



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem zweiten Newsletter-Teil unserer Aufklärung über “Krebsprävention für Ihren Alltag”.

In unsere letzten Newsletter sind wir darauf eingegangen, dass Krebs insbesondere durch Gewebeverhärtungen und Zellentartung entsteht. In diesem Teil wollen wir Ihnen etwas darüber erzählen, wie wichtig und ernst zu nehmend Entspannung dabei in unserem Leben ist.

Die meisten Menschen unterschätzen die Bedeutung und die Kraft der Entspannung unseres Nervensystems, Muskulatur und Gewebes. Vielen ist dabei auch unklar, wodurch Verspannungen überhaupt erst erzeugt und chronisch werden.

Das betrifft vor allem auch die seelisch-emotionale Anspannung durch Faktoren wie Ängste, unverarbeitete Traumata, ständige Sorgen um das eigene Leben oder emotionale Belastungen. Solche Spannungen manifestieren sich meist chronisch durch ein ständig überaktives Nervensystem (Sympathikus-Aktivität) und angespanntes Muskelgewebe. Dadurch wird der Zellstoffwechsel gestört, Abfallstoffe stauen sich im Gewebe und Blutbahnen. Durch verhärtetes Gewebe und Blutbahnen gelangen Sauerstoff und Nährstoffe nicht mehr ausreichend zu den Zellen. Dieses unterversorgte Milieu ist dann sehr anfällig für Übersäuerung, Entzündungsprozesse und Entartungen wie Krebs.

**Unser autonomes Nervensystem reguliert unbewusst die Grundspannung der Muskulatur, den sogenannten Muskeltonus.**

Im **Sympathikus-Modus („Stressmodus“)** erhöht sich dieser Tonus: Muskeln ziehen sich zusammen, Faszien verhärten sich, die Gewebedurchblutung nimmt ab.

Im **Parasympathikus-Modus („Entspannungsmodus“)**, vor allem durch die **Aktivierung des Vagusnervs**, geschieht das Gegenteil: Muskeln entspannen sich, Faszien werden wieder elastischer und gleitfähiger und das Gewebe wird besser durchblutet.

Faszien sind das körperweite Bindegewebsnetz, das Muskeln, Organe und Nerven umhüllt. Sie reagieren direkt auf Stresshormone und nervliche Spannung. Chronischer Stress führt zu Verklebungen, Verkürzungen und Schmerzen in den

Faszien. Die **Entspannung des Nervensystems bewirkt die Reduktion von Stresshormonen** wie Adrenalin und Cortisol und die Lösung von faszialen Verklebungen.

**Ein entspannter Zustand weitet die Blutgefäße und fördert den Blutfluss**, wodurch mehr Blut in Muskeln und Bindegewebe fließt und dadurch die Sauerstoff-, Nährstoff- und Immunzellen-Versorgung steigt. Stoffwechsellrückstände und Entzündungsstoffe werden dadurch besser abtransportiert.

Denn durch Entspannung kann das Gewebe und die Zellen viel besser versorgt und durchblutet werden, was **zelluläre Regenerationsprozesse** fördert und Zellentartungen vermeiden kann. Entspannung sollte daher keine "Luxusbeschäftigung" oder "Nebensache" sein, sondern ein **elementarer Bestandteil Ihres Alltags**.

**Unser Gesundheitstipp an Sie lautet daher:** Pflegen Sie Ihre Pausenkultur durch kurze Entspannungspausen mit gezielten Übungen für 15 Minuten täglich. Dazu eignen sich insbesondere Atem- und Dehnübungen sowie Übungen, um Ihre Augen zu entspannen. Konzentrieren Sie sich zum Beispiel auf das Ein- und Ausströmen Ihrer Atmung. Achten Sie darauf, dass Ihre Ausatmung dabei länger ist als Ihre Einatmung (das Einatmen aktiviert den Sympathikus, das Ausatmen aktiviert den Parasympathikus). Schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich nun auf die "Innenschau" bzw. den Innenraum Ihrer Augen und nehmen Sie alle Farben und Muster bewusst und entspannt wahr. Halten Sie nun beide Hände vor Ihrem Gesicht und berühren Sie mit Ihren Fingerspitzen ganz sanft Ihre Augen. Sie können dabei auch mit Ihren Händen sanft Ihr Gesicht massieren, so wie es Ihnen gut tut. Achten Sie nur darauf, nicht fest auf Ihre Augen zu drücken. Fühlen Sie nun in die Entspannung Ihres Gesichts und Ihrer Augen hinein und nehmen Sie bewusst ein paar tiefe, lange Atemzüge, bevor Sie Ihre Augen wieder öffnen.

**Über folgenden Link erfahren Sie mehr über unseren Vagusnerv-Meditationskurs:**

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

Herzliche Grüße,

Ihre Gisela Bucher  
& Steven Miloradovic



[www.tcmundnaturheilkunde.com](http://www.tcmundnaturheilkunde.com)