

## Vagusnerv- Schlüssel zu mehr Lebensqualität

Forscher haben herausgefunden, dass ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit von Körper und Geist ein gut gestimmter Vagusnerv ist. (vertiefend: Polyvagal-Theorie von Stephen Porges)

Der Vagusnerv ist ein Hauptnerv des Parasympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems. Er verläuft vom Hirnstamm, Gaumen und Rachen bis zu fast allen Organen und endet am Dickdarm. Der Vagusnerv ist u.a. beteiligt an:

- Verdauung
- Entspannung
- Empfinden von Freude
- sozialen Bindungen
- heilsamen Prozessen

Er ist die wichtigste Bahn zur Meldung von Körperwahrnehmungen von Herz und Bauch und löst passende Reaktionen auf Reize aus. Durch bestimmte Techniken kann der Vagusnerv gestimmt werden, z.B.:

- Reiz durch kaltes oder warmes Wasser
- langsames Atmen
- Singen
- Fußmassage
- Meditation
- Yogaübungen
- Lachen

Wichtig: Zeichen von Stress und damit einem überaktiven Sympathikus frühzeitig erkennen und Vagusnerv aktivieren!

