



10 Übungen zur

VAGUS – Aktivierung

Ein ganzheitlicher Ansatz zur
Verbesserung von Gesundheit
und Wohlbefinden.



DER VAGUS NERV

...hat eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Parasympathikus, der den Körper in einen entspannten und ruhigen Zustand versetzt. Er ist für die Regulation der Atmung, der Herzfrequenz, der Verdauung, des Stoffwechsels und des Immunsystems verantwortlich und spielt auch eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Stimmung und des Verhaltens.

Einige spezifische Funktionen des Vagusnervs umfassen:

- Steuerung der Atmung - er kontrolliert die Lungenfunktion und reguliert die Atmung.
- Regulierung des Herzrhythmus - er beeinflusst die Herzfrequenz, indem er das Herz verlangsamt oder beschleunigt, je nach Bedürfnissen des Körpers.
- Kontrolle der Verdauung - er reguliert die Verdauung, indem er die Magen- und Darmfunktionen steuert, den Appetit beeinflusst und die Freisetzung von Verdauungsenzymen sowie Hormonen fördert.
- Er steuert das Immunsystem, indem er Entzündungen reduziert und die Freisetzung von entzündungshemmenden Botenstoffen fördert.
- Der Vagus hat auch Auswirkungen auf die Stimmung und das Verhalten, indem er das Belohnungssystem des Gehirns aktiviert, sowie Stress und Angstzustände reduziert.

Insgesamt ist der Vagusnerv ein bedeutender Regulator des autonomen Nervensystems und trägt wesentlich zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit bei.

Übung 1

ATEMÜBUNGEN



Eine sehr gute Methode den Vagusnerv zu aktivieren ist die "**4 - 7 - 8 - Atmung**". Hierbei handelt es sich um eine Entspannungstechnik, die den Körper in einen entspannten Zustand versetzt und dazu beitragen kann, Stress und Angstzustände zu reduzieren, den Schlaf zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Los geht's...

1. Bring dich in eine bequeme Position, in der du deinen Körper gut entspannen kannst.
2. Atme durch die Nase ein und zähle gedanklich bis 4.
3. Halte jetzt den Atem an und zähle bis 7.
4. Atme durch den leicht geöffneten Mund aus und zähle bis 8.
5. Wiederhole den Zyklus ca. 5x.

Was passiert hier genau?

Beim **Einatmen** in deine Lungen wird der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht, was deinem Körper Energie gibt. Wenn du den **Atem anhältst**, erhöht sich der Kohlendioxidgehalt im Blut, was dazu führen kann, dass sich die Blutgefäße erweitern und mehr Sauerstoff in deine Zellen gelangt. Und wenn du durch den Mund **ausatmest** wird überschüssiges Kohlendioxid abgegeben und der Körper in einen entspannten Zustand versetzt. Durch die Wiederholung der Atemübung werden diese Prozesse verstärkt und du wirst in einen Zustand der Entspannung und Ruhe versetzt.

Übung 2

SINGEN



Singen kann den Vagusnerv positiv beeinflussen, da es eine Form der **Atemkontrolle** und -regulierung darstellt und somit eben auch den Parasympathikus stimuliert, was den Körper (wie wir ja schon wissen) in einen entspannten Zustand versetzt.

Singen erfordert also eine kontrollierte Atmung, bei der man tiefe Atemzüge nimmt und langsam ausatmet.

Beim Singen regulierst du jedoch noch viel mehr. Deine **Herzfrequenz** wird gesenkt und das Herz - Kreislauf - System aktiviert. Studien haben außerdem gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig singen, niedrigere Werte von Stresshormonen wie Cortisol aufweisen.

Und - was du sicher schon oft erlebt hast - das Singen oder Summen eines Lieblingsliedes **hebt die Stimmung** und trägt dazu bei, Gefühle der Entspannung und des Wohlbefindens zu fördern.

Insgesamt kann Singen oder Summen eine sehr positive Wirkung auf unseren Vagusnerv haben und eine volle Ladung an **Glückshormonen** wie Oxytocin oder Endorphinen freisetzen. Es werden auch bestimmte Antikörper produziert, die dazu beitragen unser **Immunsystem zu stärken** und Infektionen abzuwehren.

Übung 3

GURGELN



Gurgeln stimuliert den Vagusnerv über die **Vibrationen**, die dabei im Rachen und Mundraum entstehen.

Und wie bei den anderen Übungen auch, wirst du nach einigen Minuten merken, dass du dich entspannter und ruhiger fühlst (oder einfach nur lachen musst ;-).

Es gibt keine genauen Zeitvorgaben, wie lange man gurgeln sollte, um den Parasympathikus zu aktivieren. Schau einfach, wie lange es für dich machbar und angenehm ist. Ein guter Richtwert ist hier so zwischen 1 und 2 Minuten.

Meiner Erfahrung nach hebt es besonders dann die Stimmung, wenn du dabei versuchst dein **Lieblingslied** zu gurgeln. Noch besser ist der Effekt, wenn du das Lied jemandem vorgurgelst und die Person es dann erraten soll. **Vorsicht Lachkrampf!**

Aber nachdem Lachen ja bekanntlich die **beste Medizin** ist, schlagen wir dann gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!

TIPP: Ich gebe mir gerne ein paar Tropfen Teebaumöl oder Pfefferminzöl in lauwarmes Wasser. Das erfrischt nicht nur, sondern hilft auch bei Halsschmerzen, Husten oder Mundgeruch.

Übung 4

KALT DUSCHEN



Beginne vorab mit ein paar Zyklen der "4 - 7 - 8 - Atmung" und fange ruhig mit etwa 30 Sekunden an. Ich stelle die Wassertemperatur zu Beginn immer auf lauwarm und gehe dann in 1 bis 2 Schritten zur kältesten Einstellung.

Einige Menschen können das kalte Duschen sogar für mehrere Minuten durchhalten, wichtig ist aber eigentlich nur, dass du auf die Signale deines Körpers achtest und aufhörst, wenn es unangenehm wird oder Schmerzen verursacht.

Feiere jeden "Erfolg", es geht nicht darum der nächste Wim Hof zu werden! **Jede Minute ist einen Applaus wert!**

Viel Spaß!

Kalt zu duschen mag sich für dich jetzt vielleicht wie eine Strafe anhören, ist aber ein wirksames Mittel den Vagus zu aktivieren und die Stimmung zu heben. Ich habe bewusst die Dusch - Variante gewählt, aber natürlich gehört Eisbaden genauso in diese Kategorie. Wenn du dich dafür interessierst, findest du auf youtube bereits ganz viele Beiträge, was du beim Eisbaden beachten solltest. Beim Kalt - Duschen wird neben der Aktivierung des Vagusnervs und des Parasympathikus das **Immunsystem** gestärkt. Auch hier wird die Bildung von Immunzellen und Antikörpern gefördert, die zur Bekämpfung von Krankheitserregern im Körper beitragen.

Ein weiterer positiver Effekt ist die Erhöhung der **Durchblutung** im Körper, was wiederum zu einer **besseren Sauerstoffversorgung** der Zellen führen kann. Daher wirst du nach einer kalten Dusche vielleicht merken, dass du mehr Energie hast, als vorher.

Beachte bitte, dass Kalt Duschen nicht für jeden geeignet ist und dass es dabei einige **Risiken** geben kann, wie zum Beispiel bei Herzproblemen. Wenn du dir unsicher bist, ob diese Methode für dich geeignet ist, solltest du vorher mit deinem Arzt sprechen. Wenn du jedoch gesund bist, wirst du die positive Wirkung auf Körper und Geist sofort spüren!

Übung 5

YOGA



Yoga kann auf unterschiedliche Weise die parasympathische Aktivität erhöhen:

1. **Atemübungen** wie z.B. die Feueratmung haben eine anregende und aktivierende Wirkung auf Geist und Körper.
2. **Entspannungshaltungen** wie z.B. Savasana oder Viparita haben eine regenerierende Wirkung auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.
3. **Dehnungsübungen** in speziellen Yogahaltungen verbessern deinen Blutfluss zu den inneren Organen und tragen dazu bei, den Vagusnerv in der Wirbelsäule zu stimulieren.
4. Die Praxis der **Meditation** kann dazu beitragen, deinen Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Meditation hat in vielen Studien positive Auswirkungen auf die Gesundheit gezeigt. Neben **Stressabbau**, **Blutdrucksenkung**, einer verbesserten **Schlafqualität** und einer Stärkung des **Immunsystems** können auch chronische **Schmerzen reduziert** werden.

Ich persönlich liebe Yoga nicht nur, weil es mich körperlich fit hält, sondern auch meinen mentalen Systemen unglaublich gut tut. Auch wenn ich nicht sehr beweglich bin, finde ich die Dehnungsübungen sehr angenehm und fühle mich danach sofort wohler.

Mein TIPP: auf youtube kannst du dir kostenlos viele tolle Yoga - Workouts von **Mady Morrison** ansehen. Sie hat eine sehr angenehme Art und Weise zu sprechen und bietet Videos für jede Könnerschaft an.

Viel Spaß!

Übung 6

MEDITATION



Wie bereits betont, hat **Meditieren** eine Vielzahl von positiven Wirkungen auf den Körper und den Geist. Versuch es mal mit folgender Übung für Einsteiger:

Finde dazu einen **ruhigen Ort**, an dem du nicht gestört wirst. Setze dich bequem hin. Wenn du magst, nimm dir eine kuschelige **Decke** zum Zudecken oder einen Polster.

Schließe jetzt deine Augen oder senke deinen Blick auf einen Punkt auf dem Boden. Atme langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Fühle einmal in deinen Körper hinein und bemerke die Empfindungen, die gerade so auftreten.

Konzentriere dich auf deine **Atmung**. Beobachte, wie der Atem in deinen Körper hinein- und wieder hinausströmt. Wenn du abgelenkt wirst, bringe deine Aufmerksamkeit einfach wieder sanft zurück auf deine Atmung.

Führe deinen **Geist in eine positive Richtung**. Denk an etwas, das dir Freude oder Frieden bringt. Stell dir vor, dass du an einem schönen Ort bist oder denk an eine Person, die dir sehr nahe steht und dir gut tut. Konzentriere dich darauf, wie sich dieses Gefühl in deinem Körper ausbreitet.

Bleib nun in dieser meditativen Haltung so lange, wie es für dich angenehm ist. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und finde **zurück ins Hier und Jetzt**.

Bei regelmäßiger Meditation wirst du auch eine verbesserte Konzentration und eine allgemein positive Einstellung erleben.

UND HEY! Am Anfang ist es ganz großartig, wenn man ein paar Minuten meditieren kann. Es ist noch kein Yogi vom Himmel gefallen, auch hier macht die Übung den Meister!

Übung 7

AKUPRESSUR



Akupressur ist eine Heilmethode aus der **Traditionellen Chinesischen Medizin**, einer tausende Jahre alten Erfahrungsmedizin. Hier werden, ähnlich wie in der Akupunktur, durch Druck bestimmte Punkte am Körper stimuliert.

Akupressur kann helfen, Schmerzen im Körper zu lindern, indem sie die Freisetzung von **Endorphinen** fördert, die als körpereigene Schmerzmittel wirken können.

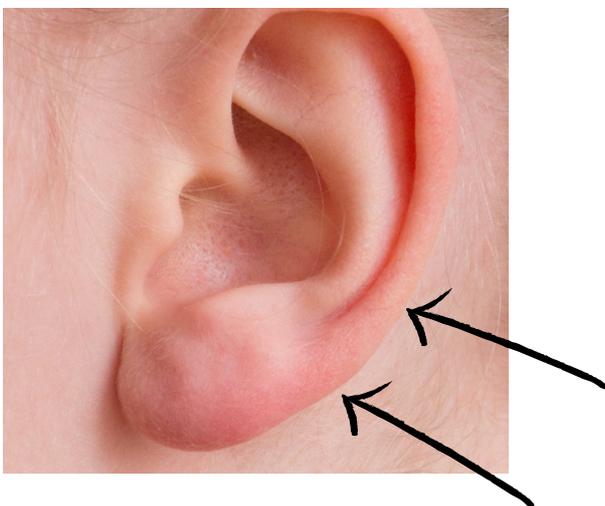
Durch die Stimulation der Akupressurpunkte kannst du dich auch entspannter und ruhiger fühlen, weil dabei **Stresshormone reduziert** werden und der **Blutdruck gesenkt** wird.

Die Stimulation der Punkte kann auch dazu beitragen, die Durchblutung des Körpers zu steigern, **Verdauungsprobleme** zu lindern, das **Immunsystem** zu stärken oder die **Schlafqualität** zu verbessern, indem sie das **Nervensystem** beruhigt.

Also wie du siehst, gibt es ganz schön viele Gründe dafür, sich von einem Fachmann / -frau auf diesem Gebiet einmal so richtig schön durchdrücken zu lassen. Eine kostengünstige und ebenfalls geeignete Methode ist die Verwendung einer **Akupressurmatte**. Die wirkt natürlich eher global entspannend, als speziell auf dein Problem maßgeschneidert, hat aber trotzdem sehr angenehme Effekte auf die Durchblutung und den Vagusnerv.

Übung 7

AKUPRESSUR



Hier stelle ich dir einige Punkte vor, die du für eine **Selbst-Akupressur** nutzen kannst. Massiere die Punkte, die mit dem Vagusnerv in Verbindung stehen, 30 bis 60 Sekunden lang und lass sie wieder los.

Der **erste Massagepunkt** befindet sich oberhalb des Ohrkanals in einer kleinen Höhle. Die Haut in diesem Bereich kannst du ganz sanft, mit kleinen, kreisenden Bewegungen mit deinem Finger massieren.

Der **zweite Punkt** ist die Rückwand vom Ohrkanal, wo du mit sanften Bewegungen die Ohrhaut massieren kannst. Du bist dabei nicht weiter als ein paar Millimeter im Ohr und berührst den Punkt nur mit leichtem Druck.

Der **dritte Massagepunkt** liegt direkt hinter dem Ohr. Auch hier kannst die Haut ganz leicht nach unten ziehen, oder nach oben schieben. Massiere den Bereich hinter deinen Ohren ganz leicht in einer für dich angenehmen Stärke.

Übung 8

LACHEN



Lachen hat eine Vielzahl von positiven Effekten auf die Gesundheit, sowohl körperlich als auch mental.

Lachen kann dazu beitragen, Stresshormone wie Cortisol zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen.

Lachen steigert dein Wohlbefinden und deine Stimmung, weil im Gehirn **Endorphine** und andere Glückshormone freigesetzt werden.

Beim Lachen erhöhst du außerdem deinen Blutfluss und trägst zu einer verbesserten **Herzgesundheit** bei, was wiederum das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren kann.

Lachen stärkt das **Immunsystem**, indem es die Produktion von Antikörpern und T - Zellen stimuliert, die zur Bekämpfung von Infektionen nötig sind.

ÜBRIGENS: Auch wenn dir einmal nicht nach Lachen zumute ist, kannst du in deinem Gehirn Glückshormone sprießen lassen! Es ist bewiesen, dass "gekünsteltes" Lachen tatsächlich auch eine positive Auswirkung auf deine Stimmung hat! Das liegt daran, dass das Gehirn keinen Unterschied zwischen echtem und künstlichem Lachen macht und beide Formen ähnliche körperliche Reaktionen auslösen.

Probiere es gleich aus! Lächle dich einmal in einem Spiegel 1 Minute lang an! :-)

Übung 9

KAUEN



Ja, es stimmt! Kaubewegungen können eine **positive Wirkung auf den Hirnstamm** (hier entspringt der Vagusnerv) haben. Das ist der Teil des Gehirns, der für lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzfrequenz und die Blutdruckregulation verantwortlich ist. Darüber hinaus spielt er auch eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung sensorischer Informationen wie Schmerz, Berührung und Geschmack.

Wenn wir kauen, aktivieren wir eine Vielzahl von Muskelgruppen, die mit dem Hirnstamm verbunden sind. Das kann wiederum dazu beitragen, dass dort die **Durchblutung erhöht** wird und die Freisetzung von Neurotransmittern gefördert wird, welche die **Gehirnfunktion verbessern** können. Kauen kann aber auch dazu beitragen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern, weil es die Produktion von Endorphinen anregt, die als natürliche Schmerzmittel und **Stimmungsregulatoren** fungieren.

Mach gleich mal einen **Selbstversuch**:

Vielleicht hast du gerade einen Gedanken, der unangenehm ist, oder dich stresst. Ordne dem Gedanken eine Zahl auf einer 10 teiligen **Skala** zu, wobei 0: der Gedanke ist mir völlig egal und 10: das ist der schlimmste Gedanke der Welt ist. Dann verschiebe mal dein **Kiefer** so richtig schön in alle Richtungen: Unterkiefer vor, zurück, nach rechts und nach links. Kau mal für eine Minute wie ein "**Amerikanischer Cowboy**". Skalieren den Gedanken noch einmal. Welche Zahl bekommt er jetzt? Ist er vielleicht gar nicht mehr so unangenehm?

Übung 10

VIBRATION



Du kannst auch gerne deinen Vagusnerv über eine **Vibrationsmassage** aktivieren. Zu den potentiellen Vorteilen dieser Methode gehören ebenfalls eine Verbesserung der Stimmung und des Schlafes, eine Verringerung von Entzündungen und Schmerzen, die Verbesserung der kognitiven Funktionen und die Reduzierung von Angstzuständen und Depressionen. Man vermutet, dass bei der Vibration die Aktivität der **Nervenfasern erhöht** wird, die mit dem Vagusnerv verbunden sind und damit die Freisetzung von Neurotransmittern und Hormonen gefördert wird, die zur Regulation von Stress und Entzündungen beitragen können.

Wie machst du das?

Wenn du eine **elektrische Zahnbürste** hast, mach dir doch mal zur Feier des Tages eine gute Flasche Prosecco auf und stecke den **Korken** (um den geht es eigentlich ;-)) auf den Zapfen, wo normalerweise der Bürstenaufsatz drauf ist. Jetzt hast du einen **Korken auf einer Zahnbürste...** schalte sie ein und massiere dir mit einer leichten Stufe den Bereich deiner **Ohren** (ja, du hast dich nicht verlesen...). Fühl mal nach, wo die Vibration für dich am Besten ist. Direkt in der Ohrmuschel, hinter dem Ohr, vor dem Ohr... versuche die für dich **angenehmste Stelle** herauszufinden.

Eine **Studie aus dem Jahr 2016** hat herausgefunden, dass die Vibration eine signifikante **Erhöhung** der **Herzfrequenzvariabilität** und damit auch der **Vagusnervaktivität** bewirkten.

DAS BIN ICH

Hallo! Ich bin Karin und unterstütze Menschen mit Leidenschaft, ihre Sorgen und inneren Blockaden in pure Lebenskraft zu verwandeln. Um das Leben zu leben, von dem sie schon so lange träumen, ohne lange auf Erfolg warten zu müssen.

Als Pädagogin, Ergotherapeutin und Neuro - Mentaltrainerin helfe ich Menschen jeden Alters schon seit über 20 Jahren dabei, ihre Ziele zu erreichen.

Mein Motto lautet: aus IMPOSSIBLE wird I´M POSSIBLE. Entspannt und zuversichtlich kann ich alles schaffen, was ich will.



Das Leben ist zu kurz für irgendwann.



Meine Leidenschaft gilt dem Neurofunktionellen Training, einem Konzept aus dem Spitzensport.



Entspannt schaffst du alles!



Meine beste Therapeutin Chili.

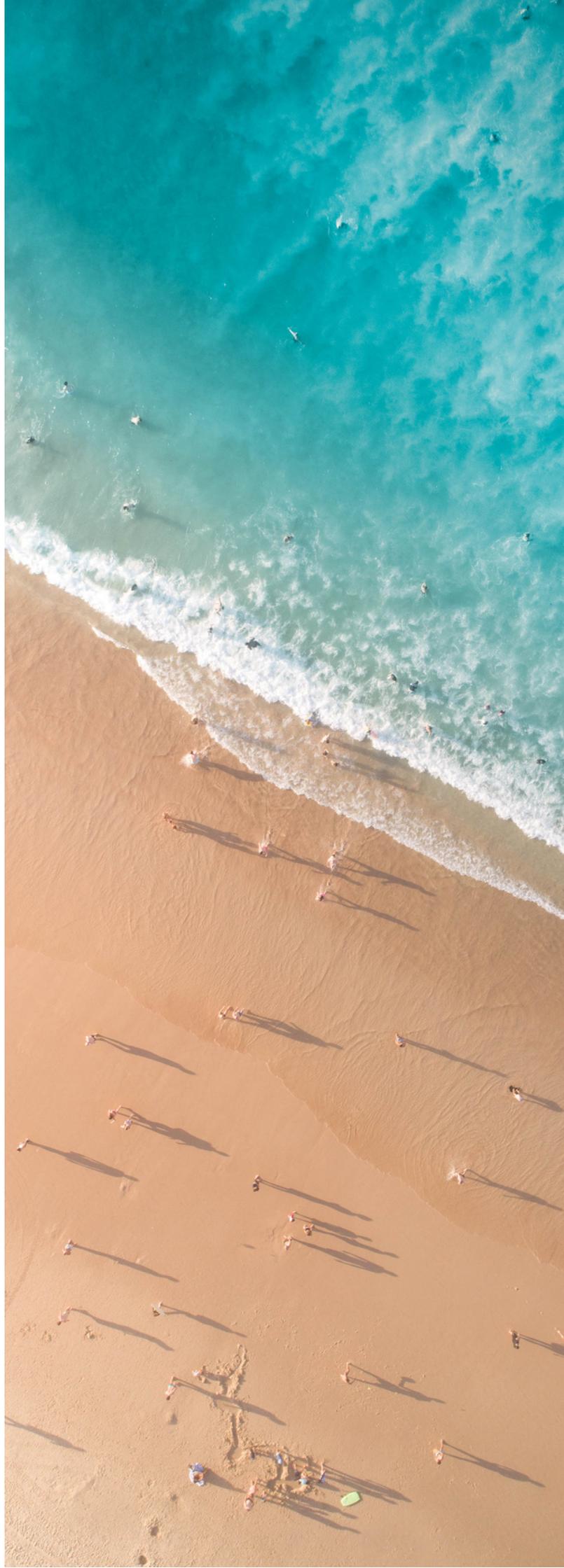
Anwendungstipps!

Einige Punkte sind mir noch wichtig anzumerken!

- Wenn du dir **nicht sicher** bist, ob das Training für dich geeignet ist, sprich bitte mit deinem **Arzt** darüber und frage ihn nach seiner Meinung.
- **Atme auf natürliche Art und Weise** und vermeide übermäßige Anstrengungen oder Techniken, die sich für dich nicht gut anfühlen.
- **Starte langsam.** Beginne mit einer niedrigen Intensität und Dauer und steigere diese ganz allmählich.
- **Hör auf deinen Körper.** Achte auf Anzeichen von Schmerzen oder Unwohlsein während des Trainings, brich gegebenenfalls ab und sprich mit deinem Arzt.
- Vermeide eine Überstimulation, welche zu Übelkeit und Schwindel führen kann. Lege ausreichend **Pausen** zwischen die Trainingseinheiten und wechsle die Übungen auch tageweise ab.
- Du kannst deinen Gefühlszustand vor und nach dem Training auf einer 0 - 10 teiligen **Skala messen.** Das kann dir helfen, deine **Erfolge** und Verbesserungen "**sichtbarer**" oder bewusster zu machen.
- **Beispiel:** Jemand hat dich mit einem unbedachten Satz traurig gemacht. Skalieren nun dieses Gefühl, oder den Satz von 0 bis 10, wobei 0: ich bin gar nicht traurig und 10: ich bin der traurigste Mensch der Welt sein kann. Such dir eine Vagusübung oder mehrere aus und skalieren den Satz, bzw. das Gefühl erneut. Na, kann es sein, dass sich die Zahl verringert hat?

Das wars von meiner Seite, viel Spaß und Freude mit den Übungen!

Alles Liebe, Karin



DEINE 3 LIEBLINGS -ÜBUNGEN

Notiere hier deine Gedanken und Empfindungen zu den Vagus - Übungen.

1

Vergleiche doch mal deine Beweglichkeit, Stimmung oder Kraft vor und nach dem Vagus - Training. Was fällt dir auf?

2

Welche Übungen haben dir am besten gefallen und warum?

3