

Bewegen, Loslassen, Abschalten - Ein Tag für Deinen Vagusnerv



Ruhe
Entspannung
Atmung
Heilung
Selbstwahrnehmung

Der Vagusnerv...

ist der Hauptnerv des Parasympathikus, der für Ruhe, Erholung und Verdauung zuständig ist und die Funktion innerer Organe reguliert. Gerne als "Supernerv" bezeichnet, da alle Organe über ihn mit dem Gehirn in Verbindung stehen (Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung und Verdauung). Er sorgt dafür, dass wir uns an Veränderungen anpassen können, die Herausforderungen im Alltag leichter bewältigen können und gesund bleiben auch in stressigen Phasen unser Wohlbefinden erhalten können.

Qigong...

ist eine bewährte Methode zur Entspannung, Beruhigung des Geistes und umfassenden Harmonisierung des Organismus. Es stärkt die Nerven, optimiert die Erholung und reguliert den Blutdruck. Die ständige Gedankenflut nimmt ab, Stress verschwindet und die Konzentrationsfähigkeit steigt.

Diese Effekte hat eine Aktivierung deines Vagusnervs:

- tiefe Entspannung
- Verringerung von Entzündungsbotenstoffen
- positive Effekte auf Autoimmunerkrankungen
- Verbesserung depressiver Symptomatik
- Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- veränderte Konzentration von Neurotransmittern wie Noradrenalin und Serotonin

Qigong Grundlagen

Ein Qigong-Grundlagen-Video findest Du hier: <https://youtu.be/SKFj1iggsWs>



- Aufwärmübungen
- Schütteln
- Gelenke Kreisen
- Schwingen
- Dehnen – 1. Brokatübung
- Massage von Qi-Zentren
- „Öffnen und Schließen“

氣功

Die Übungen für den Vagusnerv



- Langsames Atmen - 4 : 6 Atmung
- Kreise mit zwei und einem Arm mit Kohärenter Atmung
- Schüttelübung
- Schwungübung
- Summen
 - 6 Heilende Laute – Herzton
 - Bienenatmung
- Massage
 - Klopfmassage im Gesicht
 - Massage am Ohr, Hals und Nacken

Videos zu den Übungen findest du unter

<https://www.philosophisch.at/vagus>

Vagusnerv Aktivierung beinhaltet

- **Atmung – tiefe Bauchatmung**
- Yoga, Qigong, Taiji – mindful exercises
- Massage – Nieren, Ohren, Augen
- **Singen und Summen** – Vibration, Chor
- Gurgeln
- **Sport – sanftes Ausdauertraining**
- **Geselligkeit** und Lachen
- Gute Verdauung – Resorption
- **Kälte** und Wärme
- Aufenthalt im Wald

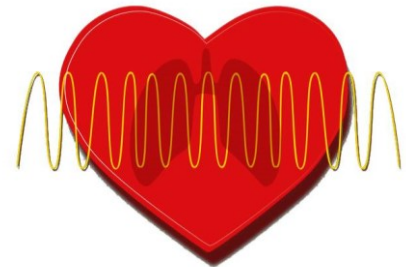
Kohärentes Atmen – das vegetative Nervensystem harmonisieren

Kohärente Atmung bezeichnet eine bewusste Atemtechnik, bei der die Atmung in einem regelmäßigen, synchronisierten Rhythmus erfolgt. Der zentrale Aspekt dieser Technik ist, dass der Atem in einer bestimmten Frequenz und Dauer erfolgt, häufig bei etwa 5 bis 6 Atemzyklen pro Minute, was in etwa einer Ein- und Ausatmung von je 5 bis 6 Sekunden entspricht. Dieser Atemrhythmus wirkt ausgleichend auf das autonome Nervensystem und führt zu einer verstärkten Kohärenz zwischen Herzfrequenz, Atmung und anderen physiologischen Parametern.

- Ein- und Ausatmung sind gleich lang – zwischen 4 und 8 Sekunden
- Die Ausatmung geht mit deutlicher Entspannung einher
- Durch die Nase ein- und ausatmen
- Keine Pausen nach der Ein- oder Ausatmung
- Ohne Druck – halte Reserve sowohl bei der Ein- als auch bei der Ausatmung
- Mach's nicht kompliziert – einfach einatmen und ausatmen



Es gibt mehrere Apps, die dich bei der kohärenten Atmung unterstützen können, z.B. „paced breathing“. Dort kannst Du die Ein- und Ausatmung gleich lange einstellen und die Pause auf 0, die Übungsdauer auf 3 bis 5 Minuten. Nach einigen Durchgängen wird es dir leichtfallen, deine Atmung mit dem Ton zu verbinden.



Du kannst auch spotify dafür nutzen und Kohärente Atmung eingeben.

Im Bestseller „Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens“ von James Nestor probiert der Autor sehr viele unterschiedliche Atemmethode aus. Er erforscht die Auswirkungen verschiedener Rhythmen auf bestimmte Gesundheitsparameter. Im Endeffekt bezeichnet er die kohärente Atmung als „vollkommene Atmung“.

Die kohärente Atmung fördert nicht nur die physische Entspannung, sondern hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Sie unterstützt das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe und Regeneration verantwortlich ist, und trägt dazu bei, den Stresslevel zu senken und die emotionale Balance zu stabilisieren.

Lebensmittel zur Stärkung des Vagusnervs

- **Probiotika & fermentierte Lebensmittel:** Fördern eine gesunde Darmflora, die direkt mit dem Vagusnerv kommuniziert
 - Quellen: Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Miso
 - Sauerteigbrot: Natürlich fermentiert, leichter verdaulich und reich an Lactobacillus-Stämmen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Wirken entzündungshemmend und stimulieren die Vagusnerv-Aktivität
 - Quellen: Fettfisch (Lachs, Hering, Thunfisch, Sardinen), Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Lein-, Raps-, Walnuss- und Hanföl, Algenöl, Spinat, Vogelsalat
- **Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Unterstützen das Mikrobiom und fördern die Produktion von Butyrat, das den Nerv direkt aktiviert
 - Quellen: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte
- **Polyphenolreiche Lebensmittel:** Fördern gesunde Darmbakterien
 - Quellen: dunkle Schokolade, grüner und schwarzer Tee, Kaffee, Nüsse, hochwertiges Olivenöl, Oregano, Rosmarin
- **Tryptophanreiche Lebensmittel:** Eine Aminosäure zur Serotoninproduktion
 - Quellen: Pute, Huhn, Rind, Thunfisch, Lachs, Eier, Käse, Joghurt, Hülsenfrüchte (Soja), Nüsse und Samen (Cashew), Getreide (Hafer), Obst (Banane), Kakao, dunkle Schokolade.
- **Magnesium, B-Vitamine und Zink:** unterstützen die Nervenfunktion
 - *Quellen:* Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse (Spinat, Brokkoli), Eier, Fisch
 - Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat und Mangold liefern Magnesium und Folat, beides wichtig für Nervenimpulse und die Stimmung.
- **Entzündungshemmende Gewürze**
 - Quellen: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Cayennepfeffer, Nelken, Knoblauch, Kreuzkümmel, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Koriander
- **Knochenbrühe:** Reich an Glutamin und Kollagen und unterstützt die Darmschleimhaut.
- **Knoblauch und Zwiebeln:** Diese präbiotischen Lebensmittel nähren Mikroben, die vagusaktivierende Verbindungen produzieren.

Zusammenhang mit dem Vagusnerv:

Der Vagusnerv ist entscheidend für die Verbindung zwischen Gehirn und Darm (Darm-Hirn-Achse). Eine gesunde Ernährung stärkt die Darmflora, die über diesen Nerv Signale an das Gehirn sendet, was sich positiv auf Stimmung, Stressbewältigung und Verdauung auswirkt.

Gesicht in Eiswasser eintauchen

Dies ist eine effektive Methode zur Stimulation des Vagusnervs

Wirkung auf den Vagusnerv

- Auslösen des Tauchreflexes: Plötzliche Kälte im Gesicht - besonders um die Augen und Stirn - signalisiert dem Körper einen Tauchvorgang.
- Stressreduktion: Die Stimulation aktiviert den Parasympathikus, was den Herzschlag verlangsamt und die Atmung beruhigt.
- Fördert Entspannung und innere Ruhe.
- Kann die Stimmung aufhellen
- Hormonelle Balance: Die Kälte kann helfen, den Cortisolspiegel zu senken und die Freisetzung von Endorphinen zu fördern.

Praktische Anwendung

1. Vorbereitung: Fülle eine Schüssel mit kaltem Wasser, eventuell mit Eiswürfeln.
2. Durchführung: Halte den Atem an und tauche das Gesicht bis zu den Ohren für etwa 20 bis 30 Sekunden unter, entspanne dich dabei
3. Wiederhole dies einige Male, idealerweise morgens oder abends.
4. Die Intensität sollte an die eigene Toleranz angepasst werden, um negative Effekte zu vermeiden

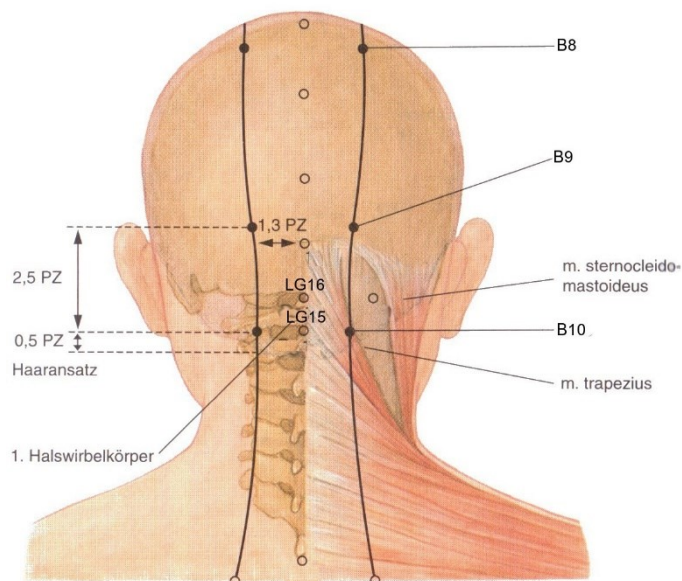


Zusätzliche Vorteile für die Haut

Neben der Nervenstimulation hilft Eiswasser auch gegen Schwellungen und Rötungen, da sich die Blutgefäße zusammenziehen (Vasokonstriktion). Es wirkt zudem entzündungshemmend und kann bei Hautproblemen energetisierend wirken.

Effektive Parameter: Der stärkste Effekt tritt ein, wenn das Wasser kälter als 15 °C ist und zusätzlich der Atem angehalten wird. Ein einfaches Bespritzen mit kaltem Wasser ist zwar hilfreich, löst den Reflex aber deutlich schwächer aus als das komplette Eintauchen.

Wichtige Akupressurpunkte für das Nervensystem

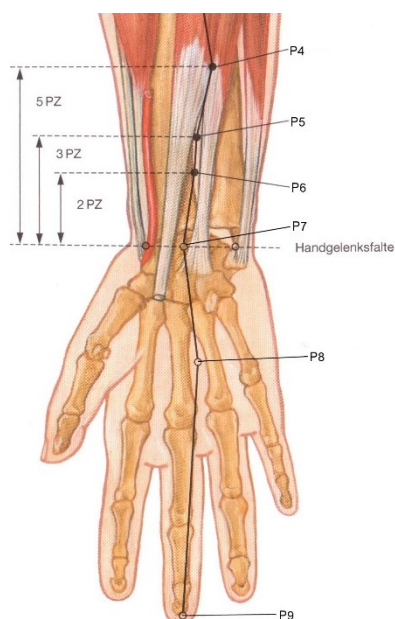
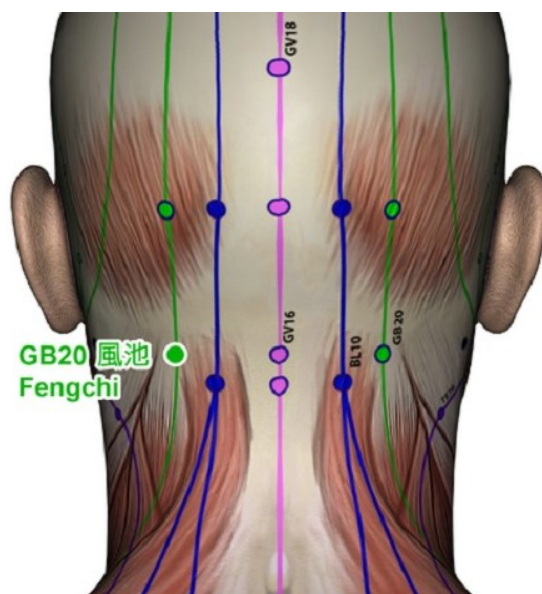


B10 („Himmelssäule“): 0,5 cun über dem Haaransatz, 1,3 cun zur Seite von LG15, zw. 1. und 2. Halswirbel

Wirkt auf Parasympathikus. Hilft bei empfindlichen Augen, Fieber, Kopfschmerzen, Nackenverspannung, Schlafprobleme, Schwindel, Tinnitus, Windempfindlichkeit.

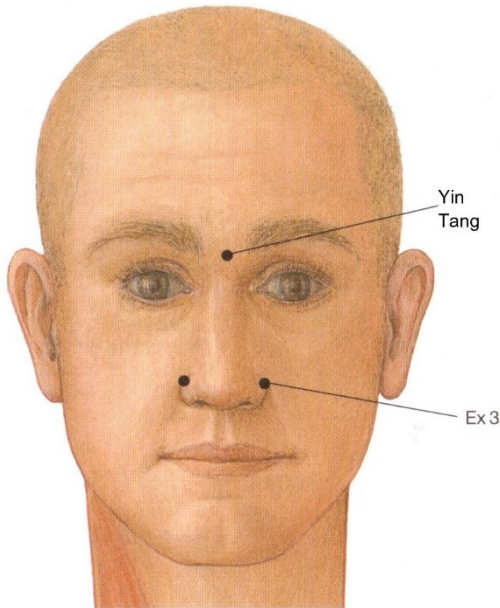
G20 („Wind-Teich“): in einer Vertiefung zw. sternocleidomastoideus und Trapezius, unter Schädelknochen, schräg über B10

Wirkt auf Sympathikus. Zerstreut inneren und äußeren Wind, klärt Hitze im Kopf und in den Augen, senkt hochschlagendes Leber-Yang ab, öffnet die Sinne. Schwindel, Kopfschmerzen durch Zugluft, Nasenbluten (+ M2/3), hoher Blutdruck, Fieber, alle Augenerkrankungen. Beruhigt den Geist.



P6 („inneres Paßtor“): Querfalte am Handgelenk, 2 cun Richtung Ellenbogen, zwischen den Sehnen, daher vorsichtig mit senkrechtem Daumen akupressieren!

Durchgangspunkt, MP bei Erbrechen, Übelkeit, Kreislauf und Blutdruck (hoch und nieder), Kardinalpunkt: Haltenetz des Yin. Harmonisierend, sedierend, reguliert Qi, stillt Schmerz, leitet Wind, Hitze und Feuchtigkeit aus. Linderung von Übelkeit, Nervosität und zur Beruhigung bei kalten Händen, Herzproblemen, anregend nach langem Sitzen, Ängstlichkeit.



Yin Tang („Siegelhalle“): zwischen den Augenbrauen

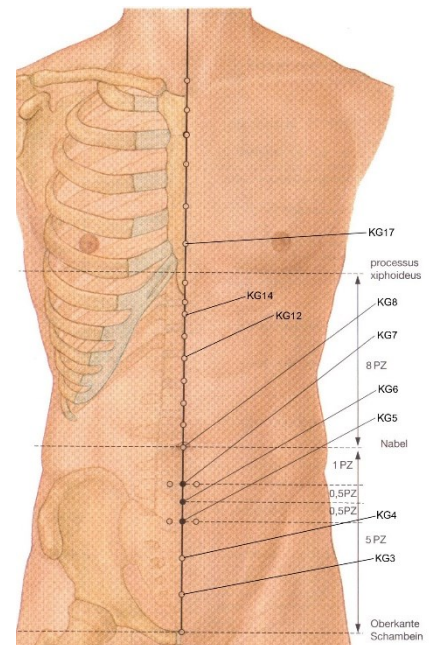
MP bei vegetative Dystonie, allgemeiner Ausgleich der Regulationsfähigkeit des Organismus,

Energetisierung und Harmonisierung, bei Kopfschmerzen (Längsdurchflutung mit B10)

KG17 („Mitte des Brustkorbes“): beim Mann zw. den Brustwarzen; auf Höhe des 4. ICR

Alarmpunkt des Perikards; MP bei psychosomatischen Beschwerden

Alles Geschehen im Brustraum, Herzstörungen und lokaler Lungenpunkt, löst Schleim, befreit die Lunge, unterstützt Zwerchfell und Brust. Einflussreicher Punkt für die Atmungsorgane. Harmonisiert Geist, Herz und Lunge, klärt Emotionen, baut Stress ab und hilft bei Engegefühl in der Brust, Angst sowie Atemproblemen



ShenMen („Tor des Shen“) am Ohr (korrespondierend zu H7)



Stressabbau, Beruhigung, Angstlinderung, Förderung der inneren Ruhe, Entzündungshemmung, Stärkung der Immunität, bei Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Depressionen