn Mal ein und aus. Versuchen Sie, diese Zahl zu reduzieren! Ungefähr sechs Atemzüge in einer Minute können bereits helfen, Stress abzubauen. Dafür atmen Sie am besten tief in den Bauch, indem Sie Ihr Zwerchfell aktivieren. Woran Sie die Zwerchfellatmung erkennen? Ihr Bauch dehnt sich dabei und wölbt sich nach außen. Atmen Sie lang und langsam aus, denn das ist das Wichtigste, wenn Sie Ihren Vagusnerv durch Ihre Atmung stimulieren wollen. Üben Sie die Zwerchfellatmung, die auch Bauchatmung genannt wird, z.B. im Liegen! Im Liegen ist es nämlich am einfachsten, die Zwerchfellatmung zu erlernen und zu trainieren. Legen Sie sich dafür flach auf den Boden, Ihr Bett oder eine Yogamatte und winkeln Sie die Beine so weit an, dass Sie die Füße flach auf den Boden stellen können. Platzieren Sie dann Ihre Hände auf Ihrem Bauch, damit Sie dessen Bewegungen beim Atmen bewusst spüren können. Wenn Sie tief einatmen, sollte Ihr Bauch



sich nach oben wölben, beim Ausatmen wieder flacher werden. Atmen Sie auf diese Weise zwei bis drei Minuten und konzentrieren Sie sich in dieser Zeit bewusst darauf, wie sich diese Atmung anfühlt. Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, um ein Gefühl für die Zwerchfellatmung zu bekommen und Stress abzubauen! Sie können diese Atmungsart auch im Sitzen oder in anderen Positionen (im Stehen oder Gehen) üben. Wichtig ist dabei, sich bewusst auf die Bewegung Ihres Bauches zu konzentrieren und diese entsprechend zu beeinflussen, damit Sie tief in ihn hineinatmen. Die Zwerchfellatmung im Liegen zu üben, ist zwar am einfachsten, doch langfristig sollte Ihr Ziel sein, auch im Sitzen oder Laufen überwiegend in den Bauch zu atmen. Nehmen Sie sich dafür bewusst immer wieder einige Minuten am Tag Zeit, halten Sie inne und überprüfen Sie Ihre Atmung. Umso häufiger Sie sich bewusst darauf konzentrieren, die Zwerchfellatmung durchzuführen, desto schneller wird sie zur Routine und verhilft Ihnen dauerhaft zu mehr Ruhe und Entspannung!

### **Eisbad**

Sicherlich nicht gerade die angenehmste Methode, Ihren

Parasympathikus zu stimulieren, aber definitiv eine sehr effektive, ist die, innerhalb der Sie Kälte ins Spiel bringen. Um genauer zu sein: kaltes Wasser. Sehr kaltes Wasser! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kälte den Vagusnerv aktivieren und Kälte darüber hinaus den sympathischen “Kampf- und Fluchtreflex” verringert. Das parasympathische Aktivitätslevel wird bei Kältebehandlungen hingegen gesteigert. Wenn Sie nicht direkt mit einem Eisbad, das Sie vielleicht von Saunagängen kennen und das Sie zu Hause in der Badewanne ganz einfach nachstellen können, beginnen wollen, können Sie mit kalten Duschen beginnen. Fangen Sie klein an, indem Sie bei der nächsten Dusche zumindest eine halbe Minute die Temperatur des Wassers herunterregeln. Schauen Sie, wie Sie sich dabei fühlen! Nach und nach können Sie die Intervalle des Kaltduschens ausdehnen, bis Sie irgendwann vielleicht sogar komplett auf warmes Wasser beim Duschen verzichten können. Das ist wirklich eine reine Gewöhnungssache. Einfach ist es dadurch gewiss nicht, aber es lohnt sich, da Sie damit Ihren Vagusnerv trainieren und aktivieren! Überwinden Sie also Ihren inneren Schweinehund und tasten Sie sich schrittweise ans Eisbaden heran. Wer wirklich extrem empfindlich ist, kann

auch mit einzelnen Körperregionen anfangen, wie zum Beispiel dem Gesicht, den Beinen oder den Armen. Wie auch immer Sie sich der Sache nähern – das Ziel sollte sein, irgendwann in eine Wanne mit eiskaltem Wasser steigen und ein paar Minuten darin ausharren zu können, oder eben komplett kalt zu duschen, wenn Sie keine Badewanne haben. Verlangen Sie dabei nicht zu schnell zu viel von sich! Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und härten Sie sich Schritt für Schritt ab! Jeder noch so kleine Zeitraum, innerhalb dessen Sie sich der Kälte aussetzen, tut Ihrem Vagusnerv gut und baut somit Stress ab. Es lohnt sich also, vertrauen Sie mir!

### **Singen, Summen, Gurgeln**

Klingt zunächst vielleicht komisch, ergibt aber durchaus Sinn, wenn wir daran zurückdenken, dass der Vagusnerv über den Ast des rückläufigen Kehlkopf nervs auch Einfluss auf unsere Stimmbänder hat. Dementsprechend gibt es einfache und ganz großartige Übungen, Ihren Parasympathikus über Stimmübungen zu aktivieren. Singen Sie (das macht ohnehin gute Laune, selbst oder gerade, wenn Sie es nur unter der Dusche tun), am besten laut,

summen Sie, wenn das Singen Ihnen unangenehm ist und gurgeln Sie, ebenfalls möglichst laut.

Wer sich beim Singen schämt, kann ja auch einfach mitsingen, wenn im Auto das Radio läuft, wenn man mit Freunden und Freundinnen zum Karaokeabend geht oder wenn Sie ein Geburtstagsständchen für die Mama trällern. Dabei wird Ihre Stimme unter den anderen untergehen, der positive Effekt für Ihren Vagusnerv aber nicht!

Vor allem das Gurgeln können Sie außerdem zum Beispiel beim Zähneputzen oder, wenn der Kontext es zulässt, beim Trinken von Wasser üben. Falsch machen können Sie dabei nichts, also legen Sie einfach los! Ihr Vagusnerv wird dabei bewusst stimuliert, womit Ihnen nicht nur gute Laune, sondern auch eine Verminderung Ihres Stresspegels und Entspannung beschert wird. Also nichts wie los!

## **Fitness**

Fitness bzw. Sport jeglicher Art ist mehr als gut geeignet dafür, Ihren Vagusnerv zu stimulieren! Deswegen empfehlen viele Neurologen Sport als allererste Behandlungsmethode, wenn es um Ihre psychische oder neurologische Gesundheit geht.

Denn Sport bringt viele gesundheitliche Vorteile für das Gehirn und Ihre Psyche mit sich.

Kennen Sie das Gefühl, sich nach einer Trainingseinheit zufrieden und ausgeglichen zu fühlen? Gerade nach einem harten Arbeitstag oder einem stressigen Tag mit den Kindern ist es Gold wert, Ihrem Lieblingssport nachzugehen. Und da wären wir wieder bei dem Thema, sich Zeit für sich selbst zu nehmen! Sei es nun ein Homeworkout, das vielleicht nur eine halbe Stunde in Anspruch nimmt, eine Einheit im Fitness-Studio, eine Partie Tennis, ein Stündchen Aerobic oder welche Sportart Ihnen auch immer Spaß macht! Einige Fitness-Studios bieten übrigens sogar eine Kinderbetreuung an, damit Sie Ihren Nachwuchs nicht allein zu Hause lassen müssen, während Sie etwas Gutes für sich tun. Alternativ können Sie Ihre Kids aber auch miteinbeziehen. Spielen Sie zusammen Fußball, Fangen oder machen Sie gemeinsam Sportübungen. Kinder haben daran in der Regel größeren Spaß, als Sie es sich vorstellen können. Also probieren Sie es aus! Sollte Ihr Kind dafür noch zu klein sein oder einfach so gar keine Lust haben, kann auch Ihr Partner, die Tante oder die Großeltern auf es aufpassen, während Sie sich sportlich betätigen. Wenn Sie berufstätig sind, können Sie auch Ihre

Mittagspause für ein kurzes Workout, einen langen Spaziergang oder eine kurze Laufrunde (teilweise oder ganz) opfern. Auch hier müssen Sie Ihren inneren Schweinehund zunächst vielleicht bezwingen, doch denken Sie an das herrliche Gefühl, das sich nach dem Sport einstellt. Nicht zuletzt aufgrund dessen, dass Sie Ihren Vagusnerv mit einer Fitness-Einheit aktiviert haben, werden Sie sich automatisch entspannter, glücklicher und gesünder fühlen. Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und sich dafür auch Zeit zu nehmen, wenn man Kinder oder Beruf oder beides hat, gibt es immer! Und wenn es nur eine Stunde an einem Abend der Woche ist. Denken Sie also auch mal an sich, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken, was letztlich auch Ihre Kinder freuen wird und Sie beruflich leistungsfähiger machen kann. Eine Win-Win-Situation durch und durch!

### Lachen

Ja, Sie haben richtig gehört! Auch Lachen ist eine Möglichkeit, Ihren Vagusnerv zu stimulieren. Denn unter Menschen zu gehen, zu plaudern und zu lachen, reduziert nachweislich Stresshormone, da bei diesen Tätigkeiten der

Parasympathikus aktiviert wird. So wurde von Wissenschaftlern festgestellt, dass positive soziale Kontakte, bspw. mit Freunden oder der Familie, aber auch mit völlig Fremden, den Vagustonus verbessern und Glücksgefühle hervorrufen. Letzteres dürfte nicht überraschend sein, oder? Dass wir, wenn wir Zeit mit unseren Liebsten verbringen, runterkommen und uns besser fühlen, vermutlich auch nicht, aber nun haben wir dafür auch eine wissenschaftliche Erklärung. Wenn wir lachen, schlägt unser Herz schneller, unsere Laune wird besser. Wird unser Vagusnerv stimuliert, führt das im Gegenzug oftmals zu lautem ausgelassenem Gelächter. Diese beiden Faktoren scheinen einander also wechselseitig zu beeinflussen. Wird unser Vagusnerv stimuliert, hebt sich unsere Laune und wenn sich unsere Laune hebt, wird unser Vagusnerv stimuliert! Nehmen Sie sich also Zeit, die Sie mit Menschen verbringen, die Ihnen guttun! Ist sowieso in jeder Hinsicht ein guter Ratschlag.

## **Yoga, Tai-Chi**

Sowohl Yoga als auch Tai-Chi gehören zu den maßgeblichen Entspannungsmethoden für Körper und Geist. Beide stimulieren den Vagusnerv und bescheren uns damit Ruhe, kurbeln unsere Verdauung an und lassen uns, wie man so schön sagt, die Seele baumeln. Wissenschaftler haben über eine Reihe von Studien herausfinden können, dass beim Yoga das sogenannte GABA erhöht wird. Dabei handelt es sich um einen beruhigenden Neurotransmitter, der im Gehirn vorkommt und die Impulse, die vom Vagusnerv ausgehen, stimuliert bzw. auslöst. Dass dieser Vorgang alle Ruhe bringenden Effekte des Vagusnervs in Gang setzt, dürfte mittlerweile klar sein. Da Yoga also den Vagusnerv stimuliert, raten Ärzte Patienten mit psychischen Krankheiten, wie Depressionen oder Angststörungen, oft zu dieser Methode. Im Kundalini-Yoga gibt es sogar eine eigene Übungsreihe, die für die Stärkung des Vagusnervs abgeleitet wurde. Aber auch andere Übungen erfüllen ihren Zweck! Falls Sie sich dennoch nicht mit Yoga anfreunden können, bietet Tai-Chi Ihnen vielleicht eine für Sie geeignetere Alternative. Beim Tai-Chi, das auch als Schattenboxen bezeichnet wird, handelt es sich um eine Meditation in Bewegung.



Dabei wird die Herzfrequenz erhöht, was, davon gehen Forscher aus, die körperliche Regulation durch das parasympathische Nervensystem ankurbelt. Nicht umsonst werden also sowohl Yoga- als auch Tai-Chi-Kurse in immer mehr Fitnessstudios, -programmen o.Ä. angeboten. Es gibt sogar Yoga-Festivals, bei denen verschiedene, meistens durch Social Media durchaus bekannte, Trainer mit hunderten begeisterten Festivalbesuchern zusammen Yoga machen. Yoga und Tai-Chi tun uns einfach gut! Versuchen Sie es doch selbst einmal! Ob Sie dafür einen Kurs belegen oder sich von einem YouTube-Video anleiten lassen, ist ganz egal. So, wie es Ihnen passt! Sie werden über die positiven Effekte auf Ihr gesamtes Wohlbefinden erstaunt sein!

### **Meditation**

Nicht überraschend dürfte nun sein, dass auch Meditation einen positiven Einfluss auf die Aktivität unseres Vagusnervs hat. Bei dieser Entspannungsmethode wird der Vagustonus ebenfalls erhöht, wie Studien gezeigt haben. Das fördert positive Emotionen und sogar die Einstellung zur eigenen Person. Meditation hilft uns, mit uns selbst ins Reine zu kommen, davon haben Sie sicher schon einmal

gehört. In einer anderen Studie wurde außerdem herausgefunden, dass wir durch das Meditieren unseren “Kampf- und Fluchtreflex” reduzieren und die Tätigkeit des Vagusnervs steigern können. Sicher kommt Ihnen das typische “Om”, das beim Meditieren oft gesungen oder gesummt wird, bekannt vor. Selbst durch diese einfache Tätigkeit wird unser Vagusnerv stimuliert, was ganz logisch ist, da wir ja bereits festgestellt haben, dass wir durch Summen und Singen unseren rückläufigen Kehlkopf-nerv beanspruchen. Auch zum Meditieren gibt es online und in Sessions in speziellen Studios Inspiration und Anleitung, die Sie sich zu eigen machen können. Belesen Sie sich also ein wenig über die Möglichkeiten zu meditieren, meditieren Sie gemeinsam in einer Gruppe oder allein und hören Sie dabei immer auf Ihren Körper. Er wird Ihnen zu verstehen geben, dass Sie damit das Richtige tun, denn Sie werden sich ausgeglichener, entspannter und zufriedener fühlen. Also warum das Meditieren nicht einfach mal ausprobieren? Nehmen Sie sich, so oft Sie können, ein paar Minuten nur für sich, um runterzufahren!

## **Ohrakupunktur**

Eine vermutlich eher unbekanntere Methode, Ihren Vagusnerv zu stimulieren, da sie so spezifisch ist, ist die Ohrakupunktur. Dass Akupunktur für Entspannung sorgen und andere positive Effekte auf Körper und Seele haben kann, ist sicherlich klar, doch vor allem die Ohrakupunktur ist der heiße Tipp, wenn es um die Verbesserung des Vagustonus geht! Wie der Name schon sagt, werden bei dieser Akupunktur ausschließlich Nadeln an den Ohrbereich gesetzt. Studien konnten nachweisen, dass Ohrakupunktur den Vagusnerv stimuliert, damit seine Aktivität erhöht und seinen Tonus verbessert. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass der Vagusnerv über seinen Ohrast mit unserem Gehörgang verbunden ist und entsprechend aktiviert werden kann, indem an dieser Stelle akupunktiert wird. Diese Methode kann bei regelmäßiger Anwendung dauerhaft zu Entspannung, besserem Wohlbefinden und Ruhe sorgen. Erkundigen Sie sich also, ob bzw. wo es in Ihrer Nähe einen Arzt oder Heilpraktiker gibt, der die Ohrakupunktur anbietet. Vielleicht kostet es Sie beim ersten Mal Überwindung, denn der Gedanke der Akupunktur schreckt Neueinsteiger oft erstmal ab, doch der Effekt ist es definitiv wert, glauben Sie mir!

Der Einstich selbst ist zwar etwas schmerzhaft, doch danach spüren Sie kaum noch etwas von den Nadeln. Wenn man von der Entspannung, die sich oftmals sehr schnell einstellt, absieht.

### **Autogenes Training**

Eine Methode, von der Sie vermutlich noch nicht allzu viel gehört haben, ist die des autogenen Trainings. Dabei handelt es sich um eine Übungsreihe, die, wie die anderen Übungen auch, das vegetative Nervensystem reguliert und den Vagusnerv stimuliert, wodurch es zu einem merkbaren Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens kommt. Mit Hilfe einer Form der systematischen Selbstprogrammierung und Autosuggestion baut sich Ihr Stresslevel durch Entspannung ab. Ängste werden gelöst, innere Blockaden aufgehoben sowie Ihr Selbstbewusstsein und die innere Ausgeglichenheit gestärkt. Indem man mit Hilfe von bewusster Selbstbeeinflussung und Autosuggestion sich selbst bestimmte Formeln vorsagt, erreicht man einen angenehmen Zustand der Ruhe. Außerdem kommen Wärme, Atemübungen, Muskelentspannung und die Beeinflussung des Herzschlags hinzu.

Das Training kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen in der leicht über gebeugten oder zurückgelehnten autogenen Trainingshaltung durchgeführt werden. Viele Ärzte und Psychotherapeuten empfehlen diese Methode, und zwar nicht nur als begleitende Unterstützung von medizinischer Behandlung. Vor allem die Technoversion ist darüber hinaus sehr leicht erlernbar, da sie jedem Interessierten innerhalb eines dreitägigen Seminars zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhilft. Ziel ist jedoch nicht nur eine wirkungsvolle Kurzerholung, sondern auch die Befähigung der Teilnehmer, die Übungen daraufhin selbstständig in den eigenen vier Wänden durchzuführen. Das autogene Training fördert die innere Entwicklung, indem die seelischen und körperlichen Selbstheilungsprozesse aktiviert werden. Der Vorteil bei der Technovariante des autogenen Trainings ist übrigens, dass neben den praktischen Übungen mittels eines Relax-Trainers eine Neurostimulation durchgeführt wird. Dadurch beschleunigt sich der Lern- und Konditionierungsprozess. Im Grunde funktioniert das autogene Training aber auch ohne diesen Zusatz. In jeder Variante wird nämlich angestrebt, den Muskeltonus herabzusetzen, durch Atmung und dergleichen einen Entspannungszustand herzustellen und

daraus folgend eine psychische Lockerung sowie die Lösung von Hemmungen und Verdrängungen zu erreichen. Grundsätzlich ist das autogene Training also für jeden zu empfehlen, es sei denn, Sie leiden unter schweren Depressionen, Zwangsstörungen oder anderen psychischen Störungen. Sollten Sie unter einer Herz-Kreislauf-Krankheit, Epilepsie oder Hypochondrie leiden, empfehle ich Ihnen, mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten, bevor Sie sich auf ein autogenes Training einlassen!

### **Augenpressur**

Dass selbst die kleinsten und kurzweiligsten Übungen bereits einen riesigen Unterschied bei der Vagusstimulation und der damit einhergehenden Verbesserung des Wohlbefindens machen können, zeigt die Übung der Augenpressur. Um einen Zustand der tiefen Entspannung zu erreichen, üben Sie mit den Händen einfach einen sanften Druck auf die geschlossenen Augen aus, während Sie Ihre Ellbogen auf einem Tisch oder dergleichen abstützen. Vorsicht, nicht zu fest! Der Druck sollte gerade so stark sein, dass es nicht unangenehm wird. Dieser mechanische Reiz trifft nämlich unmittelbar auf das Ziliarganglion, das hinter

dem Augapfel am Sehnerv liegt und in dem parasympathischen Fasern für die innere Augenmuskulatur enthalten sind. Diese sorgen zum einen z.B. für die Pupillenverengung, zum anderen bieten sie, wie Sie sich sicher denken können, eine hervorragende Möglichkeit, Ihren Vagusnerv zu stimulieren. Ein paar Sekunden der zarten Augenpressur am Tag können also bereits für einen Zustand der Ruhe und Entspannung sorgen. Probieren Sie es mal aus!

### **Tropho-Training (Blitzentspannung)**

Auch davon haben Sie noch nie etwas gehört? Ändern wir, keine Sorge! Das Tropho-Training ist eine Methode, die zur sogenannten Blitzentspannung führt. Haben Sie die Übungen des Tropho-Trainings einmal erlernt, brauchen Sie für deren Anwendung lediglich drei Mal eine Minute pro Tag. Wo Sie die Übungen durchführen und wann, ist dabei unerheblich. Das Tropho-Training bietet neben einer Langzeitwirkung eine erstaunliche Sofortwirkung, die Sie spüren werden! Mittels kurzer Konzentrationsübungen stellt sich eine Balance zwischen Ihren inneren Bedürfnissen und den jeweiligen äußeren Umständen her.

Das verhilft zu Regeneration, Gelassenheit, Lockerung und Nervenstärke. Innerhalb von einer kurzen Minute werden Sie sich merklich entspannter, zufriedener und fitter fühlen. Hintergrund dieser Methode ist das Wissen, dass Gedanken und Vorstellungen unser Frontalhirn beeinflussen. Beim Tropho-Training lernen Sie, mit der Kraft Ihrer Gedanken trophotrope Reaktionen (also solche, die auf den Ernährungs- oder Wachstumszustand Ihres Organismus einwirken) auszulösen. Dadurch gelangen Sie zu einem Zustand, in dem sich Ihr inneres System auf Stärkung und Regeneration einstellt. Sonst erleben wir diesen Zustand während des Schlafes, der Meditation oder unter Hypnose. Das Tropho-Training lässt Sie also bewusst Einfluss auf Ihren Körper nehmen und einen regenerativen Entspannungszustand auslösen. Damit tun Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Tatendrang in jedem Fall etwas Gutes! Um das Tropho-Training zu erlernen, gibt es verschiedene Institute, die genau dafür Kurse anbieten, die insgesamt wenig Zeit (sechs Zeitstunden) in Anspruch nehmen. Haben Sie die Techniken einmal erlernt, können Sie diese jederzeit und überall selbstständig anwenden. Diese Methode ist zertifiziert und in der Primärprävention anerkannt. Informieren Sie sich also im Internet oder bei Ihrem Arzt,



ob in Ihrer Nähe Kurse zum Tropho-Training angeboten werden!

### **Progressive Muskelentspannung** **nach Edmund Jacobsen**

Die progressive Muskelentspannung wurde vom US-amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobsen ins Leben gerufen. Er stellte mit Hilfe von umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen heraus, dass sich Stress und bestimmte seelische sowie körperliche Krankheiten in muskulösen Verspannungen äußern. Diese können, je nach Person, mehr oder weniger stark sein und ganz unterschiedliche Muskelregionen betreffen. Dass Spannung und Anstrengung immer eine Verkürzung der Muskelfasern bewirken und Entspannung das Gegenteil von Erregungszuständen ist, stellte er ebenfalls fest. Er fand heraus, dass, sobald der Muskeltonus eines Patienten reduziert wird, Stress abgebaut und psychosomatische Störungen gelindert werden. Er legte damit einen wichtigen Grundstein in der Stressbewältigung und Behandlung sowohl körperlicher als auch seelischer Leiden. So entwickelte er vor ungefähr hundert Jahren die Methode der progressiven Muskelentspannung. Sie soll uns helfen,

los- und lockerzulassen, sowohl physisch als auch psychisch.

Das Prinzip, das dafür Anwendung findet, ist denkbar einfach:

In kurzen Intervallen werden einzelne Muskelgruppen hintereinander von Kopf bis Fuß für einige Sekunden angespannt, danach wird lockergelassen und sich bewusst auf den gelösten Zustand konzentriert. Die Anspannungsphasen sollten zwischen fünf und zehn Sekunden andauern, die Entspannungsphasen zwischen dreißig und fünfundvierzig.

Ballen Sie bspw. die Fäuste, kneifen Sie die Augen zusammen, ziehen Sie die Schultern zu den Ohren, ziehen Sie den Bauch ein und krümmen Sie die Zehen. Alles nacheinander und kontrolliert! Für diese Methode gibt es inzwischen unzählige Bücher, CDs und sogar Apps und Kurse, die Sie benutzen oder belegen können. Muss nicht sein, hilft aber beim Einstieg!

Leiden Sie unter Vorerkrankungen, sollten Sie zunächst einen Arzt aufsuchen und die Methode mit ihm besprechen, da die progressive Muskelentspannung den Muskeltonus verringert und Herz- und Atemfrequenz sowie den Blutdruck senkt, um einen Zustand von innerer Ruhe zu

erreichen.

Damit wird Stress- und Schmerzzuständen entgegen-  
gewirkt, was auch bei Schlafproblemen helfen kann. Auch  
Ihre Psyche kann langfristig von dieser Methode  
profitieren, da mentale Blockaden gelöst werden können.  
Es geht vor allem darum, Sie zu befähigen, sich selbst in  
Stresssituationen in einen Zustand der Ruhe und  
Entspannung zu versetzen. Dadurch gehen Sie gelassener  
mit Druck und Hektik um, was sich positiv auf Ihr ganzes  
Wesen ausübt. Wer diese Methode neu und eigenständig  
erlernt, sollte sich täglich etwa eine halbe Stunde Zeit zum  
Üben nehmen, falls das möglich ist. Sind Sie hingegen  
geübter, reichen kürzere Varianten aus. Irgendwann  
entsteht ein routinierter Ablauf, der eine neuronale  
Verknüpfung bewirkt. So können Sie Ihr Gehirn langfristig  
mit Hilfe kleinster Übungen auf Entspannung einstellen.  
Dieser Effekt lässt sich durch bequeme Kleidung, eine  
angenehme Umgebung, sanfte Musik und Duftöle  
verstärken. Warum also nicht mal ausprobieren? Vielleicht  
ist das ja was für Sie!

### **Lichtbaden**

Licht tut gut, das wissen Sie sicherlich! Wenn nach einem langen, dunklen Winter endlich mal wieder die Sonne scheint, fühlen wir uns automatisch besser. Allgemein scheint es so, als hätten wir in den sonnigen Monaten des Jahres bessere Laune als in den Wintermonaten. In der kalten Jahreszeit kommt es sogar nicht selten zu sogenannten Winterdepressionen, von denen Sie sicherlich schon einmal gehört haben. Unser Körper leidet dementsprechend unter einem Mangel an Licht. Dieses Wissen können wir nutzen, wenn es um die Aktivierung unseres Vagusnervs geht.

Über die Methode des Lichtbadens gibt es mittlerweile ganze Bücher, die ihren Nutzen und die Wirkungsweise erklären. Dies möchte ich an dieser Stelle auf ein Minimum herunterbrechen, um Ihnen eine einfache Übung zu zeigen, in der Sie sich die Kraft des Lichts zu eigen machen können. Um in einen Zustand der Tiefenentspannung zu gelangen, machen wir uns die Naheinstellung des Auges zunutze. Stellen Sie sich dafür mit geschlossenen Augen vor ein helles Fenster oder bspw. eine Lampe. Nehmen Sie dann, immer noch mit geschlossenen Augen, Ihre Augenlider von hinten ins Visier und nehmen Sie bewusst die entstehenden Farben und schwarzen Pünktchen wahr. Fixieren Sie sie,

nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie diesen Augenblick und spüren Sie, wie Ihr Vagusnerv in Aktion tritt! Diese Übung können Sie jederzeit durchführen, sofern Sie eine Lichtquelle zur Hand haben.

Ob das nun die Sonne ist, wenn Sie im Garten oder am Strand liegen bzw. am Fenster stehen, oder Ihre Deckenlampe, macht dabei keinen Unterschied. Nutzen Sie diese Möglichkeit gerade in den kälteren und düsteren Jahreszeiten regelmäßig, denn da leiden wir vermehrt unter einem Mangel an Sonnenlicht. Sie werden sich merklich besser fühlen, glauben Sie mir!

### **Entspannung durch Musik**

Dem aufmerksamen Leser wird mit Sicherheit der kurze Verweis auf den Mehrwert von ruhiger Musik bei Entspannungsübungen aufgefallen sein, als wir die progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen besprochen haben. So kann also auch das Hören von beruhigender, sanfter Musik dabei helfen, Ihren Vagusnerv zu stimulieren. Diese Information dürfte im Grunde nicht neu für Sie sein. Je nachdem, wie wir uns fühlen wollen, kann die entsprechende Musik uns helfen, diesen

Stimmungszustand zu erreichen. Haben wir Lust auf Bewegung, ausgelassene Stimmung und gute Laune, kann eine Playlist mit motivierenden, aufpushenden und einfach mitzusingenden Songs uns dabei helfen, in genau diese Gemütslage zu kommen. Möchten wir uns hingegen entspannen, legen wir, wenn wir uns bspw. ein heißes Bad einlassen, sanfte, leise Musik auf. Entspannende Musik zu hören, kann uns also tatsächlich entspannen. Mittlerweile wurden sogar eigene Playlists und CDs mit verschiedenen Liedauswahlen entwickelt, die den Vagusnerv durch frequenzkontrollierte Musik besonders gut aktivieren. Durch diese Art der Musik werden die Mittelohrmuskeln trainiert, womit der Parasympathikus automatisch aktiviert und gestärkt wird, da dieser, wie wir bereits gelernt haben, auch mit unserem Gehörgang verbunden ist.

Empfehlenswerterweise hören Sie solche Musik mit angenehm sitzenden Kopfhörern, um in den Genuss des gesamten Frequenzspektrums zu gelangen, in einer eher geringen Lautstärke, die aber stark genug sein sollte, dass Sie ihr ohne Anstrengung zuhören können.

Ansonsten funktioniert diese Entspannungsmethode aber auch mit Ihrer ganz persönlichen Lieblingsmusik, sofern diese eine prinzipiell sanfte und ruhige Grundstimmung mit

sich bringt, denn dann vermag sie es auch, Sie in eine solche zu versetzen. Auch hier gilt: Nehmen Sie sich wenigstens ein paar Minuten am Tag Zeit für diese Übung. Sie können sie auch wunderbar mit der Zwerchfellatmung oder anderen Techniken verbinden.

### **Gezielte Massagen**

Lassen wir uns vom Partner oder in einem professionellen Massagestudio massieren, tun wir das, um Verspannungen zu lösen, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Die Bearbeitung unserer beanspruchten Muskulatur tut uns gut, so viel ist sicher! Um den Vagusnerv zu stimulieren, gibt es darüber hinaus gezielte Massagen, also einzelne Körperbereiche, die dafür ganz besonders dienlich sind. Dazu zählt bspw. die Fußmassage, auch Reflexzonenmassage genannt, bei der bestimmte Bereiche der Fußsohle mit der Hand stimuliert werden, die den Vagustonus damit nachweislich verbessert und außerdem den "Kampf- und Fluchtreflex" reduziert.

Häufig wird diese Art der Massage ergänzend zur Schulmedizin angewandt, da sie Beschwerden, die durch ein erkranktes Organ auftreten, lindern und die

Selbstheilungsprozesse des Körpers über das parasympathische Nervensystem ankurbeln kann. Bei dieser Methode, die vom amerikanischen Arzt William Fitzgerald bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründet wurde, wird die Fußsohle vertikal in zehn und horizontal in drei Zonen aufgeteilt. Jede Zone, so nimmt man an, steht in Verbindung zu bestimmten Organen und Körperregionen.

Je nachdem, welche Beschwerden Sie haben, werden die entsprechenden Bereiche Ihrer Fußsohle nun anregend oder beruhigend vom Therapeuten bearbeitet. Meistens wird die jeweilige Zone bewegungslos gedrückt, bis der Schmerz nachlässt. In der Regel wird diese Methode von einem professionellen Therapeuten oder Masseur durchgeführt, doch mittels Anleitungen im Internet und in entsprechenden Büchern können Sie sich auch selbst eine Fußreflexzonenmassage geben.

Des Weiteren wird unser Vagusnerv ganz besonders gut durch Massagen der rechten Halshälfte (Karotissinus) stimuliert, was zum Beispiel Migräneanfällen vorbeugen kann. Diese Massage lässt sich ganz einfach selbst durchführen. Legen Sie sich dafür am besten hin, da bei dieser Methode der Blutdruck kurzzeitig stärker abfallen



und Ihnen dadurch schwindelig werden kann. Tasten Sie dann mit Mittel- und Zeigefinger den Puls an der Halsschlagader im linken Kieferwinkel. Massieren Sie diesen Bereich leicht, sobald Sie ihn gefunden haben. Massieren Sie daraufhin die andere Seite auf dieselbe Weise, aber massieren Sie niemals beide Seiten gleichzeitig!

Sollten Sie sich in einem fortgeschrittenen Alter befinden, fragen Sie vorher Ihren Arzt, da bei dieser Methode, sollten Verkalkungen im Bereich der Halsschlagader vorhanden sein, Arterien verstopft werden können.

### **Vitametik**

Die Vitametik ist eine Methode, die bei Studienteilnehmern Rücken- und Nackenschmerzen gelindert sowie das allgemeine Wohlbefinden und depressive Stimmungsbeilagen verbessert hat und daher mittlerweile millionenfach durchgeführt wurde, indem sie die drei organischen Funktionalelemente Muskulatur, Nervensystem und Wirbelsäule unterstützt. Mittels eines vitametischen Impulses werden muskuläre Verspannungen reduziert. Dabei handelt es sich um einen Druckimpuls, der Prä-

ungen des neuromuskulären Systems durchbricht, indem er über der verspanntesten Körperstelle in der seitlichen Halsmuskulatur manuell und sehr sanft ausgelöst wird. Dieser Impuls generiert über den Vagusnerv ein sogenanntes Entspannungssignal im Gehirn, das den Schmerz-Verspannungs-Schmerz-Zyklus durchbricht. Dadurch können sich Körper, Muskeln und Nerven wieder entspannen. Innerhalb der besagten Studie kam es dementsprechend bei vielen Teilnehmern zu verbesserter Schmerzsymptomatik, Stimmung und mehr Freude an Bewegung. Außerdem konnte ein Abbau des Stresslevels und ein verbesserter Umgang mit Stresssituationen bei den Probanden festgestellt werden. Die Vitametik umfasst ein eigenes Berufsfeld. Sind Sie also an dieser alternativen Behandlung Ihrer Beschwerden interessiert, besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie einen ausgebildeten Vitameteriker aufsuchen, von denen es in Deutschland über 300 gibt.

### **Zink für die Psyche**

Kommen wir nun zu einigen Tipps, wie Sie Ihren Vagusnerv stärken können, bei denen es sich nicht um Übungen, sondern um den gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln handelt. Nahrungsergänzungsmittel sollen,

wie der Name schon sagt, unsere normale Ernährung positiv ergänzen. Dafür nehmen wir bspw. Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten zu uns, die Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe in besonders konzentrierter Form enthalten, da wir sie durch unsere reguläre Nahrungsaufnahme häufig nicht ausreichend zu uns nehmen. Gemein ist allen Nahrungsergänzungsmitteln, dass sie frei verkäuflich sind, aber nicht wie ein Arzneimittel wirken dürfen, indem sie z.B. den Blutdruck o.Ä. senken. Wäre dies der Fall, handelte es sich um ein Arznei- und nicht um ein Nahrungsergänzungsmittel. Ein Nahrungsergänzungsmittel, das zu den Mineralstoffen zählt, ist Zink. Zink ist für unsere psychische Gesundheit von enormer Bedeutung. Es hilft dementsprechend besonders gut, wenn Sie mit Angstzuständen oder Depressionen zu kämpfen haben, da es Ihre Stimmung verbessert. Dies funktioniert, wie eine Studie feststellen konnte, da Zink die Stimulation des Vagusnervs erhöhen kann. Wenn Sie also unter einem Zinkmangel leiden, ist dieses Mittel Gold wert für Sie! Weltweit leiden übrigens ca. 2 Milliarden Menschen (!) unter einem Zinkmangel. Es ist also gut möglich, dass auch Sie davon betroffen sind, was sich z.B. in psychischen Störungen oder anderen Beeinträchtigungen der

Gehirnleistung äußern kann. Zink kann Ihre Beschwerden lindern, probieren Sie es also ruhig mal aus. Neben Zinktabletten beinhalten Lebensmittel wie Austern, Rindfleisch (aus Weidehaltung), Kürbiskerne, Cashewkerne, Pilze und Spinat besonders viel Zink. Bauen Sie diese also bewusst in Ihre Ernährung ein, es wird sich lohnen!

### **Omega-3-Fettsäuren**

Ebenfalls über die Ernährung Ihrem Körper zuzuführen, um Ihren Vagusnerv zu aktivieren, sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, von denen Sie sicher schon einmal etwas gehört haben. Bei ihnen handelt es sich um essenzielle Fettsäuren, die unser Körper also dringend braucht, aber nicht selbst herstellen kann. Sie sorgen für eine optimale Funktion des Gehirns und Nervensystems und kommen überwiegend in Fisch vor. Indem sie den Vagusnerv bedeutend verbessern, wirken sie sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus. Außerdem können sie laut aktuellen Forschungen hilfreich für Menschen sein, die bestimmte Süchte bekämpfen oder die den Verlust kognitiver Funktionen bekämpfen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Omega-3-

Fettsäuren unsere Herzfrequenz reduzieren und die Herzfrequenzvariabilität erhöhen, der Vagusnerv wird also stimuliert. Wer viel Fisch isst, steigert also die Aktivität seines parasympathischen Nervensystems. Wer keinen Fisch mag, oder diesen aus anderen Gründen nicht zu sich nehmen kann, kann auf Nahrungsergänzungsmittel, die Omega-3-Fettsäuren in Kapseln oder Tabletten enthalten, zurückgreifen.

Dazu gehören bspw. Krillöl-Kapseln. Tatsächlich ist es gerade bei Omega-3-Fettsäuren sehr sinnvoll, diese ergänzend zur Nahrung z.B. in Kapselform zu sich zu nehmen, da wir, um unseren täglichen Bedarf zu decken, ansonsten bspw. ca. zwei Kilogramm gekochten Lachs zu uns nehmen müssten. Eine Menge, die wir normalerweise nie zu uns nehmen würden. Versuchen Sie, sich also so zu ernähren, dass Sie über Ihre Mahlzeiten so viel Omega-3-Fettsäuren wie möglich zu sich nehmen und ergänzen Sie, wenn nötig, über Nahrungsergänzungsmittel. Ihr Körper wird sich darüber freuen!

### **Probiotika**

Auch Probiotika, Zubereitungen, die lebensfähige

Mikroorganismen beinhalten, sollen die Aktivität des Vagusnervs positiv beeinflussen. Sogar Darmbakterien sollen die Gehirnfunktion verbessern, indem sie den Vagusnerv aktivieren. In Studien an Tieren konnte herausgefunden werden, dass Milchsäurebakterien positiven Einfluss auf die GABA-Rezeptoren im Gehirn haben, Stresshormone reduzieren und Angstzustände sowie depressive Verstimmungen lindern können. Diese vorteilhaften Veränderungen in der Zusammenarbeit zwischen Darm und Gehirn wurden, so die Forscher, durch den Vagusnerv erleichtert. Wurde den Tieren der Vagusnerv entfernt, konnten selbst nach Verabreichung der Milchsäurebakterien keine positiven Effekte festgestellt werden. Die Einnahme von Probiotika stimuliert also den Vagusnerv und kann dementsprechend nur im Zusammenspiel mit dem Parasympathikus zu positiven Veränderungen auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und das Stresslevel führen. Zu den bekanntesten probiotischen Lebensmitteln zählen Milchprodukte wie Joghurt, Kefir und bestimmte Käsesorten, eingelegtes Gemüse und Produkte auf Sojabasis. Wer anderweitig Probiotika zu sich nehmen möchte, kann auch auf Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln oder dergleichen zurückgreifen, die ihren

Zweck ebenso gut erfüllen.

### **Intermittierendes Fasten**

Eine andere Methode, die aber ebenfalls etwas mit Ihrer Ernährung zu tun hat, ist die des intermittierenden Fastens. Bei dieser Art des Fastens nehmen Sie in einem bestimmten überwiegenden Teil des Tages keinerlei Nahrung, maximal Flüssigkeiten wie Wasser, zu sich. In der Regel empfiehlt sich ein achttündiges Zeitfenster, in dem Sie ganz normal essen können. Wenn Sie also sowieso ungerne frühstücken, können Sie Ihre erste Mahlzeit gegen 14 Uhr einnehmen und die letzte spätestens 22 Uhr zu sich nehmen. Das Intervallfasten bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich. Unter anderem wird das Wachstum von bestimmten Wachstumshormonen im Gehirn angekurbelt. Außerdem haben aktuelle Forschungen gezeigt, dass Fasten im Zusammenspiel mit der Reduktion Ihrer Kalorienaufnahme Ihren Vagustonus steigern können. Intermittierendes Fasten kann also neben weiteren Vorteilen die Aktivität Ihres Vagusnervs merklich verbessern. Wenn Sie noch Anfänger im Intervallfasten sind, tasten Sie sich am besten langsam an diese Methode heran, indem Sie ungefähr 18

Uhr zu Abend essen. Bis zum Schlafengehen nehmen Sie nichts mehr zu sich. Erst zum Frühstück am nächsten Morgen kommt es wieder zur Nahrungsaufnahme. Damit schaffen Sie schon mal ein Zeitfenster von 12 - 16 Stunden, in dem Sie fasten. Je nachdem, wie spät Sie frühstücken. Stück für Stück können Sie sich an größere Fastenintervalle herantasten. Passen Sie allerdings auf, nicht zu wenig Nahrung zu sich zu nehmen, denn das ist nicht der Sinn dieser Methode und Ihrer Gesundheit genauso wenig förderlich! Finden Sie für sich selbst heraus, wie Sie die Intervalle am besten legen, damit Sie in Ihren Alltag passen. Sie werden über die vielzahligen positiven Effekte begeistert sein!



## **Das Mineral Zink**

Im letzten Kapitel haben Sie bereits mehr über das Mineral Zink erfahren und darüber, dass Zink sich positiv auf den Vagusnerv auswirkt. Grundsätzlich ist die Bedeutung von Zink für die psychische Gesundheit nicht zu unterschätzen. Bei einer leichteren Depression kann es hilfreich sein, die Zufuhr von Zink zu erhöhen. Sehr interessant ist darüber hinaus, dass in Studien mit Ratten herausgefunden wurde, dass bei einem Zinkmangel die erhöhte Zufuhr von Zink dabei hilft, den Vagusnerv zu stimulieren. Damit gehört die Zufuhr von Zink zu einem einfach umzusetzenden Tipp, wenn es darum geht, den Vagusnerv zu stimulieren. Besonders leicht können Sie Ihren Zinkspiegel durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel auffüllen. Darüber hinaus bietet es sich an, auf Lebensmittel zurückzugreifen, die ebenfalls Zink enthalten. Sehr gute Quellen für das Mineral sind unter anderem die folgenden Lebensmittel:

- ✓ Austern
- ✓ Kürbis- und Cashewkerne
- ✓ Spinat
- ✓ Pilze
- ✓ Rindfleisch (aus Weidehaltung)

Der weltweit festgestellte Zinkmangel ist Schätzungen zufolge sehr hoch und betrifft etwa jeden dritten Menschen. Nicht nur für die Stimulation des Vagusnervs ist es demzufolge wichtig, dass auf eine ausreichende Zufuhr des Minerals geachtet wird.

Vielmehr sollten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden.

## ***Die Organuhr – So maximieren Sie Ihr tägliches Energielevel***

---

Die Organuhr repräsentiert den natürlichen Rhythmus des Körpers. Wenn Sie diesem Rhythmus nicht folgen, geraten Sie aus dem Gleichgewicht. Folgen wie Stress, Verdauungsbeschwerden, Migräne, Unwohlsein oder weitere Beschwerden sind hier keine Seltenheit. Laut der traditionellen chinesischen Medizin sind alle 12 lebenswichtigen Organe in einem 2 Stunden Rhythmus an diese Uhr gekoppelt. Die Uhr soll dabei unterstützend wirken, zum passenden Zeitpunkt das richtige Organ zu fördern und folglich mehr Wohlbefinden schaffen. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie die Organuhr funktioniert und von welchem wertvollen Nutzen Sie profitieren werden.

Vorab müssen Sie verstehen, dass nach den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin der Mensch als Einheit aus den Komponenten Körper, Geist und Seele besteht. Damit der Organismus und das gesamte System überhaupt miteinander harmonisieren können, ist die Lebenskraft Qi verantwortlich. Diese Lebenskraft strömt durch die Energiebahnen im Körper und werden als Meridiane bezeichnet. Da der Körper 12 lebenswichtige Organe besitzt, werden diese jeweils als ein Hauptmeridian definiert. Jeder

Energiestrom bzw. Meridian ist miteinander verknüpft und stellt ein Funktionssystem dar. Man geht davon aus, dass die Lebenskraft Qi 24 Stunden durch den Körper strömt, bis sie wieder an dem Ausgangspunkt angelangt ist. Dabei benötigt das Qi ungefähr 2 Stunden, bis es den Hauptmeridian durchquert hat. In dieser Zeit besteht die Möglichkeit mit gezielten Übungen diese Lebenskraft zu bündeln und für das jeweilige Organ positiv zu nutzen.

Wenn Sie sich zu einer bestimmten Uhrzeit ständig unwohl fühlen oder an Schlafstörungen leiden, dann kann ein Blick auf die Organuhr schnell die Ursache verraten. Mit gezielten Übungen aus dem Bereich des Tai – Chis sowie Qi – Gong können Sie bestimmte Organe positiv beeinflussen, heilen und stärken. Des Weiteren unterstützen Heilkräuter und Akkupunkturmassagen dabei, den positiven Effekt der Übungen zu verstärken. Je nachdem, welches Hauptmeridian oder welches Organ auf der Organuhr angezeigt wird, sollte die Übung in den Maximalzeiten ausgeführt werden. Organe wie die Leber, Gallenblase oder der Lunge sind hierbei herausgenommen, da es sich hierbei um die Schlafenszeit handelt.

Im Folgenden erhalten Sie eine Übersicht zu den einzelnen Meridianen, Uhrzeiten sowie deren mögliche Beschwerden.

**Maximalzeit:**

3 – 5 Uhr

**Organ:**

Lunge

**Funktion:**

Aufgrund der reinigenden Wirkung der Lunge ist das Partnerorgan der Dickdarm. Während des Schlafs ist die Lunge dafür verantwortlich Unreinheiten aus dem Körper loszuwerden. Es empfiehlt sich daher, in einem gut durchlüfteten Raum oder mit geöffnetem Fenster zu schlafen.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Hohe Allergieanfälligkeit
- ✓ Negative Stimmung
- ✓ Hautprobleme
- ✓ Starkes Schwitzen
- ✓ Vermehrt infektiöse Krankheiten

**Maximalzeit:**

5 – 7 Uhr

**Organ:**

Dickdarm

**Funktion:**

In dieser Zeit soll es laut der traditionellen chinesischen Medizin dem Körper besonders leicht fallen, den Stuhlgang zu verrichten und folglich den Darm zu entleeren. Auf diese Weise wird der Körper gereinigt. Direkt nach dem Aufstehen empfiehlt es sich hier ein lauwarmes Glas Wasser zu trinken.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Verdauungsbeschwerden
- ✓ Durchfall
- ✓ Blähungen
- ✓ Krämpfe
- ✓ Allergien
- ✓ Migräne
- ✓ Lendenwirbelsäulenbeschwerden

**Maximalzeit:**

7 – 9 Uhr

**Organ:**

Magen

**Funktion:**

Wenn die Entleerung des Darms vollbracht wurde, gilt es, dem Körper wieder reichhaltige Nahrung zuzuführen und mit ausreichend Energie zu versorgen. In der Zeit zwischen 7 – 9 Uhr ist der Körper sehr empfänglich für große sowie nährstoffhaltige Mahlzeiten.

Es empfiehlt sich, wenn Sie den Tag ohne negative Gedanken starten und Ihr Frühstück in voller Ruhe, ohne Hektik oder Stress genießen. Zudem werden Sie Ihr Wohlbefinden umso mehr stärken, wenn Sie den Tag mit einer warmen Mahlzeit beginnen. Hierfür bieten sich Suppen, Porridge, Grießbrei oder andere Getreidebreisorten mit gedünstem Gemüse an.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Verdauungsbeschwerden
- ✓ Blähungen

- ✓ Völlegefühl
- ✓ Mundgeruch
- ✓ Sodbrennen
- ✓ Magenschleimhautentzündung
- ✓ Psychische Labilität
- ✓ Appetitlosigkeit

**Maximalzeit:**

9 – 11 Uhr

**Organ:**

Milz

**Funktion:**

In der Zeit zwischen 9 – 11 Uhr befindet sich der Körper an seinem Leistungshöhepunkt. Dank der verstärkten Adrenalin ausschüttung und Milzfunktion ist die Konzentrationsfähigkeit, Wundheilung sowie Widerstandskraft am größten.

In dieser Zeit bieten sich vor allem Prüfungen oder medizinische Operationen als idealer Zeitpunkt an. In dieser Zeit sollten Sie Ihren Körper nicht mit schwer verdaulichen Lebensmitteln belasten, sondern eher das Frühstück in Ruhe verdauen lassen.



**Folgebeschwerden:**

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Wassereinlagerungen
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Trägheit
- ✓ Energielosigkeit
- ✓ Verdauungsprobleme
- ✓ Übermäßiger oder geringer Appetit

**Maximalzeit:**

11 - 13 Uhr

**Organ:**

Herz

**Funktion:**

In dieser Zeit wird unser Kreislauf angesprochen. Der Herz-meridian reguliert das emotionale Gleichgewicht. Um die Mittagszeit ist das reichhaltige Frühstück verdaut.

Es folgt das Mittagessen. Zusätzlich ist die maximale Leistungsbereitschaft zu diesem Zeitpunkt vorbei.

In dieser Zeit sollten Sie keine anspruchsvollen oder herausfordernden Aufgaben mehr bewältigen, sondern eher die Energie für Ihr den späteren Verlauf des Tages aufbewahren. In der Zeit sollten Sie keinen Stress verursachen oder sich überanstrengen. Am besten treffen Sie sich mit Freunden zum Mittagessen und entscheiden sich über eine leichte sowie bekömmliche Kost. Meiden Sie also sehr fettreiche und große Fleischportionen.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Unruhe
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Trägheit
- ✓ Emotionslosigkeit
- ✓ Starkes Schwitzen
- ✓ Inneres Ungleichgewicht / Unzufriedenheit

**Maximalzeit:**

13 – 15 Uhr

**Organ:**

Dünndarm

**Funktion:**

Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nimmt langsam wieder zu. Nach dem leichten Mittagessen fühlen Sie sich wieder gut und energiegeladen. Zusätzlich arbeitet Ihr Immunsystem wieder auf Hochtouren. Um den Leistungsanstieg zu verstärken, hilft es, wenn Sie dem Ganzen mit Entspannung entgegenwirken. Planen Sie einen kurzen Mittagsschlaf oder einen kleinen Spaziergang ein. Große körperliche Anstrengungen sollten Sie in dieser Zeit unbedingt vermeiden.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Blähungen
- ✓ Verstopfung
- ✓ Durchfall
- ✓ Angst – und Panikzustände
- ✓ Schlaflosigkeit

- ✓ Unruhe
- ✓ Leistungsabfall

**Maximalzeit:**

15 – 17 Uhr

**Organ:**

Harnblase

**Funktion:**

Am Nachmittag kommt es vermehrt zu Harnausscheidungen der Blase. Dies wird unter anderem durch den Partnermeridian der Niere unterstützt. Die Harnausscheidungen dienen dazu, dass es der Körper entschlackt und Abfallstoffe loswird. Da in der traditionellen chinesischen Medizin die Harnblase zur Leistungsbereitschaft anregt, lohnt es sich in der Zeit von 15 – 17 Uhr anspruchsvolle Aufgaben zu erledigen oder Sport zu treiben.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Blasenentzündungen
- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Nackenprobleme oder Halswirbelschmerzen
- ✓ Trägheit und Müdigkeit

**Maximalzeit:**

17 – 19 Uhr

**Organ:**

Niere

**Funktion:**

Nach der Organuhr geht der Körper um diese Uhrzeit langsam zur Ruhe und entspannt sich. Das kann insbesondere daran erkannt werden, dass die Blutzuckerwerte sinken. Die Niere ist nun dafür zuständig, den Energiehaushalt zu regulieren. Zudem fördert die Niere die Lust nach Sex und fördert das Wachstum.

Um diesen Nutzen zu verstärken, sollten Sie abends eher eine üppige Mahlzeit zu sich nehmen und vor allem leicht verdauliche Lebensmittel konsumieren. Eine Tasse Kräutertee zusätzlich kann das Entgiften der Niere unterstützen. Es hilft des Weiteren in der Zeit von 17 – 19 Uhr eine Entspannungsphase einzuleiten. Meditieren Sie für ein paar Minuten oder führen Sie ein paar Yoga Übungen aus.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Potenzstörungen

- ✓ Ständiger Harndrang
- ✓ Unsicherheit oder Ängstlichkeit
- ✓ Psychische Labilität

**Maximalzeit:**

19 – 21 Uhr

**Organ:**

Herzbeutel / Perikards

**Funktion:**

Der Herzbeutel gilt in der traditionellen chinesischen Medizin als eine Art emotionaler Beschützer, der den Kreislauf und die Libido mit der Lebenskraft in Einklang bringt. In dieser Zeit sollten Sie keine Mahlzeit mehr zu sich nehmen oder nur sehr leichte bzw. fettfreie Lebensmittel konsumieren.

In dieser Zeit sollten Sie es sich gemütlich machen und sich auf die Schlafenszeit vorbereiten. Versuchen Sie zudem, sich nicht mit negativen Gedanken oder Aktivitäten zu beschäftigen.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Herzrasen
- ✓ Schwindel
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Fieber
- ✓ Panikanfälle
- ✓ Magenbeschwerden
- ✓ Verdauungsstörungen
- ✓ Angstzustände

**Maximalzeit:**

21 – 23 Uhr

**Organ:**

„Dreifacherwärmer“

**Funktion:**

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Stoffwechsel als Organ mitgezählt. Anatomisch lässt sich der „Dreifacherwärmer“ natürlich keinem Organ zuordnen. Dennoch ist er essenziell für die Regulierung des Nervensystems. Darüber hinaus hat dieses Organ Einfluss auf das

Immunsystem und die Körpertemperatur. Der „Dreifacher-wärmer“ soll den Körper auf die Nachtruhe vorbereiten.

Nehmen Sie in dieser Zeit keine Nahrung mehr zu sich und lassen Sie den Abend mit einem Kräutertee und einer Entspannungsübung ausklingen.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Verkrampfung
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Niedriger Blutdruck
- ✓ Verdauungsbeschwerden

**Maximalzeit:**

23 – 1 Uhr

**Organ:**

Gallenblase

**Funktion:**

Zu dieser Zeit sollten Sie bereits schlafen, damit der Gallensteinmeridian zusammen mit dem Partnermeridian der Leber den Körper entschlacken und reinigen kann. Falls Sie zu



diesem Zeitpunkt nicht schlafen sollten, vermeiden Sie unbedingt Nahrungsmittel, Alkohol und Zigaretten.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Verdauungsprobleme
- ✓ Gallenstein
- ✓ Gesichtsschmerzen / Trigeminusneuralgie
- ✓ Tinnitus

**Maximalzeit:**

1 – 3 Uhr

**Organ:**

Leber

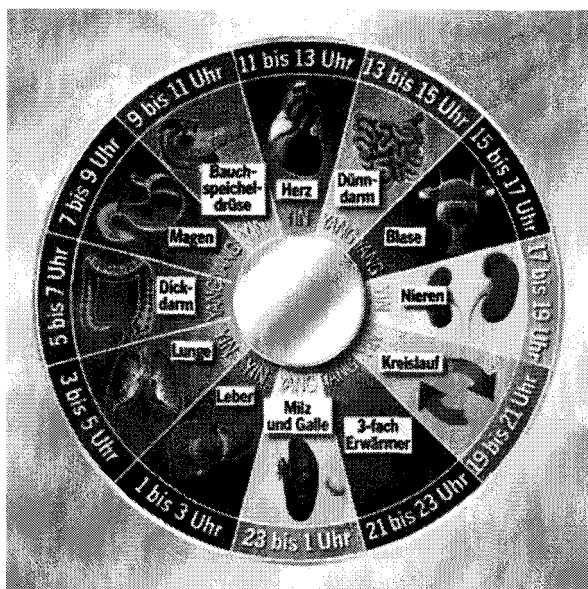
**Funktion:**

In der Zeit sollten Sie sich in der Tiefschlafphase befinden. Ihre Körperfunktionen haben hier den Tiefpunkt erreicht. Dies bietet sich als idealer Zeitpunkt für die Leber an, um den Körper richtig zu entgiften. Hierbei wird nicht nur das innere des Körpers gereinigt, sondern das äußere Hautbild.

Die Leber wird in der traditionellen chinesischen Küche als „Haus der Seele“ bezeichnet. Sie sollten versuchen, in der Zeit ungestört und friedlich zu schlafen, damit die Entgiftungsprozesse eingeleitet werden können. Menschen, die Leberprobleme haben erwachen meistens um diese Uhrzeit. Schwere Arbeit, die viel Konzentration oder körperlichen Einsatz erfordert, sollten Sie in dieser Zeit nicht verrichten.

**Folgebeschwerden:**

- ✓ Schwindel
- ✓ Augenprobleme
- ✓ Schlaflosigkeit
- ✓ Schlechtes Hautbild
- ✓ Migräne



Quelle: Bhajan-Noam am 23. Oktober 2014

<https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/die-organuhr-nach-der-traditionellen-chinesischen-medizin-tcm>

## ***14 Tage Vagus Nerv Kur***

---

### **6 Uhr:**

Stehen Sie in aller Ruhe auf und beginnen Sie Ihren Tag mit einem großen Glas Wasser. Während Sie sich frisch machen und unter der Dusche stehen oder sich die Zähne putzen, können Sie die dritte Übung durchführen. Summen Sie fröhlich oder gurgeln Sie etwas. Das lässt Sie entspannt in den Tag starten.

### **7 - 9 Uhr:**

Bereiten Sie sich ein warmes, sättigendes und gesundes Frühstück vor. Im Folgenden finden Sie 3 Rezeptvarianten, die Sie für Ihr Frühstück nutzen können.

### **Zutaten für einen warmen Milchreis:**

- ✓ 70 Gramm rohen Reis
- ✓ 250 Milliliter Reisdink
- ✓ 1 EL gehackte Mandeln
- ✓ 1 EL Rosinen
- ✓ ½ Apfel
- ✓ Zimt

### **Zubereitung:**

1. Zuerst kochen den Reis in dem Reiskocher ca. 10 Minuten und ihn weitere 5 Minuten quellen lassen.
2. Den Apfel in kleine Stückchen schneiden und ihn zusammen mit den anderen Zutaten nach der Hälfte der Garzeit des Reises in den Topf geben.
3. Zum Schluss den fertigen Milchreis in einer Schale servieren.

Genießen Sie Ihr Frühstück in Ruhe und nicht in der Hektik. Nach Ihrem Frühstück sollten Sie sich ein Plan erstellen, welche Aufgaben Sie an dem Tag zu erledigen haben.

!

### **Zutaten für einen warmen Grießbrei (1 Portion)**

- ✓ 300ml Reisdrink
- ✓ 1,5 EL Agavendicksaft
- ✓ 3,5 EL Weichweizengrieß
- ✓ Zimt

### **Zubereitung:**

1. Die Milch in einem Topf erhitzen und 1,5 EL Agavendicksaft und 3,5 EL Weichweizengrieß unter ständigem Rühren hinzugeben.
2. Nachdem die Milch einmal aufgeköcht ist, auf kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Je nach Konsistenz, mehr Grießbrei dazugeben.
4. Zimt auf den fertigen Grießbrei streuen und servieren.

**Zutaten für einen warmen Porridge mit heißen Himbeeren (1 Portion)**

- ✓ 250ml Mandeldrink
- ✓ 60ml Wasser
- ✓ 50g Haferflocken
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 100g Himbeeren (tiefgefroren)
- ✓ 2 EL Kerne oder Nüsse nach Wahl

**Zubereitung:**

1. Milch, Wasser sowie die Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen.
2. Danach auf kleinerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.
3. Wenn die Flüssigkeit reduziert ist, den Porridge in eine Schale geben.
4. Anschließend die tiefgefrorenen Himbeeren in einem Topf erhitzen bis sie heiß sind.
5. Diese auf den Porridge mit Kernen und Nüssen verteilen und servieren.

### **9 – 11 Uhr:**

In dieser Zeit ist Ihr Milzmeridian am aktivsten. Erledigen Sie wichtige Telefonate, Hausarbeiten oder Schreiben in dieser Zeit. Es hilft, wenn Sie sich einen Timer stellen und dazu Konzentrationsmusik leise im Hintergrund laufen lassen.

Verzichten Sie grundsätzlich auf koffeinhaltige Getränke und wählen Sie vorzugsweise einen Kräutertee.

### **11 -13 Uhr:**

Nachdem Sie Ihre Arbeiten vollbracht haben, geht es nun darum, das Mittagessen vorzubereiten. Da die Lebenskraft im Herzmeridian strömt, sollten Sie sich wieder entspannen und sich auf die nächste Mahlzeit. Hierzu finden Sie wieder 3 Rezepte, die für ein leichtes aber sättigendes Mittagessen ideal sind.



### **Zutaten für gedämpftes Gemüse (1 Portion)**

- ✓ ¼ Hokkaidokürbis ca. 200g
- ✓ 2 mittelgroße Kartoffeln ca. 200g
- ✓ 2 Karotten
- ✓ ½ frischer Fenchel
- ✓ 2 Prisen Salz
- ✓ ½ Prise Muskatnuss
- ✓ ½ EL Olivenöl
- ✓ 4g Petersilie

### **Zubereitung:**

1. Den Hokkaidokürbis waschen und ca. 12 Minuten bei 180 Grad im Backofen vorgaren.
2. Dabei Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Nach dem Vorgaren, den Kürbis halbieren, die Kerne ausschaben und ihn in kleine Stücke schneiden.
4. Den Fenchel waschen und auch in kleine Stücke schneiden.

5. Kartoffeln und Möhren 15 Minuten im Dampfgarer garen (alternativ mit einem Dampfeinsatz für den Topf)
6. Anschließend Kürbis und Fenchel dazugeben und weiter garen.
7. Petersilie waschen und feinhacken. Mit Öl, Salz und Muskat mit dem Gemüse vermischen und optional mit Reis servieren.

### **Zutaten für Süßkartoffel Gnocchi (1 Portion)**

- ✓ 110g Süßkartoffeln
- ✓ 65g Mehl
- ✓ Salz
- ✓ ¼ Ei
- ✓ 12g Parmesan
- ✓ 1 Stiehl Salbei
- ✓ 65g Mehl
- ✓ Prise Muskatnuss (gerieben)
- ✓ ¾ EL Butter

### **Zubereitung:**

1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Für ca. 10 Min kochen. Danach abgießen und zerstampfen.
2. Das Ei und ¾ des Mehls in die Süßkartoffelmasse mischen. Immer wieder Mehl beim verkneten dazu geben.
3. Salz und Muskat dazugeben und würzen.

4. Die ganze Masse für 20 Minuten in den Kühlschrank legen.
5. Teig auf einer bemehlten Fläche auslegen und in ca. 3cm dicke Rollen formen. Diese in 1,5cm lange Stücke schneiden und mit einer Gabel einmal andrücken.
6. Die Stücke in leicht kochendem, gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten garen, bis sie oben schwimmen.
7. Die Salbeiblätter zupfen. In einer Pfanne mit Butter knusprig anbraten. Gnocchi dazugeben und darin wenden.
8. Mit Parmesan servieren.

### **Zutaten für eine Reispfanne (1 Portion)**

- ✓ ½ Paprika grün
- ✓ ½ Paprika rot
- ✓ ¾ Tasse Reis
- ✓ ½ EL Tomatenmark
- ✓ Salz
- ✓ 1 TL Rapsöl
- ✓ ¼ Tomate
- ✓ 30g Gouda
- ✓ Pfeffer
- ✓ ½ Bund Schnittlauch

### **Zubereitung:**

1. Tomatenmark in 6 Tassen Wasser auflösen, salzen und den Reis darin garen.
2. Paprika in Streifen schneiden. Mit Öl in einer Pfanne ca. 2-3 Minuten anbraten.
3. Tomate in kleine Stücke schneiden und zu der Paprika geben.

4. Schnittlauch in Rollen schneiden und auch dazugeben.
5. Den Tomatenreis mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Käse in kleine Stücke schneiden und darüber streuen und servieren.

### **13 – 15 Uhr:**

Nach dem Mittagessen hilft es, wenn Sie eine kurze Dehn- oder Yogaübung verrichten. Ein kurzer Spaziergang und das Lesen eines Buches kann hier ebenfalls sehr hilfreich sein. Auf diese Weise entspannen Sie Ihr Verdauungssystem und tanken zeitgleich Energie für den nächsten Arbeitsschub am Nachmittag. Hier können Sie auch kleine anspruchslöse Aufgaben verrichten, wie zum Beispiel den Abwasch oder ähnliche Aufgaben im Haushalt.

### **15 – 17 Uhr:**

Da hier die Harnblase besonders aktiv ist, gilt es, dass Sie ausreichend trinken, um den Effekt der Körperreinigung sowie -entschlackung zu verstärken. In dieser Zeit bietet es sich zudem an, wenn Sie Sport treiben.

Durch das Schwitzen entslacken Sie zusätzlich Ihren Körper und entlasten ihn von Erregern oder Abfallstoffen.

Neben dem Sport können in der Zeit auch geistige Arbeit verrichten. Das bedeutet, dass Sie alle Ihre unerledigten Aufgaben des Tages in dieser Zeit ideal verrichten können.

Falls Sie zu diesem Zeit Hunger verspüren sollten, empfiehlt es sich, wenn Sie ein Stück Obst zu sich nehmen. Eine oder zwei Scheiben Brot mit einem Avocado Aufstrich oder zwei Hände voll Studentenfutter.

### **17 – 19 Uhr:**

Nach dem zweiten Energieschub fallen Ihre Blutzuckerwerte wieder ab und Sie merken, wie Sie müde und langsam zur Ruhe kommt. Da sich hier das Qi im Nierenmeridian befindet, werden Wachstum, Sexualtrieb und Fruchtbarkeit verstärkt. In dieser Zeit sollten Sie besonders viel Zeit mit Ihrem Partner verbringen und die Zeit zusammen genießen. Zusätzlich hilft es, wenn Sie einen weiteren Kräutertee trinken.

Zu der Mahlzeit folgen nun wieder 3 Varianten, die Sie als Inspiration für Ihr Abendessen nutzen können.

### **Zutaten für einen leichten Reissalat (2-3 Portionen)**

- ✓ 2 Tassen Reis
- ✓ 2 EL Essig
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 2 Paprikaschoten
- ✓ 3 Tomaten
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ ¼ Zehe Knoblauch
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ✓ 5 Blätter Basilikum

### **Zubereitung:**

1. Den Reis kochen und abkühlen lassen.
2. Paprika und Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Den Knoblauch zerdrücken und dann alles vermischen.



3. Essig, Olivenöl und Basilikum abschmecken und dazu geben.
4. Alles zusammen servieren.

### **Zutaten für herzhafte Kürbissuppe (2 Portionen)**

- ✓ 1 Scheibe Toast
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 4 TL Kokosöl
- ✓ 600g Hokkaidokürbis
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salz
- ✓ 1 TL Kürbiskernöl
- ✓ 2 TL Zitronensaft
- ✓ 200ml Mandeldrink
- ✓ 1 Msp. Cayennepfeffer
- ✓ ½ TL Getrockneter Thymian
- ✓ 300ml Wasser

**Zubereitung:**

1. Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis waschen und ausschaben. Diesen in Würfel schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und Zwiebeln und Kürbis andünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer Cayennepfeffer und Thymian würzen.
4. 300 ml Wasser und 200 ml fettarme Milch dazu gießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze, zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen.
5. 2 TL Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und klein geschnittener Toast darin goldbraun braten.
6. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Mit Croutons und je 1 TL Kürbiskernöl beträufelt servieren.

### **Zutaten für Zucchini Suppe (2 Portionen)**

- ✓ 2 EL Schmand
- ✓ 3 mittelgroße Kartoffeln
- ✓ 3 Zucchini
- ✓ 600ml Gemüsebrühe
- ✓ 2 EL Öl
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 30g Hartkäse
- ✓ ¼ Beet Gartenkresse
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel in kleine Stücke schneiden in einem Topf mit 2 EL Öl dünsten.
2. 3 Zucchini waschen, längs halbieren und in 1cm breite Stücke schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitdünsten.
3. 600ml Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 5 Minuten kochen lassen.

4. 30g Hartkäse in Späne hobeln und die Kresse abschneiden.
5. 3 EL Kartoffelpüree Pulver und 2 EL Schmand zu den Zucchini geben und alles pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Käse und Kresse bestreut servieren.

### **19 – 21 Uhr:**

Nun ist es an der Zeit, dass Sie es sich gemütlich machen und einfach nur entspannen. Versuchen Sie sich mit einem Buch, ein paar Entspannungsübungen oder bei etwas Zweisamkeit mit Ihrem Partner auf die Nachtruhe einzustellen.

Da in der Zeit die Lebenskraft in den Herzbeutelmeridian fließt, ist es wichtig, dass Sie sich mit positiven und harmonischen Gefühlen umgeben. Vermeiden Sie dringend Stress, Unwohlsein oder Hektik.

### **21 – 23 Uhr:**

Nun sollten Sie sich langsam in Bett begeben. Eine warme Dusche oder ein heißer Kräutertee kann Ihnen hierbei unterstützend helfen, sich auf das Schlafen vorzubereiten. Versuchen Sie in der Zeit weder das Handy noch den Fernseher für das Einschlafen zu verwenden. Lesen Sie lieber in

einem Buch oder lassen Sie bei geschlossenen Augen den Tag Revue passieren.

Es empfiehlt sich, vor dem zu Bett gehen 10 – 15 Minuten zu meditieren, um den Kopf frei von Gedanken zu bekommen und in Ruhe einschlafen zu können. Vermeiden Sie unbedingt, kurz vor dem Schlafen gehen, Nahrung zu sich zu nehmen. Grundsätzlich sollten Sie die letzte Mahlzeit 2 – 3 Stunden vor dem zu Bett eingenommen haben.

## ***Die beste 7 Punkte Tagescheckliste für Ihr Wohlbefinden!***

---

### **1. Wie gut haben Sie diese Nacht geschlafen? (Bitte ankreuzen)**

- ☐ Ich fühle mich ausgeruht und fit.
- ☐ Es war ok, aber dennoch erholsam.
- ☐ Es war ziemlich unruhig.
- ☐ Alles andere als erholsam.

Wenn Sie die letzten beiden Optionen gewählt haben sollten, schreiben Sie hier auf, was der Grund oder die Gründe für Ihren unruhigen Schlaf gewesen sein könnten:

### **2. Wie lange haben Sie diese Nacht schlafen können?**

Ich konnte diese Nacht \_\_ Stunden Schlaf finden.

### **3. Welche Entspannungsübung haben Sie wann absolviert?**

Schreiben Sie dazu, wie Sie sich vor und nach den einzelnen Übungen gefühlt haben, um einen Vergleich ziehen zu können.

**Morgens:**

**Mittags:**

**Nachmittags:**

**Abends:**

#### **4. Wie hoch war das Stresslevel?**

- Es war heute die pure Entspannung.
- Ich musste einige Dinge erledigen, habe aber keinen Stress dabei empfunden.
- Der Arbeitsaufwand ging an meine Grenzen.
- Ich habe mich heute vollkommen überfordert gefühlt.

Wenn Sie die letzten beiden Optionen gewählt haben sollten, notieren Sie, was der Grund oder die Gründe für Ihren Stress gewesen sein könnte. Überlegen Sie hier genau, warum Sie sich überlastet gefühlt haben und welche emotionalen Auswirkungen es für Sie hatte:



## **5. Wie haben Sie sich heute ernährt bzw. wie war Ihr Essverhalten?**

- Ich habe die vorgeschlagenen/ähnliche Rezepte nachgekocht und verzehrt.
- Ich bin heute kaum zum Essen gekommen.
- Heute habe ich zu viel und zu schnell gegessen.

Wenn Sie die letzten beiden Optionen gewählt haben sollten, notieren Sie, was der Grund oder die Gründe für Ihr ungesundes Essverhalten gewesen sein könnte. Schreiben Sie zusätzlich auf, was und wann Sie gegessen haben, um zu reflektieren, wie Ihr Essverhalten des heutigen Tages gewesen ist:

## **6. Haben Sie heute Sport getrieben?**

- ☐ Ja.
- ☐ Nein.

Wenn Sie „Ja“ angekreuzt haben, notieren Sie, für welchen Sport Sie sich entschieden haben und wie Sie sich danach gefühlt haben:

Wenn Sie „Nein“ angekreuzt haben, schreiben Sie auf, weshalb Sie heute auf Sport verzichtet haben bzw. welche Alternative Sie stattdessen unternommen haben:

## **7. Wie fühlen Sie sich nach dem heutigen Tag?**

- ☐ Ausgeglichen und entspannt.
- ☐ Leicht angespannt, aber dennoch gut.
- ☐ Etwas gestresst.
- ☐ Ziemlich genervt.

Wenn Sie die letzten beiden Optionen gewählt haben sollten, führen Sie vor dem Schlafengehen Meditations-, Yoga- oder andere Entspannungsübungen sowie -techniken aus. Vermeiden Sie unbedingt, gestresst oder genervt zu Bett zu gehen, um Ihre Schlafqualität nicht negativ zu beeinflussen.

## ***Fazit***

---

Die gemeinsame Reise durch unser vegetatives Nervensystem neigt sich dem Ende zu. Gemeinsam haben wir seine Funktionsweise kennengelernt, wobei wir uns zunächst vor allem auf die Funktionsweise und das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus konzentriert haben, um daraus folgend die Wichtigkeit des Parasympathikus oder auch Vagusnervs herauszustellen. Der Sympathikus bereitet unseren Körper auf extreme Situationen vor, indem er unseren Herzschlag und den Blutdruck erhöht, die Verdauung herunterkurbelt und insgesamt unseren "Kampf- und Fluchtreflex" auslöst. Das ist wichtig und notwendig, auch wenn wir i.d.R. nicht mehr davon abhängig sind, unsere Nahrung in Form von Tieren zu jagen, denn auch heute muss unser Körper immer wieder Höchstleistungen erbringen (bspw. im Sport).

Der Sympathikus ermöglicht uns, unser körperliches Potenzial auszuschöpfen, versetzt uns auf der anderen Seite aber immer wieder in Stress und Unruhe.

Daher ist sein Gegenspieler, der Parasympathikus, mindestens genauso wichtig. Funktioniert er nicht richtig, kommt es zu einem vegetativen Ungleichgewicht, was sich

in Schmerzen, Schwäche, Bluthochdruck, aber auch Antriebslosigkeit und niedrigem Puls äußern kann. Wenn uns unsere Gesundheit am Herzen liegt, müssen wir dementsprechend sicherstellen, dass unser Vagusnerv gut funktioniert, denn letztlich hat er Einfluss auf Organe bis in den tiefen Bauchraum.

Manchmal ist er durch eine Fehlstellung blockiert, manchmal ist er nicht ausreichend aktiv, was zu einem dauerhaft erhöhtem Stresspegel führt. Um unserem Körper Entspannung, Regeneration und Ruhe zu schenken, ist es also überaus wichtig, Blockaden des Vagusnervs zu lösen oder ihn zu stimulieren, um seine Funktionstätigkeit anzuregen.

Dafür gibt es verschiedene Therapiemethoden, aber auch Übungen, die Sie jederzeit und an nahezu jedem Ort durchführen können. Wichtig ist, dass Sie sich die Wichtigkeit Ihrer Gesundheit bewusst machen und sich für ihre Aufrechterhaltung Zeit nehmen.

Seien es täglich ein paar Minuten, in denen Sie die Zwerchfellatmung üben oder eine Augenpressur durchführen, eine wöchentliche Einheit im Fitness- oder Yoga-Studio oder eine Vagusnervtherapie beim Osteopathen.

Denken Sie an Ihr ganz persönliches Wohlbefinden, auch wenn Sie einen stressigen Alltag haben! Nehmen Sie die Ursache Ihrer Beschwerden bewusst in Angriff, wird Ihnen das langfristig ein ausgeglichenes, zufriedenes und beschwerdefreies Leben beschaffen, innerhalb dessen Ihnen Ihre Aufgaben und das Erreichen Ihrer Ziele deutlich leichter fallen wird. Eine Investition, egal ob zeitlich oder finanziell, in die Gesundheit Ihres Vagusnervs ist eine Investition in Ihre Zukunft!

## ***Haftungsausschluss***

---

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für sämtliche Inhalte kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Dies gilt weder für die Richtigkeit, Vollständigkeit, noch Aktualität der Inhalte. Alle enthaltenen Informationen basieren lediglich auf die eigene Meinung und persönliche Erfahrung des Autors.

Der Inhalt darf keines Falls als medizinische Hilfe gesehen werden. Für selbstverursachte Schäden und Fehlhandlung des Lesers wird daher keine juristische Haftung Seitens des Autors übernommen.

Zudem garantiert der Autor keinerlei Erfolge mit dem im Buch erwähnten Informationen, da diese wie oben genannt nur auf persönliche Erfahrung des Autors basieren und lediglich als Unterhaltung diesen sollen.

Die Verantwortung für die im Buch beschriebenen Ziele liegt einzig und allein beim Leser selbst. Gleichzeitig wird keine Haftung auf den im Buch angegebenen Quellen und externen Webseiten übernommen. Für all diese Inhalte ist einzig und allein der jeweilige Webseitenbetreiber verantwortlich weshalb der Autor automatisch von einer Haftung ausgeschlossen ist.

## ***Impressum***

---

© Thorsten Frieß

1. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Cedric Mattig / Erich-Weinert-Str.11 / 14478 Potsdam

Coverfoto: depositphotos.com

# DAS VAGUS- NERV PRAXISBUCH

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die vor Monaten oder Jahren durch eine Fehlstellung starke Schmerzen im Halswirbel und der Schädelbasis erleiden mussten, dann werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit Ihren Vagus Nerv gequetscht haben.

**Sicherlich sind Ihnen dadurch inzwischen die folgenden Symptome bekannt, wie...**

- Schwindel und Benommenheit in bestimmten Haltungen
- Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit
- Müdigkeit sowie Antriebslosigkeit
- Atemprobleme und Schluckbeschwerden
- Herzasen oder gar unregelmäßiger Herzschlag
- Schlafstörungen und übermäßiges Schwitzen



Durch zielgerichtete und effektive Anwendungen, können Sie selbst Ihren Vagus Nerv wieder aktivieren ohne dabei teure Therapien und Arztbesuche in Anspruch nehmen zu müssen!

**Stephan Liebsteyn packt aus und zeigt Ihnen aus der Praxis:**

- 5 unschlagbare Therapie Ansätze, damit Sie effektiv Ihre Beschwerden und Schmerzen in kurzer Zeit selbst heilen können!
- 21 ultimative Übungen, um auch im stressigen Alltag den Vagus Nerv stimulieren zu können!
- Messmethoden für die Herzfrequenzvariabilität für einen kontrollierten und gesunden Herzschlag!
- Unzählige spannende Geheiminfos über die Anatomie des Vagus Nervs, um die Wirkung und Kraft des Nervs zu verstehen!
- Das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus für mehr Entspannung, Ruhe und Lebensenergie!
- Die Organuhr – für eine gesunde und funktionierende Verdauung ohne Magenübersäuerung oder -schmerzen!
- 7 Punkte Tagescheckliste für garantiertes Wohlbefinden

ISBN 9798654861658



90000



9 798654 861658