SCHALTE DEINEN SELBSTHEILUNGSTURBO AN

und aktiviere dein
parasympathisches Nervensystem

Stimuliere deinen

Vagus-Nerv

Alle Prozesse deiner Heilung und Gesunderhaltung sind eingeschaltet, wenn sich dein Körper in einem parasympathischen Zustand befindet.

Die Stimulation des Vagusnervs ist der wichtigste Schlüssel, um dein Immunsystem zu stärken, Stress und Entzündungen auszuschalten sowie deine Verdauung und die Nährstoff-aufnahme zu verbessern.

Die Vagusnervstimulation ist ein kraftvolles Mittel, um effektiv zu entgiften und dich von Schadstoffen zu befreien.

von Sabine Hofele

Hinweise des Autors (Haftungsausschluss)

Die in diesem Ebook getroffenen Aussagen dienen lediglich zur Information, Bildungszwecken und Inspiration der Gesundheitsvorsorge. Sie stellen ausdrücklich keinen medizinischen Rat dar und können diesen auch nicht ersetzen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Die in diesem Ebook vorgestellten Vorgehensweisen sind gründlich recherchiert und werden seit Jahren praktisch angewendet, dennoch sind sie nicht als Ersatz für professionelle Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker zu verstehen.

Spreche mit deinem Arzt oder Heilpraktiker, bevor du grundlegende Änderungen deiner Lebensweise vornimmst. Dies gilt insbesondere, wenn du bereits unter einer chronischen Erkrankung leidest oder Medikamente einnimmst.

Über den Autor:

Hallo, ich bin Sabine Hofele und ich engagiere mich seit vielen Jahren im Bereich der natürlichen Gesundheitslehre. Bedingt durch meine eigenen Multisystemerkrankungen, mit Borreliose, EBV, Nebennierenproblemen, Fibromyalgie, einem chronischen Müdigkeitssyndrom, Entgiftungsstörungen und genetischen Besonderheiten, habe ich mich viele Jahre mit allen erdenklichen Heilweisen auseinandergesetzt, bis ich eigene Lösungen für meine gesundheitlichen Probleme finden konnte.

Um mich selbst zu heilen, musste ich eine Menge über das Nervensystem, Stressabbau, Infektionen, Nährstoffoptimierung, Entgiftung und den Aufbau eines gesunden Milieus lernen. **Das man auch aus schweren Gesundheitszuständen wieder herausfinden kann, zeigt meine eigene Lebensgeschichte.**

Zusammenfassung

EINFÜHRUNG	3
SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS	4
LERNE DEINEN VAGUSNERV KENNEN	8
MESSUNG DEINES VAGALTONS	8
WELCHE KÖRPERFUNKTIONEN BEEINFLUSST DER VAGUSNERV?	9
QUIZ: TESTE DEN ZUSTAND DEINES PARASYMPATHIKUS	11
WIE DU DEINEN VAGUSNERV STIMULIEREN KANNST	12
MEINE ALLTAGSTIPPS ZUR STRESSREDUKTION	21

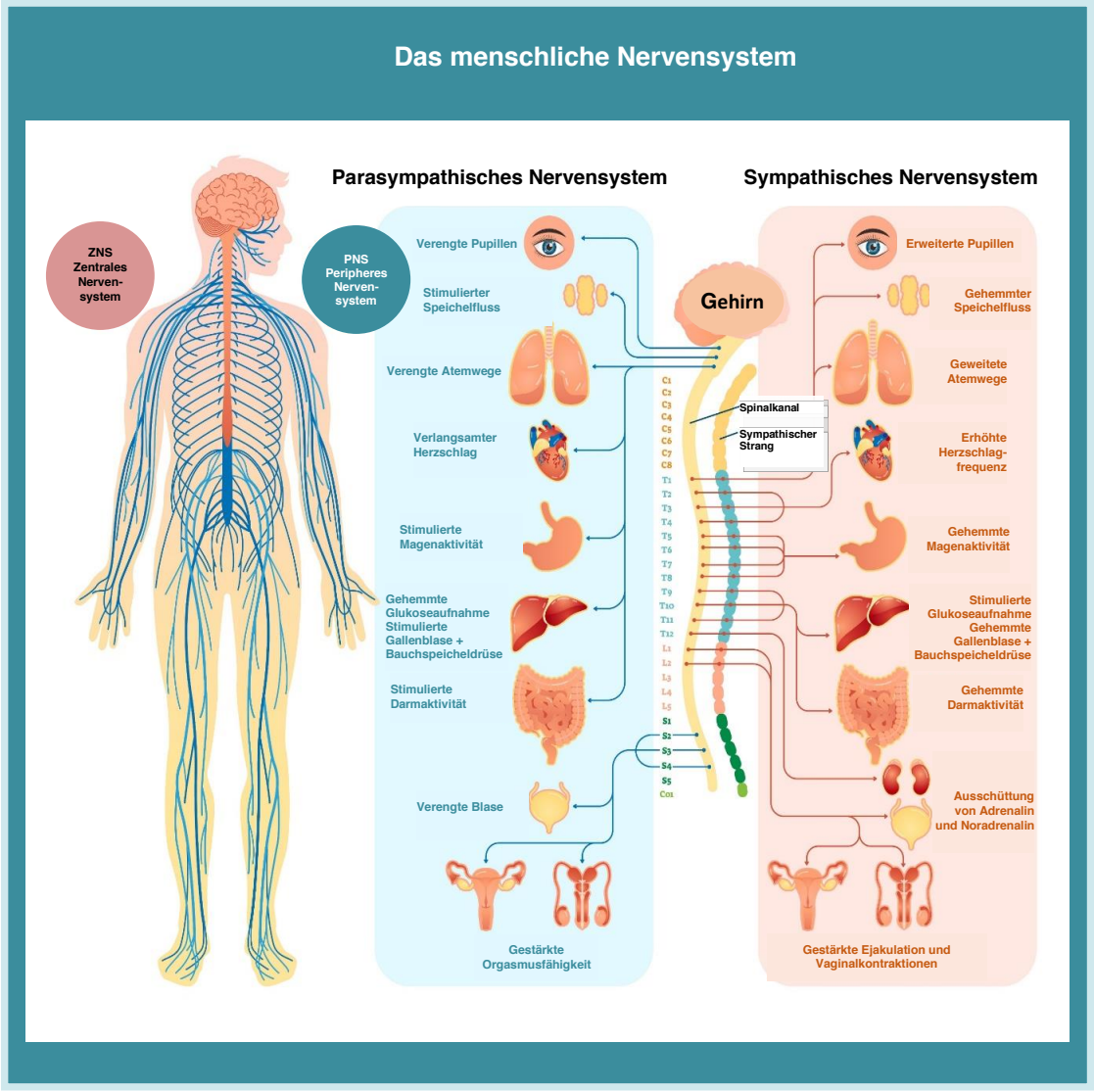
Sabine Hofele

Einführung

Welche Schritte solltest Du jetzt sofort unternehmen, um für dich den größtmöglichen gesundheitlichen Nutzen für Regenerations- und Heilprozesse herauszuholen?

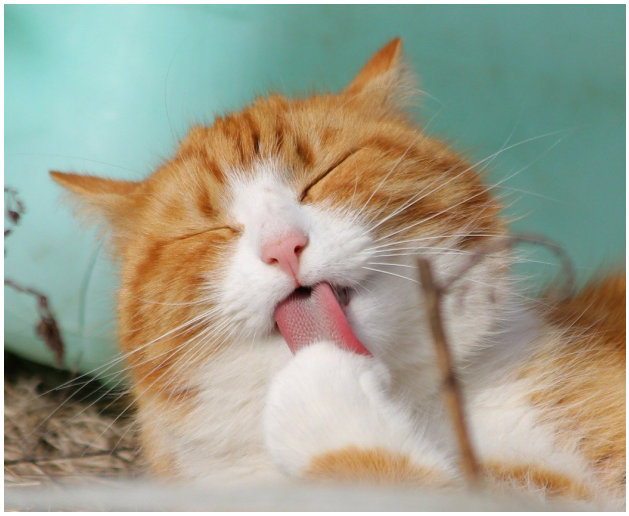
Viele meiner Klienten haben eine Vorgeschichte von Stress oder eine traumatische Belastung erlebt. Insbesondere bei der Entwicklung von chronischen Erkrankungen, wie Borreliose, Fibromyalgie und weiteren Multisystem Erkrankungen, ist ein Ungleichgewicht des autonomen Nervensystems oft das Störfeld, das zur Persistenz der Erkrankungen führen kann. Oftmals bleiben selbst nach überwinden der Ereignisse die Symptome weiter bestehen!

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig diese Heilungsblockaden mit den bestmöglichen Techniken zur Stressregulation zu lösen.



Schauen wir uns die Auswirkungen von Stress und unser Stressregulations-system genauer an:

Sympathikus und Parasympathikus



Sympathikus vs. Parasympathikus

So wie dein Auto ein Gaspedal und eine Bremse hat, hat dein Nervensystem zwei Geschwindigkeiten. **Der sympathische „Kampf- oder Fluchtzustand"** hilft dir automatisch zu beschleunigen und Gefahren entgegenzutreten. Er liefert einen Energieschub, um die wahrgenommenen Gefahren zu bekämpfen. **Der parasympathische „Ruhe, Verdauungs- und Heilungszustand"** verlangsamt den Körper und schaltet ihn in eine Reaktion, die dich beruhigt und Erholung und Reparatur ermöglicht, nachdem die Gefahr vorüber ist. Die Schaltstelle zwischen diesen beiden Zuständen ist dein **Vagusnerv.** Er ermöglicht den konstanten Zustand des Gleichgewichts zwischen dem sympathischen und parasympathischen System und dient als **„An & Aus-Schalter" zwischen den beiden Funktionsweisen.**

Diese beiden Geschwindigkeitszustände können nicht gleichzeitig eingeschaltet sein. Wenn also der eine Modus angestellt ist, hemmt er den anderen. Wenn dein Vagusnerv den parasympathischen Ruhe- und Verdauungszustand aktiviert, dämpft er den sympathischen Kampf- oder Fluchtmodus. Die Yin- und Yang-Anziehungskraft dieser beiden Systeme hält deinen Körper in Homöostase bzw. in einem Gleichgewicht. Zusammen sorgen sie dafür, dass genügend Ressourcen an den richtigen Stellen zur richtigen Zeit vorhanden sind, um dich gesund zu erhalten. Zum Beispiel schaltet der Parasympathikus die Verdauung ein. Aber wenn du eine

Gefahr spürst oder dich ängstlich fühlst, schaltet sich der Sympathikus ein. Der Sympathikus schaltet die Verdauung ab, um Energie für die Mobilisierung im Kampf oder die Flucht freizugeben.

Wenn dein Körper gestresst ist, aktiviert er also automatisch die Kampf- oder Fluchtreaktion. Diese stellt aufputschende Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol bereit. Die Energie des Körpers verlagert sich und reduziert Funktionen die nicht überlebenswichtig sind, wie z. B.

- das Wachsen schöner Haare
- die Herstellung von Hormonen
- die Nährstoffaufnahme
- die Verdauung von Nahrung
- die Bereitstellung von Enzymen
- die Entgiftung

Dieser Zustand begrenzt körperliche Funktionen auf die absolut notwendige Erfüllung stressbedingter Anforderungen, wie das Entkommen aus einer wahrgenommenen Bedrohung. Dabei ist es völlig unabhängig, ob es sich um eine physische Bedrohung oder nur eine Vorstellung in unserem Kopf handelt. Ist der Sympathikus stark aktiviert werden Heilungs- und Reparaturprozesse und die Funktion deines Immunsystems unterdrückt. Ein unterdrücktes Immunsystem lässt Viren und Bakterien freien Lauf und trägt zu einer Dysbiose oder dem Überwachstum pathogener Bakterien im Darm, der Persistenz von chronischen Infektionen, dem Wachstum von Krebszellen oder Autoimmunerkrankungen bei.

Die Einschaltung des parasympathischen Nervensystems hingegen, ist mit Entspannung, Regeneration und Reparatur verbunden. Nachdem eine Gefahr vorüber ist, bringt der Parasympathikus deinen Körper wieder ins Gleichgewicht, indem er den Neurotransmitter **Acetylcholin** freisetzt. Acetylcholin hilft die Erregung des Sympathikus zu regulieren, die Herzfrequenz zu senken und sich nach Zeiten von Stress und Angst wieder zu entspannen.

Alle Prozesse deiner Heilung und Gesundheitserhaltung - einschließlich der Verdauung, Entgiftung, Immunaktivierung, Geweberegeneration werden nur dann eingeschaltet, wenn sich dein Körper in einem parasympathischen Zustand befindet. Der parasympathische Zustand ist der Heilzustand, der dein Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringt. Er beeinflusst JEDEN Aspekt deines Wohlbefindens! Einfach ausgedrückt:

DU KANNST NICHT AUßERHALB DES PARASYMPATHISCHEN ZUSTANDS HEILEN.

Im Optimalfall solltest du dich achtzig Prozent der Zeit im parasympathischen Zustand befinden. Fast alle Krankheiten und Dysfunktionen resultieren daraus, dass man nicht in der Lage ist in einen ausreichenden parasympathischen Zustand zu kommen.

Kurzfristig ist Stress ganz normal und wird durch dein autonomes Nervensystem und deine Nebennieren reguliert. Zum Problem wird es erst, wenn du dich ständig in einem Stresszustand befindest... sei es durch die Arbeit, Termindruck, durch finanzielle Sorgen, durch anspruchsvolle Beziehungen oder durch eine Kombination all dieser Faktoren. Denn durch die chronische Hochschaltung des Sympathikus werden dauerhaft weniger Nährstoffe aufgenommen, weniger Enzyme gebildet und toxische Stoffe unzureichend entgiftet. Das Körpermilieu beginnt zu vermüllen.

Chronischer Stress

Stress wirkt sich grundsätzlich auf allen Ebenen aus - körperlich, geistig und seelisch. Stress blockiert die Enzymproduktion, Nährstoffaufnahme, Darmmotilität und die Bereitstellung von Verdauungssäften. Der Stressexperte Dr. Charles Gant vom „National Integrated Health Associates" unterscheidet neben dem seelischen Stress weitere 11 Arten von Stress, darunter Immunstress durch infektiöse Erreger, Hormonstress, Stress durch Schwermetalle, welche die Vitalstoffversorgung durch Blockade der Rezeptoren unterbinden uvm.

Deshalb solltest du an so vielen Schräublein wie möglich drehen, um das Gesamtmaß an Stress zu reduzieren.

Stress und Trauma können ein Auslöser für ernsthafte Probleme mit der Darmgesundheit sein, insbesondere wenn noch weitere Risikofaktoren hinzu kommen, wie z. B. der häufige Gebrauch von Antibiotika und/oder Schmerzmitteln oder Bauchoperationen.

Du kannst natürlich nicht allen Stress im Leben vermeiden....., aber Du kannst lernen besser damit umzugehen. Schau dir auch meinen Stress-Guide zur Eliminierung von Stress auf meiner Webseite an. www.giftarm-leben.de.

In diesem Guide möchte ich dir nun die gängigen und wissenschaftlich belegten Möglichkeiten zur Aktivierung deines Vagusnervs vorstellen.

DAS GESUNDHEITS-UPGRADE

DEIN SELBSTHILFE-PROTOKOLL

16 Wege

ZUR AKTIVIERUNG

DEINES

VAGUS-NERVS

&

7 ALLTAGSTIPPS

zur schnellen

Umsetzung

von Sabine Hofele

Lerne Deinen Vagusnerv kennen

Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv und als der längste Nerv des Körpers bekannt. Der Vagusnerv verläuft vom Hirnstamm beidseitig durch den Hals und den Nacken (rechter und linker Vagus) nach unten bis zum Bauch. Er verbindet das Gehirn mit dem Magen sowie dem Verdauungstrakt, Lungen, Herz, Galle, Leber und Nieren. Außerdem ist er mit den Nerven verbunden, die am Sehen, Hören, Sprechen und dem Gesichtsausdruck beteiligt sind.

Wie wichtig der Vagusnerv ist, erkennst du daran, dass er nahezu alle Organe im Körper steuert. Über ihn laufen die Signale vom Gehirn zu allen wichtigen Organen und Muskeln und auch wieder zurück zum Gehirn. Somit steuert und beeinflusst er eine große Bandbreite an Körperfunktionen. Er ist zudem bei der bewussten und unterbewussten Überwachung unseres körperlichen Befindens durch das autonome Nervensystem von elementarer Bedeutung.

Die Hauptaufgabe des Vagusnervs ist zu überwachen, was im Körper los ist und diese Informationen an das Gehirn weiterzuleiten. Der Vagusnerv dient dabei als Kommunikationsweg zwischen Darm und Gehirn, der auch als **„Darm-Hirn-Achse“**, bezeichnet wird. Etwa 80 % seiner Nervenfasern leiten Informationen vom Körper zum Gehirn und 20 % der Fasern gehen in die andere Richtung und senden die Signale vom Gehirn in den gesamten Körper.

Ist die Funktion deines Vagusnervs durch eine Übererregung gestört, kann sich auch dein Körper nicht mehr erholen und zahlreiche Krankheiten sind die Folge.

Aktiviere deshalb deinen Vagusnerv, damit Körper, Geist und Seele in ihre natürliche Balance zurückfinden, in der die Selbstheilungskräfte ihre kraftvolle Wirkung entfalten können.

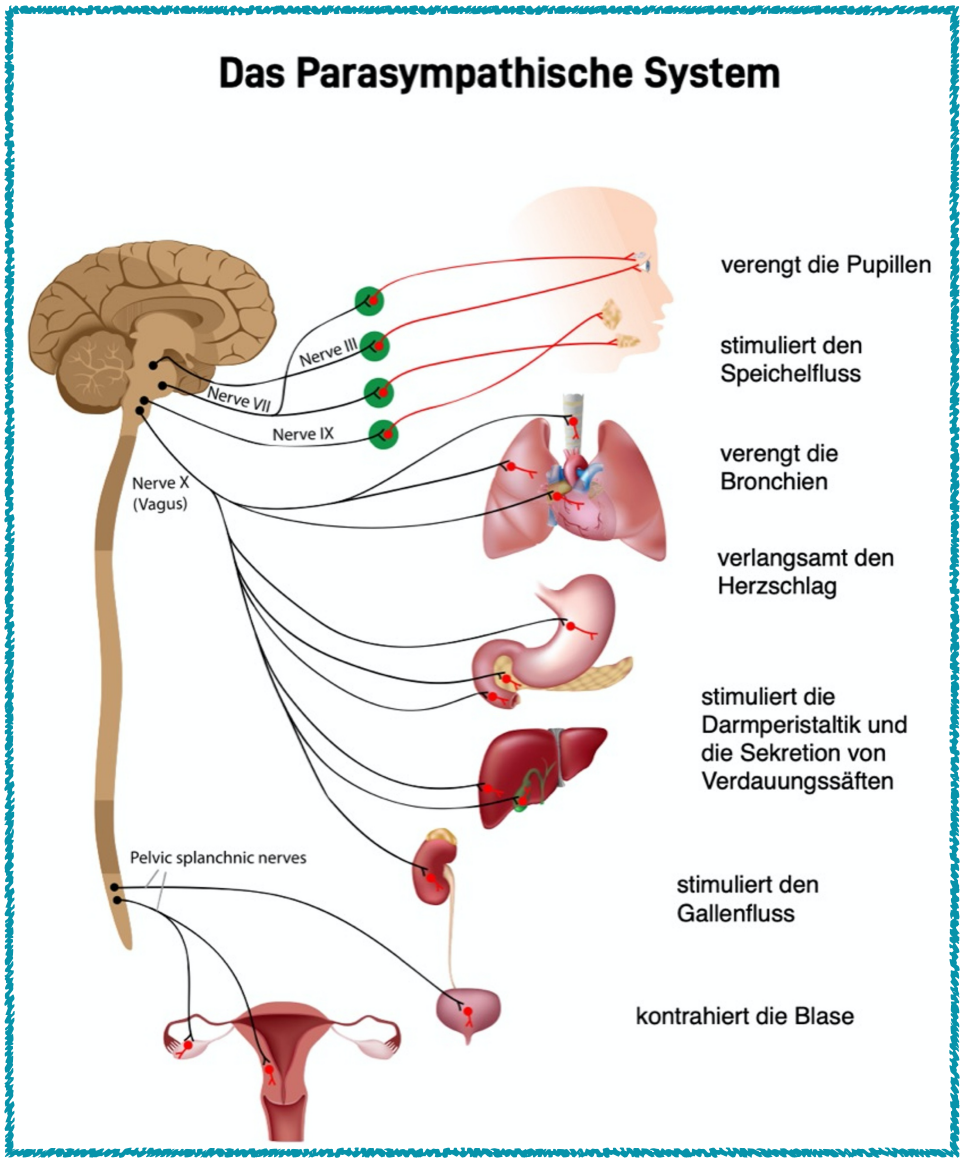
Messung deines Vagaltons

Die Stärke deiner Vagus-Reaktion wird als Vagalton bezeichnet und kann durch Messung deiner Herzfrequenzvariabilität (HRV) bestimmt werden. Ein hoher Vagaltonus sorgt dafür, dass du dich nach einer stressigen Situation schnell wieder entspannen und abschalten kannst. Er sorgt dafür in den Heilungsmodus von Verdauung und Entgiftung zu gelangen. Jedes Mal wenn du einatmest, schlägt dein Herz schneller, um den Fluss von sauerstoffhaltigem Blut in deinem Körper zu beschleunigen. Beim Ausatmen verlangsamt sich die Herzfrequenz. Diese Variabilität ist eines von vielen Dingen, die vom Vagusnerv reguliert werden. Je größer der Unterschied der Herzfrequenz beim Ein- und Ausatmen ist, desto höher ist der Vagalton. Der **entzündungs-hemmende Botenstoff Acetylcholin** wird während der Ausatemphase über den Vagus zum Sinusknoten transportiert, wo er dessen Aktivität dämpft und den Herzschlag verlangsamt.

Damit kann man über gesteuerte Atemübungen die Kraft des Parasympathikus nutzen, um in den Zustand innerer Ruhe zu kommen. Eine weitere Möglichkeit deine Vagusfunktion zu überprüfen besteht darin, deine Darmgeräusche beim Arzt abhören zu lassen. Die Peristaltik ist maßgeblich von einer guten Vagusaktivität abhängig. Zusätzlich kannst du prüfen, wie lang die Transitzeit von Nahrung ist. Dazu trinkst du ein Glas Wasser mit 1 TL Sesam und beobachtest, wann die unlöslichen Samen in deinem Stuhl sichtbar werden. Scheidest du die Samen innerhalb von einem Tag wieder aus, kannst du von einem guten Vagustonus ausgehen. Eine verzögerte Transitzeit signalisiert einen schwachen Vagustonus.

Welche Körperfunktionen beeinflusst der Vagusnerv?

Alle Prozesse der Gesunderhaltung und Heilung sind eingeschaltet, wenn sich dein Körper in einem parasympathischen Zustand befindet.



DER PARASYMPATHISCHE ZUSTAND :

- verbessert die Verdauung & Darmgesundheit:

  erhöht die Magensäure für bessere Mikrobenkontrolle und Eiweissverdauung

  erhöht den Durchfluss der Nahrung durch den Darm, die Darmmotilität und die Produktion von Verdauungsenzymen

  steuert die Freisetzung von Gallenflüssigkeit für den Abbau von Fetten

- kontrolliert den Blutzuckerhaushalt in der Bauchspeicheldrüse
- verbessert die Herzgesundheit:

  kontrolliert die Herzratenvariabilität, die Herzfrequenz und den Blutdruck

- steuert die Urinausscheidung in der Harnblase
- erhöht die Gesundheit der Nebennieren
- erhöht die Muskelkraft
- verbessert das Energieniveau
- bekämpft Entzündungen
- stärkt das Immunsystem
- lindert Schmerzen
- verbessert die sexuelle Gesundheit:

  hilft bei der Empfängnis

  steuert sexuelle Lust, einschließlich des Orgasmus

- steuert das Geschmacksvermögens und die Speichelproduktion
- kontrolliert Ängste und die Stimmung:

  reduziert Depressionen

  vermindert Angstzustände

  reduziert Stress

Quiz:

Teste den Zustand deines Parasympathikus

- ☑ trockener Mund oder Augen
- ☑ Zähneknirschen
- ☑ Kloß im Hals oder Schluckbeschwerden
- ☑ Unzureichende Magensäureproduktion
- ☑ Blähungen oder Aufstoßen nach fettigen oder gebratenen Mahlzeiten
- ☑ Verdauungsstörungen einschließlich Leaky-Gut-Syndrom und Nahrungsmittelallergien
- ☑ Fehlendes Sättigungs- und/oder Hungergefühl
- ☑ Fettstühle
- ☑ Schlechte Verdauung, verlangsamte Motilität und Darmperistaltik
- ☑ Neigung zu Verstopfung
- ☑ Erkrankungen des Darms, einschließlich Reizdarm, SIBO oder Morbus Crohn
- ☑ Häufiger Harndrang oder Inkontinenz
- ☑ Chronische Entzündungen
- ☑ Schlafstörungen oder Albträume
- ☑ Migräne
- ☑ Schwindel, Vertigo
- ☑ Episoden von Herzrasen, hoher oder niedriger Blutdruck
- ☑ Chronische Infektionen oder geschwächtes Immunsystem
- ☑ Verspannte Muskeln, besonders im Nacken- und Schulterbereich
- ☑ Chronische Anspannung und Schwierigkeiten zu Entspannen
- ☑ Neigung zu Angstzuständen, Panikattacken oder Depressionen
- ☑ Schreckhaftigkeit
- ☑ Empfindlichkeit auf helle oder blinkende Lichter

Klingen diese Symptome nach dir?

Dann brauchst du vielleicht etwas Hilfe, um deinen Parasympathikus zu aktivieren.

Wie du deinen Vagusnerv stimulieren kannst

Ähnlich wie Bauchmuskeln müssen Nervenzellen ständig trainiert werden, um den Menschen gesund zu erhalten. Du kannst die Funktion des Vagusnervs mit stärkenden Übungen unterstützen, die du leicht von zu Hause durchführen kannst. Der Harvard Professor Dr. Datis Kharrazian (Neuroimmunologe und Autor des Buches "Was ist bloß mit meinem Gehirn los") gibt seinen Patienten einige Empfehlungen zur Stimulation des Vagusnervs. Diese wurden nach und nach durch das neue Wissen des zweigeteilten Vagus spezifiziert und von verschiedenen Spezialisten, wie Prof. Dr. Stephen W. Porges, Dr. Stanley Rosenberg, Dr. Peter A. Levine und Dr. Sanjay Gupta, erweitert.

1- Soziale Bindungen und Freude (Prof. Dr. Porges-Polyvagaltheorie-13)

Wissenschaftler haben entdeckt, dass positive soziale Beziehungen, Freundschaften und liebevolle familiäre Bindungen den vagalen Tonus verbessern und Glücksgefühle steigern können. Durch Kommunikation in einer als „sicher" empfundenen Verbindung kann der soziale Teil des Vagusnervs aktiviert und der Stress des Alltags deutlich schneller verarbeitet werden.

Auch ein Lächeln aktiviert den Vagus, steigert die Herzfrequenzvariabilität und hebt die Laune. Strebe nach gesunden und als sicher empfundenen Beziehungen. Gesunde Verbindungen zu anderen Menschen, sei es durch den persönlichen Kontakt oder über das Telefon oder sogar über soziale Medien, können die Regulierung unseres Körpers und unseres Geistes einleiten. Liebevolle soziale Beziehungen können den Geist der Verspieltheit und Kreativität wecken und helfen uns schneller zu entspannen.

Verstärke zusätzlich positive Emotionen gegenüber anderen, wie zum Beispiel Mitgefühl, Dankbarkeit und liebevolle Güte. In einer dreimonatigen Studie nahmen Menschen an einem Experiment teil, das an fünf Tagen pro Woche 30 Minuten lang positive soziale Gespräche und eine Mediation über liebevolle Güte beinhaltete. Diese Treffen verringerten die Cortisolspiegel um bis zu 51 %. Dies deutet darauf hin, dass das Erleben von positiven sozialen Emotionen helfen kann, Stress zu reduzieren.

2- Herzkohärenztraining (HeartMath-Institut Kalifornien 16)

Das Herz ist der Motor unseres Körpers und hat einen starken Einfluss auf unser geistig-emotionales Gleichgewicht, aber auch auf unser vegetatives Nervensystem.

Bei einer hohen Herzkohärenz haben wir einen harmonischen Herzrhythmus, der auf unsere Atmung abgestimmt ist. Dies verleiht uns Ruhe und Konzentration.

Die Herzkohärenz-Meditation wirkt entspannend und sorgt gleichzeitig für mehr Klarheit und Konzentration. Sie stärkt unsere Fähigkeit zu relativieren, sodass wir die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten können.

Eine besonders erfolgsversprechende Methode die Stressachse zu beruhigen wird seit Jahrzehnten sehr erfolgreich durch das HeartMath-Institut in Kalifornien angewendet. Durch ein Herzvariabilitätstraining, in einer Verknüpfung von Herzschlag, Emotion, Atmung, kombiniert mit inneren friedlichen Bildern, wird das autonome Nervensystem trainiert, um in einen Entspannungszustand zu gelangen.

Der „Inner Balance Trainer" verhilft zu Wohlbefinden, emotionaler Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und mentaler Klarheit. Er beruht auf der umfangreichen Forschung des HeartMath-Instituts zum konstruktiven Umgang mit Stress und belastenden Emotionen. Diese Methoden werden seit Jahren in der bemannten Raumfahrt benutzt, um physischen und mentalen Stress für Astronauten zu reduzieren.
Hier ein Link zur Information: https://www.heartmathdeutschland.de/

3- Atemübungen (5,6)

Unsere Atmung ist ein unglaublich mächtiges Werkzeug. Mit dem rhythmischen Ein- und Ausatmen können wir direkten Einfluss auf unsere Herzfrequenz und unser Stresslevel nehmen. Langes tiefes Atmen ist eine hervorragende Möglichkeit, um aus dem Kampf- oder Fluchtreflex herauszukommen. Außerdem entspannt die tiefe Bauchatmung auf körperlicher und seelischer Ebene und hilft dadurch auch Ängsten entgegenzuwirken. Hier sind ein paar einfache Übungen.

Praxisübung Zwerchfellatmung im Liegen:

Lege dich auf den Rücken und winkele die Beine etwas an. Lege jetzt deine Hände auf den Bauch, damit du die Bewegung des Bauchs beim Atmen spüren kannst. Beim tiefen Einatmen sollte sich der Bauch nach oben wölben, beim Ausatmen wieder flacher werden. Atme zwei bis drei Minuten auf diese Weise. Über mehrere positive Feedbackschleifen kann durch das langsame, regelmäßige und entspannte Zwerchfellatmen ein kohärenter Rhythmus im ganzen Organismus erzeugt und stabilisiert werden. Dieser entlastet die Herztätigkeit und regt die Blutzirkulation sowie die Aktivität des Parasympathikus an.

Praxisübung Ujjayi-Atem:

Du kannst den Vagusnerv weiter stimulieren, indem du eine leichte Verengung im hinteren Teil des Rachens und ein "hhh" erzeugst. Atme so, als würdest du versuchen, einen Spiegel zu beschlagen. Halte den Mund geschlossen und atme durch die Nase ein und aus.

4- Meditation (7)

Es gibt zwei verschiedene Arten von Meditation, die nachweislich den Vagustonus erhöhen, darunter die Liebende-Güte-Meditation und die geführte Achtsamkeitsmeditation. Diese wurden anhand der Herzfrequenzvariabilität gemessen.

Die Liebende-Güte-Meditation bzw. Metta Bhavana ist eine traditionelle Meditationsform, die dem Übenden hilft, eine emotional positive Lebenseinstellung und echtes Wohlwollen sich selbst und anderen Menschen & Tieren gegenüber zu entwickeln. Dabei beginnt man zuerst damit Sätze der liebenden Güte (Metta) an sich selbst zu senden, bevor man die gleichen Sätze

an Personen richtet, die einem nahestehen, dann an neutrale Personen und schließlich an Menschen, mit denen man Schwierigkeiten hat.

Für die alltägliche Anwendung, insbesondere für Anfänger wird empfohlen, zuerst einmal liebende Güte an sich selbst zu adressieren. Typische Formulierungen können sein:

Eine Studie aus dem Jahr 2010 ergab, dass Meditationen mit zunehmenden positiven Emotionen zu mehr sozialer Nähe und zu einer eigenen positiven Grundeinstellung beitrugen und zusätzlich zu einer Verbesserung des Vagustons führten. Eine andere Studie hat herausgefunden, dass Meditation den „Kampf- oder Fluchtreflex" reduziert und die vagale Regulation steigern kann.

5- Singen-Summen-Brummen-Chanten (Prof. Dr. Kharrazian & Dr. Levine 15)

Der Vagusnerv verläuft durch die Stimmbänder und das Innenohr und ist mit den Muskeln im hinteren Teil des Kehlkopfs verbunden. Singen, Summen, Brummen und Chanten kann deshalb diese Muskeln trainieren und dadurch den Vagusnerv stimulieren. Eine gute Übung besteht darin, zu Hause oder im Auto so laut wie möglich zu singen. Dadurch werden die Muskeln an der Hinterseite des Gaumens durch Vibrationen aktiviert und der Vagusnerv trainiert. Im Yoga werden die Brummschwingungen durch den Ton „OM" erzeugt und so zur Vagus-Stimulierung genutzt. Chanten bezeichnet das Singen einfacher Melodien, bzw. das melodische Sprechen von Texten. Jetzt wissen wir, warum Singen glücklich macht!

6- Gurgeln (Prof. Dr. Kharrazian 15)

Eine andere kinderleichte Übung besteht darin, täglich mit Wasser zu gurgeln. Ähnlich wie beim Singen werden dadurch ebenfalls die Muskeln des hinteren Rachenraums aktiviert. Durch die Kontraktionen wird der Vagus trainiert und der Magen-Darm-Trakt angeregt, um Säure im Magen zu produzieren, die Nahrung im Darm zu bewegen und die Produktion von Verdauungsenzymen in der Bauchspeicheldrüse anzuregen.

Trinke schluckweise mehrere Gläser Wasser. Dabei gurgelst du im hinteren Rachenraum mit zurückgelegten Kopf. Diese Übung sollte man dreimal täglich für 5 Minuten über mehrere Wochen kontinuierlich durchführen, um die Leitungsbahnen des Vagusnervs stark zu machen.

Stell dir am besten ein Glas Wasser neben dein Waschbecken im Badezimmer, als tägliche Erinnerung diese Übung durchzuführen. Diese Übung lässt sich als tägliche Routine leicht in deinen Lebensalltag integrieren.

7- Den Würgreflex stimulieren (Prof. Dr. Kharrazian 15)

Wenn du mit einem Löffel oder Zungenspatel den hinteren Teil deiner Zunge herunterdrückst, kannst du einen Würgreflex auslösen, der deinen Vagusnerv stimuliert. Wie beim Krafttraining im Fitnessstudio, muss man diese Übung eine Weile praktizieren, bevor sich eine Änderung des Vagustonus herstellt.

8- Kälteanwendungen - kalt duschen (Dr. Navaz Habib 14, 1,2)

Viele Studien belegen, wenn sich der Körper auf Kälte einstellt, nimmt der Kampf- oder Fluchtmodus (Sympathikus) ab und der Parasympathikus aktiviert den Ruhe- und Verdauungsmodus. Jede akute Kälteeinwirkung erhöht deshalb die Stimulation des Vagusnervs.

Bei der kalten Thermogenese nutzt man die Kältetherapie, z. B. durch kaltes Duschen oder indem man das Gesicht bis ca. drei Minuten von den Lippen bis zur Kopfhaut in eiskaltes Wasser taucht. Der Tauchreflex ist eine erstklassige Technik zur Stimulation des Vagus. Er verlangsamt die Herzfrequenz, erhöht die Durchblutung des Gehirns und entspannt den Körper. Durch die Kälteeinwirkungen können der Vagusnerv und die cholinergen Neuronen durch die Nervenbahnen des Vagusnervs aktiviert werden, sodass der sympathische Kampf- oder Fluchtreflex verringert und Stress abgebaut wird.

Taste dich langsam an die ungewohnten Temperaturen heran. Beginne damit nach dem Duschen 30 Sekunden kaltes Wasser über deinen Nacken laufen zu lassen. Versuche es mit

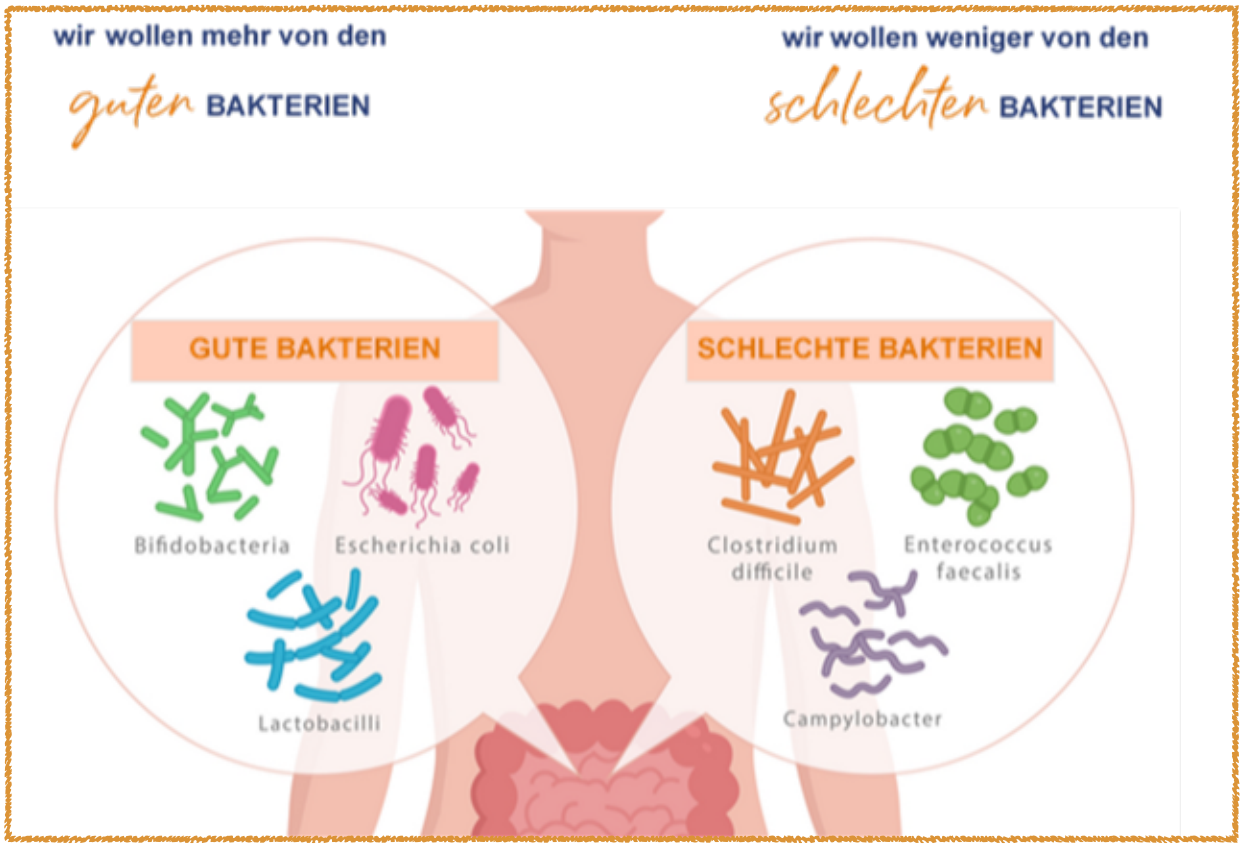
Wechselduschen und steigere die Zeit der kalten Intervalle. Anfangs kann man es sich auch etwas leichter machen und erstmal nur das Gesicht in kaltes Wasser eintauchen, das mag der Vagusnerv nämlich sehr gern.

Eine zusätzliche Technik, die den Tauchreflex stimuliert, ist das Eintauchen der Zunge in kalte Flüssigkeit. Trinke etwas kaltes Wasser und halte und spüre das Wasser mit der Zunge.

9- Transkutane Ohr-Vagusnervstimulation (Dr. Gupta Programm)

Dies ist eine Möglichkeit den Vagusnerv über das Ohr mittels eines Tensgerätes elektrisch zu stimulieren. Die Stimulation wirkt auf übergeordnete Hirnzentren und hat zur Folge, dass vermindert Glutamat freigesetzt wird, das eine wichtige Rolle bei der Schmerzentstehung spielt.

10- Ausbalancierung des Darmmikrobioms (11)



Das Vorhandensein gesunder Bakterien im Darm erzeugt eine positive Rückkopplungsschleife durch den Vagusnerv und erhöht seinen Tonus. Der Vagusnerv liest im Wesentlichen das Darmmikrobiom ab und leitet eine Reaktion zur Modulation von Entzündungen ein, je nachdem, ob er pathogene oder nicht-pathogene Organismen erkennt. Auf diese Weise kann das

Darmmikrobiom einen Einfluss auf deine Stimmung, auf deinen Stresspegel und die Entzündungsreaktion haben.

Einen besonders nützlichen Einfluss kann die Zufuhr von probiotischen Darmbakterien haben, denn Probiotika können die Vagusnerv-Funktion durch die Produktion von Hormonen verbessern. Der Darm und das Gehirn entwickelten sich aus einer Urzelle. Diese enge Beziehung bleibt ein Leben lang bestehen. Das Darmnervensystem verbindet mit rund 100 Millionen Nervenzellen das Verdauungssystem mit dem Gehirn und fungiert damit als zentrale Kommunikationsachse und Datenautobahn zwischen Kopf und Bauch.

Neuere Forschungen belegen, dass die Darmflora ebenfalls in die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf eingebunden ist. So produzieren zum Beispiel Laktobazillen und Bifidobakterien verschiedene Substanzen, zu denen der beruhigende Botenstoff GABA und das Wohlfühlhormon Serotonin gehört.

Bei GABA (Gamma-Aminobuttersäure) handelt es sich um ein wirklich wichtiges Signalmolekül des parasympathischen Nervensystems, das den emotionalen Teil des Gehirns (limbisches System) im Gleichgewicht hält. Bei Stressreaktionen hat GABA einen beruhigenden Effekt und wirkt entspannend und angstlösend. Im Tierversuch wurden Mäuse mit dem probiotischen Lactobacillus rhamnosus supplementiert. Die Mäuse erlebten verschiedene positive Veränderungen an den GABA-Rezeptoren, eine Reduktion ihrer Stresshormone und weniger depressive Verstimmungen und Angstzustände. Es wird Forschern zunehmend klar, dass Darmbakterien die Gehirnfunktionen verbessern, indem sie den Vagusnerv stimulieren.

Eine weitere Studie hat beobachtet, dass das Milchsäurebakterium Bifidobacterium longum im Zusammenspiel mit dem Vagusnerv Angstzustände bei Mäusen lindern konnte. Ein intaktes Darmmikrobiom erzeugt somit eine positive Rückkopplungsschleife, durch die der Tonus des Vagusnervs erhöht wird.

Ist die Darmflora gestört, wie das bei vielen Borreliosepatienten durch den Einsatz vielfältiger Antibiotikatherapien häufig vorkommt, kann das die Produktion bzw. die Umwandlung in die wichtigen Neurotransmitter negativ beeinflussen.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass man hier regulativ über die Zufuhr der dafür geeigneten Probiotika ansetzen kann.

11- Bitterkräuter

Bitterkräuter stimulieren den Speichelfluss und aktivieren den Vagusnerv.

12- Kaffeeeinläufe zur Aktivierung des Vagusnervs

Kaffeeeinläufe haben nicht nur entgiftende, reinigende und schmerzstillende Eigenschaften, sie können auch den Vagusnerv aktivieren. Das im Kaffee enthaltene Koffein stimuliert die Darmperistaltik und verursacht starke Dehnungsreize an der Darmwand, dies wirkt somit Verstopfung entgegen. Zusätzlich wirkt es an cholinergen Rezeptoren der Darmwand, wodurch der entzündungshemmende Botenstoff Acetylcholin generiert werden kann. Deshalb kann ein Kaffeeeinlauf sehr gut zur Reduktion von Entzündungen oder als schnelle Hilfe bei Herxheimer Reaktionen, beispielsweise in der Borreliosetherapie eingesetzt werden.

13- Klassische Musik

Klassische Musik aktiviert durch heilende Frequenzen den Vagusnerv. Hierbei hat sich die 5. Sinfonie von Mozart als besonders wirksam erwiesen.

14- Esse in einem entspannten Zustand

Esse dein Frühstück nicht in Eile, das Mittagessen nicht am Schreibtisch und das Abendessen nicht vor dem Computer. Eine Mahlzeit in einer stressigen Umgebung einzunehmen oder wenn du spät dran bist, du am arbeiten bist oder dich nicht auf die Mahlzeit konzentrieren kannst,

kann lang anhaltende und schädliche Auswirkungen haben. Es ist wichtig, in einem entspannten Zustand zu essen, in einer ruhigen und friedlichen Umgebung. Denk daran - wähle gutes Essen, kaue das Essen gut durch und genieße es an einem schön gedeckten Tisch.

15- Kaue dein Essen gut

Das Kauen ist ein wichtiger Vorgang, den wir erst wieder lernen müssen. Der einfache Akt des Kauens aktiviert die Magensäureproduktion, die Gallenproduktion in der Leber und die Freisetzung aus der Gallenblase, die Freisetzung von Verdauungsenzymen aus der Bauchspeicheldrüse und die Darmmotilität. Die gesamten Verdauungsabläufe werden alle durch den Vagusnerv vermittelt. Es ist wichtig die Verdauung in die richtige Verdauungsabfolge zu bringen. Dein Körper wird dies automatisch tun, WENN du ihn durch gutes Kauen in seiner Funktionsweise unterstützt. Nimm dir die Zeit dein Essen so lange zu kauen, bis es weich und breiig im Mund ist, bevor du es runter schluckst. Dadurch wird die richtige Reihenfolge der Verdauung in Gang gesetzt und der Vagusnerv kann seine Funktionen korrekt ausführen.

16- Leichte körperliche Betätigung (17)

Die vielen negativen Erlebnisse, Gedanken und Gefühle aber auch all die Stresshormone, die in deinem Blut rum schwimmen müssen abgebaut werden, damit du wieder fit, kreativ, ausgeglichen und glücklich sein kannst. Also Bewege dich und zwar so, dass es dir gut tut.

Es hat sich gezeigt, dass leichte Bewegung den Darmfluss und die Magenmotilität (Peristaltik) anregt, die durch den Vagusnerv vermittelt wird. Dies wiederum bedeutet, dass leichte Bewegung den Vagusnerv stimulieren kann. Ein Spaziergang von 20-30 Minuten pro Tag ist die beste und einfachste Möglichkeit, dies in dein Leben zu integrieren! Auch leichte Gartenarbeit kann entspannend und schon fast meditativ wirken. Probier es aus.

Meine Alltagstipps zur Stressreduktion

Lebe ein Leben in Balance

Es ist erstaunlich wie sehr wir uns mit kleinen Dingen des Alltags belasten. Wir müssen wieder lernen wie man sich erdet und ein Leben in Balance führt. Denn wenn dein Körper ständig denkt, es sei ein Säbelzahntiger hinter ihm her, dann fällt es deinem Körper zunehmend schwerer in den Ruhe-, Verdauungs- und Entgiftungsmodus zu wechseln, aber genau dort finden Regenerations- und Heilungsprozesse statt. In der heutigen Zeit steht dir zwar nicht der Säbelzahntiger gegenüber, die gleichen Reaktionen werden aber unter Zeitstress, durch negative Gedanken, durch den Kontakt zu energiezehrenden Menschen sowie durch Toxine oder Fast Food ausgelöst.

Hier sind meine sieben kleinen Alltagstipps, um deinen Geist zu entgiften, ein bisschen mehr zu entspannen, glücklicher zu werden und deinen Geist und Körper effizienter arbeiten und fühlen zu lassen.

1- Hör auf in Eile oder unterwegs zu essen

Deine Verdauung kann nicht effizient arbeiten, wenn du im sympathischen Nervenmodus isst. Kennst du das auch, du bist zu spät dran und hast gerade noch Zeit einen zu heißen Kaffee herunterzuschütten und zwei Bissen von deinem Brötchen abzubeissen? Unter Zeitdruck essen wir schnell, unachtsam und entweder zu viel, zu wenig oder es wird zur schnellen

Energiegewinnung viel zu viel Zucker verzehrt. Der gleiche Stresszustand gilt ebenfalls für den Verzehr von Popcorn während eines Thrillers. Dies kann deine Verdauung stundenlang lahmlegen. Mach das Essen zu einer bewusst ruhigen und genussvollen Aktion. Es wird sich in jeder Hinsicht lohnen.

Kleine Aufgabe:

Nimm dir ganz bewusst Zeit dein Essen 25-mal zu kauen. Wenn gute Kauarbeit geleistet wird, sorgt dies nicht nur für einen zunehmenden Speichelfluss, sondern auch für eine verstärkte Anregung der Verdauungssäfte. Enzyme werden vermehrt ausgeschüttet und unterstützen die im Mund beginnende Verdauung. Durch die ausreichende Zerkleinerung kommt es außerdem zu einer besseren Aufschließung der Vitalstoffe. Nimm dir ein glutenfreies Brötchen und kaue es jeweils 25-mal pro Bissen. Du wirst durch das langsame Kauen einen süßeren Geschmack des Brötchens feststellen. Ein weiterer Effekt des guten Kauens ist der geringe Anstieg des Blutzuckerspiegels.

2- Sage Multitasking ade

Lange Zeit galt die Meinung, dass Multitasking effizient und zeitsparend sei. Bei genauerem Hinsehen meisterst du aber nicht mehrere Aufgaben gleichzeitig, sondern absolvierst diese oftmals halbherzig, mit mangelnder Konzentration und höherer Fehleranfälligkeit. Stattdessen steigt der Stresslevel und lässt dich schneller ausbrennen. Versuche nicht mehr so viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Kleine Aufgabe:

- Lass dein Telefon zu Hause, wenn du einkaufen gehst
- Arbeite nur an einem Projekt auf deinem Computer, anstatt zwischen mehreren Aufgaben hin und her zu wechseln
- Lass das Telefon oder den Fernseher ausgeschaltet, wenn du ein Buch liest
- Richte den Fokus auf genau die Tätigkeit, der du dich gerade widmest, ohne gedanklich bereits zur nächsten Aufgabe zu switchen
- Lebe im „Hier und Jetzt“

3- Steigere die Zeit, die du mit glücklichen und positiven Menschen verbringst

Jeder hat mal einen harten Tag oder hat mal die eine oder andere Tragödie erlebt, **aber im Allgemeinen ist das Leben großartig!!!** Mach dir bewusst, welche Menschen du gerne um dich haben möchtest, in deren Gesellschaft du dich besonders entspannt, glücklich und vollständig akzeptiert fühlst.

Kleine Aufgabe:

Erstelle eine Liste mit 5 Personen, bei denen du das Gefühl hast, dass Sie dir gut tun. Plane regelmäßig Zeit für persönliche Treffen ein, z. B. zum Kaffeetrinken, für einen Grillabend, einen Kinobesuch, ein Telefonat oder ähnliches. Beobachte, wie du dich bei dieser Übung fühlst und wie proaktiv das Suchen nach positiver, glücklicher Energie sich anfühlt. Du wirst begeistert sein. Gleichzeitig würde ich dir raten, echte Energieräuber aus deinem Leben zu entfernen. Beginne Schritt für Schritt mit der Neuausrichtung deines Lebensumfeldes, mit dem Blick auf die Menschen, die dich in allen Bereichen deines Seins unterstützen und wertschätzen, anstatt dich mit nörgelnden und stressauslösenden Menschen zu umgeben. Dein Nervensystem wird es dir danken.

4- Hör auf dir zu sagen, dass du nicht genug bist

Kleine Aufgabe:

Jedes Mal wenn du ein negatives Selbstgespräch führst, möchte ich dich anregen, mindestens die doppelte Anzahl an positiven Selbstgesprächen hinzuzufügen.

Ein Beispiel: "Mein Hintern sieht in der neuen Hose ziemlich rund aus.

Das positive Selbstgespräch könnte dann so aussehen, dass du diesem ersten Gedanken etwas positives hinzufügst „Ich freue mich auf meine Yoga- oder Sporteinheit, das hält mich fit und schlank" oder "Ich freue mich auf meinen frischen Salat, frisches Gemüse und meinen Fisch, denn ich mag, wie ich mich mit leckerem und gesundem Essen fühle".

Vertraue mir, diese positive Selbstbestätigung funktioniert, dadurch wirst du dich insgesamt besser fühlen:

Denn wohin der Geist und die Gedanken gehen,
dahin fließt auch die positive Energie!

5- Beginne damit dich regelmäßig zu erden

Wann bist du das letzte Mal barfuß durch das nasse Gras gegangen oder hast nassen Sand am Meer unter deinen Füssen gespürt?

Heilendes Erden oder auch „Grounding“ genannt, beseitigt freie Radikale im Körper durch die Bereitstellung von negativ geladenen Elektronen des Erdmagnetfeldes. Ständig ist unser Körper sogenannten freien Radikalen ausgesetzt. Sie entstehen als natürliches Produkt, beispielsweise während der Atmung, bei starker körperlicher Betätigung und Übertraining beim Sport. Freie Radikale sind schädliche und aggressive Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Sie wandern durch den Körper und versuchen nun fremden Molekülen ein Elektron zu entreißen, z. B. Bestandteilen der Zellmembranen, um ihre elektrische Spannung wieder auszugleichen. Dabei beschädigen sie Zellen und Gewebe, was wiederum zu Oxidation, chronischen Entzündungen, Schmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und vielen weiteren Erkrankungen führen kann.

Erdung versorgt den Körper mit einer Vielzahl an ungebundenen negativen Elektronen. Der Körper wird „durchflutet“ mit negativ geladenen freien Elektronen, die an der Erdoberfläche im Überfluss durch die Aufladung mit Blitzen, Sonnenschein und der Wirkung des Mondes vorhanden sind. Dies lässt das Nervensystem vom „Stressmodus“ in den „Ruhe- und Verdauungsmodus“ wechseln.

Im Jahr 2004 wurde eine Studie der jahrelangen Forschungsarbeit von Clinton Ober in der Zeitschrift „Journal of Alternative and Complementary Medicine“ veröffentlicht. Die Ergebnisse zeigten, dass Erdung die durch Stress erhöhten Cortisolwerte im Körper normalisiert.

Kleine Aufgabe:

Geh am frühen Morgen für ein paar Minuten barfuß im Gras spazieren. Indem du den direkten Kontakt zur Erde herstellst, kann dein Körper wieder in seinen normalen elektrischen Zustand kommen, er kann sich besser selbst regulieren und selbst heilen. Der Ausgleich der elektrischen Frequenzen

zwischen dem menschlichen Körper und der Erde findet direkt durch Barfußlaufen im Gras oder am Strand statt.

6- Nutz die Kraft des Waldbadens zur Stressreduktion

Das Waldbaden oder auch „Forrest Bathing“ genannt, stellt eine weitere Möglichkeit dar, die Stressachse in Richtung Entspannung zu modulieren. Schon ein 30-minütiger, entspannender Spaziergang durch den Wald kann das unter Stress gebildete Hormon Cortisol signifikant reduzieren. Die in den Baumwipfeln enthaltenen Terpene sind maßgeblich an der Reduktion des Cortisolspiegels beteiligt. Diese Eigenschaft nutzen viele Aromatherapeuten.

Die gleichen stresslösenden Eigenschaften können mit der Vernebelung von essentiellen Ölmischungen erreicht werden. Das Öl der Silbertanne, Schwarzkiefer, Sibirischer Tanne, Fichte und Wacholderbeere enthalten ein breites Spektrum dieser Pflanzenterpene. Besonders am Abend sind dies schöne Möglichkeiten eine gute Nachtruhe einzuleiten, denn erhöhte Cortisolwerte am Abend behindern die Ein- und Durchschlaffähigkeit eines Menschen erheblich. Durch diese Maßnahmen kannst du deine Stress-Achse entspannen.

Des Weiteren wirkt Forrest Bathing Depressionen entgegen und kann die natürlichen Killerzellen (eine wichtige Zellpopulation, um Krebszellen zu überwachen) signifikant erhöhen. Die natürlichen Killerzellen findet man häufig bei Borreliosepatienten erniedrigt vor. Deshalb ab in den Wald, dies kann dein Immunsystem stärken, Stress reduzieren und Sauerstoff bekommen Deine Zellen gratis dazu. ;-))

Langzeitstudien in Japan bestätigen die positive Wirkung von Forrest Bathing und die Wirkung von in Kiefern, Fichten und Tannen enthaltenen Terpenen. Die zusammengefassten Studien kann man in dem Buch **„FOREST BATHING: How Trees Can Help You Find Health and Happiness“** nachlesen.

Kleine Aufgabe:

Geh am Wochenende in die freie Natur. Die Bewegung wird dir gut tun.

7. Werde dir bewusst was vor sich geht

Identifiziere welcher Lebensbereich und welche Situationen oder Menschen dich stressen, dir Angst machen oder in dir ein beklemmendes Gefühl auslösen.

Lass Los

Löse diese Situationen auf, indem du Menschen und Tätigkeiten in Liebe und ganz bewusst aus deinem Leben verabschiedest. Der Abbau dieser Stressoren ist ein Meilenstein in der Überwindung chronischer Erkrankungen. **Denn du hast es verdient, dass es dir gut geht und du dich glücklich fühlst.**

Akzeptiere was ist

Wenn du eine stressige oder bedrohliche Situation nicht meiden kannst, dann akzeptiere sie. Sie ist ja eh schon da. Dadurch, dass du dich dagegen wehrst, machst du es nur noch schlimmer.

FAZIT

Neben einem naturnahen und möglichst giftarmen Leben hat kaum ein anderes Thema in der gesundheitlichen Beratung und Therapie von Borreliose und Darmproblemen einen höheren Stellenwert.

Damit du tiefgreifende Heilprozesse einleiten kannst, muss allerdings zusätzlich eine Bestandsaufnahme deiner Störfelder und Stressoren sowie deren notwendiger Abbau erfolgen.

Die Findung einer individuell verträglichen Ernährung, Verstärkung von sozialen und innigen Bindungen sowie ein Haushaltsdetox sind dabei wichtige Faktoren. Dies führt zu einer notwendigen Stabilisierung und schafft die Voraussetzung für Heilungs- und Regenerations-prozesse.

Wenn dir gefallen hat, was du hier gelesen hast, solltest du unbedingt meinen kostenfreien Newsletter bestellen, wo du viele weitere kostenfreie Gesundheitstipps finden kannst.

https://giftarm-leben.de/newsletter

Der Inhalt dieses Dokuments dient nur zu Informationszwecken und ist nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung gedacht.

Dieses Dokument stellt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Wende dich bei allen Fragen, die du bezüglich eines medizinischen Problems haben solltest, immer an deinen Arzt oder einen anderen qualifizierten Gesundheitsdienstleister.

Auf dein energiegeladenes, entstresstes Leben! Herzlichst

Deine Sabine

Referenzen:

1. Kälte & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18785356
2. Kälte & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11447037
3. Vagus & Singen: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12814197/
4. Yoga & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3111147/
5. Atmung & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15750381
6. Atmung & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23710236
7. Meditation: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3099099/
8. Lachen & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2814549/
9. Lachen & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22894892
10. Lachen & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22735250
11. Probiotika & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21876150
12. Thermoregulatoin & Vagus: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11189024
13. Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit von Stephen W. Porges
14. Activate Your Vagus Nerve: Unleash Your Body`s Natural Ability to Heal von Dr. Navaz Habib
15. Prof. Dr. Kharrazian-Buch-Was ist bloß mit meinem Gehirn los
16. Tyagi A, Cohen M. Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. Int J Yoga. 2016 Jul-Dec;9(2):97-113. doi: 10.4103/0973-6131.183712. PMID: 27512317
17. https://chicagolandnucca.com/what-happens-in-the-vagus-does-not-remain-in-the-vagusreasing.

Autor:

Sabine Hofele

Gestaltung:

Heike Mallmann und Sabine Hofele

Grafiken, Fotos und Layout:

Heike Mallmann, Sabine Hofele, Stilquadrat Gabi Hohner, Pixabay, Shutterstock, Adobe