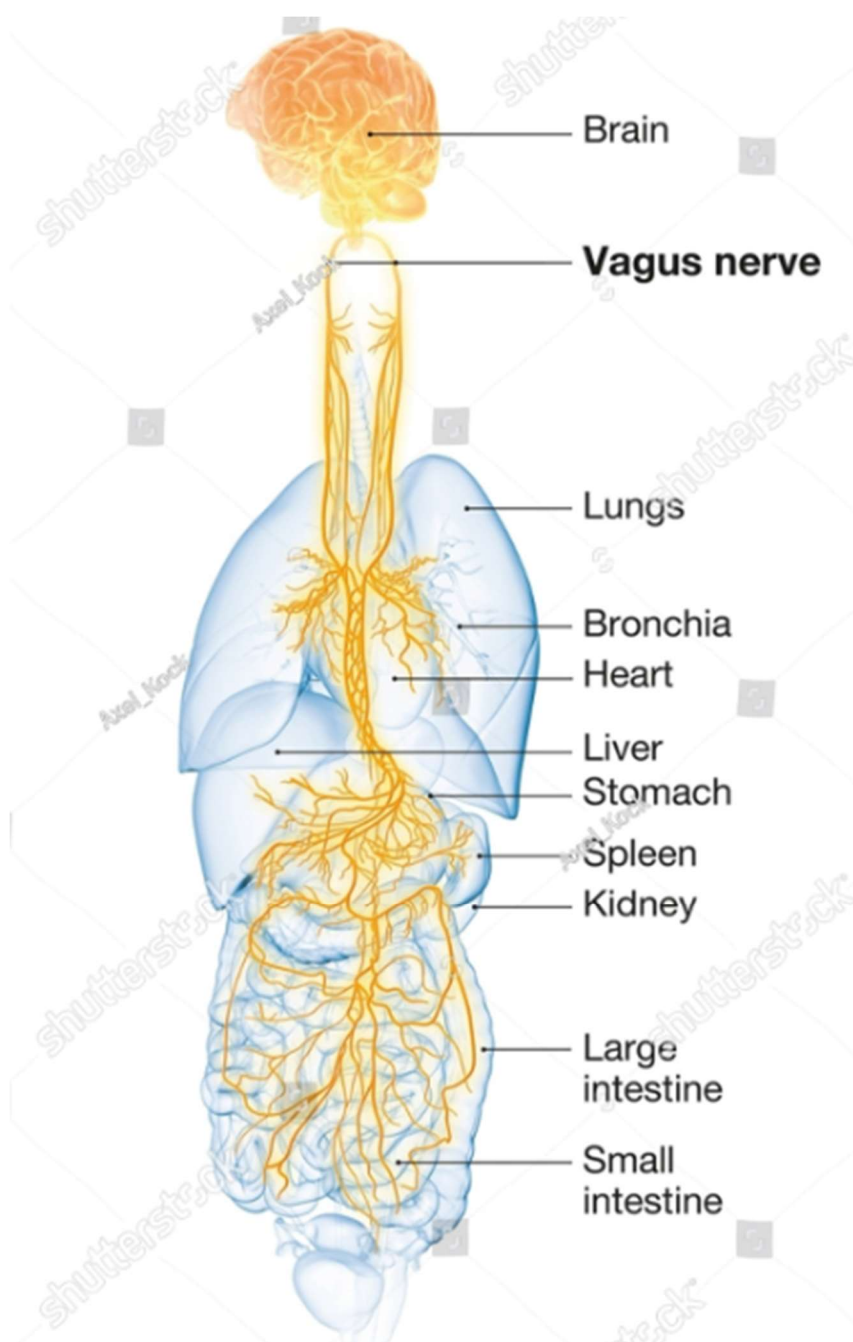


1. DER VAGUSNERV - SELBSTHEILUNGSNERV

Der Vagus Nerv ist ein Teil des parasympathischen Nervensystems und dies wiederum ist Teil des vegetativen Nervensystems, das die autonom ablaufenden Prozesse des Körpers steuert. Es kann gemäß der schulmedizinischen Sichtweise nicht direkt willentlich beeinflusst werden. Über das vegetative Nervensystem werden lebenswichtige Vitalfunktionen des Körpers, u.a. Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, kontrolliert und gesteuert. Auch andere Organsysteme werden von diesem Nervensystem innerviert, z.B. Sexualorgane, Blutgefäße, endo- und exokrine Drüsen.



Das vegetative Nervensystem umfasst den Sympathikus, den Parasympathikus und das enterische Nervensystem. Über den Sympathikus werden hauptsächlich leistungssteigernde Aktivitäten herbeigeführt. Er steigert die Herz- und Atemfrequenz, erhöht den Blutdruck und stellt Energie durch Abbau von Kohlenhydraten bereit. Weiterhin wird die Muskulatur vermehrt durchblutet und erhält eine gewisse Grundspannung. **Der Parasympathikus ist in vielen Funktionen der Gegenspieler des Sympathikus. Er verringert die Herz- und Atemfrequenz, führt zu Muskelentspannung, senkt den Blutdruck und schenkt Ruhe.** Als weitere wichtige Funktion steuert er unwillkürlich die meisten inneren Organe. Die Nervenzentren des Parasympathikus liegen im Hirnstamm und im sakralen Rückenmark.

Das enterische System befindet sich im Magen-Darm-Trakt und steuert dessen Funktionen. Es wird durch Sympathikus und Parasympathikus beeinflusst.

Der wichtigste Nerv des Parasympathikus ist der Nervus vagus, der X. Hirnnerv. Er verläuft vom Kopf aus durch den Hals, den Brustkorb, den Bauch bis in den Unterleib. Er reduziert die Körperabläufe, die die Energie des Menschen verbrauchen. Der Blutfluss verlangsamt sich, sodass die einzelnen Organstrukturen vermehrt Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Blut herausziehen können. Die Organe funktionieren besser, die Körperstrukturen können sich regenerieren.

Ein gut aktivierter Vagus Nerv schenkt geistige und körperliche Ruhe, Entspannung und Gesundheit und Harmonie für Körper Geist und Seele.

Aus Sicht des Yoga verbindet man den Fluss der Gedanken mit der Frequenz von Herz, Atmung und Blutfluss. Mit jeder Bewegung, die im Körper entsteht, sind Gedanken verbunden. Sind Herz, Atmung und Blutfluss ruhig, so ist auch der Geist still. Der Atmung kommt an dieser Stelle eine wichtige Bedeutung zu. In der Hatha-Yoga Pradipika (Lehrschrift des Hatha-Yoga) steht geschrieben: „Ist der Atem tätig, so ist auch der Geist tätig; ist der Atem untätig, so ist auch der Geist untätig.“ (Hatha-Yoga Pradipika, Kapitel 2, Vers 2)

Die Aktivierung des Vagus Nervs ist besonders hilfreich, entspannend und heilsam bei:

- Engegefühl, Ängsten, Panikattacken, Depression, Herz-Rhythmusstörungen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Reizdarm-Syndrom, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Unruhe

Der Vagus Nerv kann nun auf verschiedene Weise aktiviert werden:

Grundsätzlich sei gesagt, dass - solange der Geist/die Gedanken noch nicht beherrscht werden - es einfacher ist, mit der Aktivierung über den Körper zu beginnen.

Buchtip, um Präsenz zu üben und den Geist zu beherrschen

LEBEN IM JETZT, Eckhart Tolle

LEBEN IM JETZT

https://www.amazon.de/Leben-im-Jetzt-Das-Praxisbuch/dp/3442220831/ref=sr_1_1?mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2JWG028E5Y6GZ&dib=eyJ2ljojMSJ9.Y1Wv6YQOMVrjhS9vZc6KwKMF83CPhCs_XAUxBIZUSyqb1mZ0TgiCeqBHbuoh_-GAKLD9quQbLcrg8P7KMsBlwQ0j-vJNBiXhx9n57x3yzPvwj3kLJPJol6KHRV4Qj0PzrhDIGnBescGdVZn6NOI6d2xvTwaE8PKMbS-BkArzvT-pl5Sa6HvGbnhA48VicTFsVOzBbJ_xjdGShgjV0wNRwTmCFoWJhmDwZcud-a6AzgA.6VZVCL7MAeV9-hlpeTMGFkD-ycutsZZzQleZ2SB40vU&dib_tag=se&keywords=leben+im+jetzt&qid=1724744590&srefix=leben+im+jetzt%2Caps%2C116&sr=8-1

ÜBUNGEN und TIPPS: Aktivierung des Vagus Nervs

Kältebehandlungen

Durch Kaltduschen, Eisbaden, Wechselduschen

Versuche bei Deiner nächsten Dusche am Ende mal, wenigstens 30 Sekunden lang kalt zu duschen und schau wie es Dir dabei geht. Anschließend kannst Du nach und nach die Intervalle ausdehnen und versuchen, immer häufiger und länger kalt zu duschen, um Deinen Vagusnerv immer mehr zu trainieren.

Du kannst es Dir am Anfang aber auch etwas leichter machen und erstmal nur Dein Gesicht in kaltes Wasser tauchen – das mag der Vagusnerv nämlich auch ganz gerne 😊.

Tiefe Zwerchfellatmung

Langsame und tiefe Zwerchfellatmung ist eine weitere Methode, mit der Du Deinen Vagusnerv ganz einfach selbst stimulieren kannst.

Die meisten Menschen nehmen pro Minute etwa 10 bis 14 Atemzüge. Ungefähr **6 Atemzüge im Laufe einer Minute** zu nehmen ist eine gute Methode, um Stress abzubauen. Die **Zwerchfellatmung** erkennst Du daran, dass sich Dein Bauch ausdehnt und dabei nach außen wölbt. Deine Ausatmung sollte sowohl lang als auch langsam sein. Das ist das Wichtigste bei der Stimulation des Vagusnervs durch die Atmung.

Singen, Summen und Gurgeln gegen Stress

Der Vagusnerv ist mit Deinen **Stimmbändern** und den **Muskeln des hinteren Teils Deines Kehlkopfs** verbunden.

Singen, Summen und Gurgeln kann diese Muskeln aktivieren und dadurch auch Deinen Vagusnerv stimulieren und somit Stress verringern.

Akupunktur für den Vagusnerv

Akupunktur ist eine weitere alternative Behandlung, die zur Stimulation des Vagusnervs herangezogen werden kann.

Der Vagusnerv mag Yoga und Tai-Chi

Yoga und **Tai-Chi** sind zwei Entspannungsmethoden für Körper und Geist, die beide den Vagusnerv stimulieren und die Aktivität des parasympathischen Nervensystems ("Ruhe und Verdauung") steigern.

Forscher haben auch entdeckt, dass **Yoga den Vagusnerv stimuliert** und deshalb besonders von Menschen praktiziert werden sollte, die mit **Depressionen und Angstzuständen** zu kämpfen haben

Tai-Chi erhöht ebenfalls die Herzfrequenzvariabilität und Forscher gehen auch hier davon aus, dass es die vagale Regulation fördern kann.

Probiotika stimulieren den Vagusnerv

Es wird Forschern zunehmend klar, dass sogar **Darmbakterien** die Gehirnfunktionen verbessern, indem sie den Vagusnerv stimulieren. Lass deine Darmflora von Zeit zu Zeit überprüfen, ob eine Kultur fehlt, die dein psychisches Wohlbefinden beeinflussen könnte. Denn mittlerweile ist bekannt, dass die Kultur im Darm in direktem Zusammenhang mit dem Gehirn steht und der Darm selbst zu über 70% deinen gesamten Gesundheitszustand maßgeblich beeinflusst.

Meditation und Neuromusik

Studien haben gezeigt, dass **Meditation den vagalen Tonus steigert, positive Emotionen fördert** und sogar die eigene Fürsorglichkeit einem selbst gegenüber erhöht.

Eine andere Studie hat herausgefunden, dass Meditation den „Kampf- oder Fluchtreflex“ reduzieren und die vagale Regulation steigern kann. Das Singen von „OM“ für sich allein stimuliert ebenso den Vagusnerv (siehe auch 3.)

Neuromusik bringt das Gehirn in unterschiedliche Frequenzbereiche wie zB. in den Alpha Zustand, der ausgleichend, entspannend und beruhigend wirkt.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Sie kommen überwiegend **in Fisch** vor und sind notwendig, damit das **Gehirn und Nervensystem optimal funktionieren** können. Außerdem wirken sie **entzündungshemmend**.

Omega-3-Fettsäuren können den vagalen Tonus und die Aktivität des Vagusnervs bedeutend erhöhen.

Studien haben gezeigt, dass sie die Herzfrequenz reduzieren und die Herzfrequenzvariabilität erhöhen. Das bedeutet, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch den Vagusnerv stimulieren.

Natürlich kannst du die Omega-3-Fettsäuren auch über hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Zink für die Stimmung

Zink ist ein Mineral, das essentiell **wichtig für unsere psychische Gesundheit** ist. Insbesondere dann, wenn Du mit chronischen Angstzuständen oder (wenn auch nur leichten) Depressionen zu kämpfen haben solltest.

Es wird geschätzt, dass etwa **2 Milliarden Menschen weltweit einen Zinkmangel** haben. Es gibt dazu sechs unterschiedliche Studien, die zeigen, dass Zinkmangel die Gehirnfunktionen bei Kindern und Erwachsenen negativ beeinflussen kann.

Eine der besten Zinkquellen sind **Austern, Rindfleisch aus Weidehaltung, Kürbiskerne, Cashewkerne, Pilze und Spinat**.

Allerdings ist eine kurzfristige Nahrungsergänzung durch ein Zinkpräparat zu empfehlen, um sicherzugehen, dass dein Zinkspiegel schnell aufgefüllt wird.

Dein Vagusnerv liebt Massagen

Studien haben ergeben, dass **Massagen den Vagusnerv stimulieren** und auch die vagale Aktivität und den Tonus des Vagusnervs erhöhen können. Der Vagusnerv kann aber auch durch die **gezielte Massage einzelner Körperbereiche** stimuliert werden.

Fußmassagen (**Reflexzonenmassage**) steigern den vagalen Tonus und die Herzfrequenzvariabilität. Und sie reduzieren außerdem den „Kampf- oder Fluchtreflex“.

Wenn der **Bereich des Karotissinus** (rechte Halshälfte) massiert wird, kannst Du ebenfalls den Vagusnerv stimulieren und dadurch zum Teile mache Anfälle (wie z.B. Migräne) reduzieren.

Unter Menschen gehen und lachen

Lachen reduziert Stresshormone, senkt den Blutdruck, harmonisiert das Herz-Kreislaufsystem und entsäuert auf Zellebene; außerdem wird durch die hochgezogenen Mundwinkel beim Lachen ein Gesichtsmuskel aktiviert, der dem Gehirn/Zirbeldrüse informiert, dass du „glücklich bist“ und es werden Glückshormone ausgeschüttet (Serotonin).

Forscher haben entdeckt, dass **positive soziale Begegnungen** den vagalen Tonus verbessern und Glücksgefühle steigern können.

Lachen steigert die Herzfrequenzvariabilität und hebt die Laune.

FAZIT

Du brauchst dich nicht von Deinem Körper und Deinem Geist kontrollieren lassen.

*Denn Du hast die Macht, **ihnen** zu sagen, was sie tun sollen.*

Indem Du Deinen Vagusnerv selbst stimulierst, kannst Du Deinem Körper eine Nachricht senden und ihm sagen, dass es an der Zeit ist, sich zu entspannen. Das führt langfristig dazu, dass sich Deine Stimmung verbessert und Deine Resilienz, also deine Widerstandsfähigkeit, sowie Dein Wohlbefinden steigern.

Inspiration/Quelle:

<https://www.meinwegausderangst.de/vagusnerv-stimulation-uebungen>