



Wir begrüßen Sie herzlich zum ersten Teil der Serie “Herzgesundheit” unseres Gesundheits-Newsletters.

Aktuell kommen viele Patienten mit Herzproblemen in meine Praxis. Dabei sind die Gründe der Beschwerden häufig sehr komplex und nicht direkt ersichtlich. Das Herz ist eingebettet mit der Lunge und unserem Brustkorb eingebettet und wird von den darunter liegenden Organen in seiner Funktion beeinflusst.

Das Herz kann beispielsweise durch einen vergrößerten Darm, der nach oben drückt, einen verhärteten Magen und die Leber gestört werden und nicht mehr richtig kontrahieren. Wenn die Organe und die Blutbahnen verhärtet, verklebt oder voller Ablagerungen sind, muss das Herz sozusagen stärker arbeiten, um das Blut durch den Körper zu transportieren. Die Folgen sind u.a. ein erhöhter Blutdruck, Erschöpfung und die vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol. Bei einigen meiner Patienten wirkt sich ebenfalls Asthma sehr negativ auf ihre Herzgesundheit aus.

Das bedeutet: Wie gut unser Herz funktioniert, hängt insbesondere davon ab, wie gut unsere anderen Organe funktionieren. Diese sind wiederum umgeben von Gewebe und Muskeln, die maßgeblich von der Anspannung oder Entspannung unseres Nervensystems beeinflusst werden.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Ich empfehle Ihnen die Kombination von Heilpilzen “Relax-Support”, um Ihre Blutbahnen auf allen Ebenen zu unterstützen. Es wirkt entzündungshemmend und hilft Ihnen langfristig dabei, Ihre Blutgefäße von schädlichen Ablagerungen zu befreien und stärkt Ihr Immunsystem.

Darüber hinaus empfehle ich Ihnen regelmässige Übungen zur Achtsamkeit in Ihr Leben zu integrieren. Erwiesenermassen wird durch Praktiken zur Achtsamkeit wie z.B. durch Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung der Parasympathikus aktiviert. Dieser ist als Teil des autonomen Nervensystems verantwortlich für Ruhe und Regeneration nach Stress. Die Stimulierung des Parasympathikus führt zu Entspannung und normalisierten Körperfunktionen. Dadurch wird auch die Herzfrequenz gesenkt, die Blutdruckwerte verbessert, die

Verdauung gefördert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich gesenkt.*

Der Parasympathikus kann insbesondere durch den Nervus vagus aktiviert werden, der mit unseren Organen verbunden ist. Der Nervus vagus ist der grösste Hirnnerv des autonomen Nervensystems und reguliert unterbewusste Prozesse des menschlichen Organismus wie Atmung, Verdauung oder Herzfrequenz und verbindet durch die Weiterleitung von körpereigenen Signalen fast alle wichtigen inneren Organe mit dem Gehirn.*

Wenn der Vagusnerv aktiv ist, verlangsamt er den Herzschlag, senkt den Blutdruck und steuert die Aktivitäten im Magen-Darm-Trakt. Er ist zentral an der Steuerung von Entzündungsreaktionen im Körper beteiligt und beeinflusst den Stoffwechsel und das Immunsystem. Eine aktive Funktion des Vagusnervs ist essentiell für Entspannung, Gelassenheit und Stressreduktion.

In meinem Kurs "Vagusnerv-Meditation", zeige ich meinen Teilnehmern viele effektive Übungen zur Stimulation des Vagusnervs. Diese Übungen können Sie einfach und unkompliziert in Ihren Alltag integrieren.

Investieren Sie nur ca. 15 Minuten täglich in Ihre Herzgesundheit durch effektive Stimulations-Techniken, die Sie einfach selbst durchführen können. Reduzieren Sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bringen Sie mehr Entspannung in Ihr Leben!

Über folgenden Link erfahren Sie mehr über meinen kommenden Vagusnerv-Meditationskurs:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/vagusnerv-meditation/>

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Gisela Bucher

& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

<https://idw-online.de/de/news825145>

<https://www.studysmarter.de/schule/biologie/neurobiologie/parasympathikus/#:~:text=Parasympathikus%20ist%20Teil%20des%20autonomen%20Nervensystems%20und%20verantwortlich%20f%C3%BCr%20Ruhe,zu%20Entspannung%20und%20normalisierten%20K%C3%B6rperfunktionen>

<https://www.apotheke-leipzig.de/leben/den-vagusnerv-aktivieren-fuer-mehr-inneren-ausgleich/#:~:text=Der%20Parasympathikus%2C%20zu%20dem%20auch%20der%20Vagusnerv%20geh%C3%B6rt%2C%20wird%20aktiv.&text=Akkommodation%20beschreibt%20die%20F%C3%A4higkeit%20des,regen%20gleichzeitig%20den%20Vagusnerv%20an>