



Wir begrüßen Sie herzlich zum dritten Teil der Serie “Selbstfürsorge” unseres Gesundheits-Newsletters.

Heute sprechen wir über ein sehr interessantes und für unser Wohlbefinden essentielles Thema: den Vagusnerv.

Der Vagusnerv ist ein zentraler Hirnnerv und verläuft vom Hirnstamm im Kopf über Hals und Brust bis zum Bauchraum und verzweigt sich dabei zu den Organen wie Herz, Nieren, Leber, Milz und Verdauungsorganen und von dort wieder zurück zum Gehirn.

Eine aktive Funktion des Vagusnervs ist essentiell für Entspannung und Gelassenheit. Dies ist besonders relevant in der Behandlung von Stressbedingungen, Angstzuständen, Schmerz und bestimmten Herzerkrankungen.

Dabei kann die Aktivierung des Vagusnervs viele positive Wirkungen auf uns haben:

- Der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken.
- Die Atmung wechselt von der Brust- zur tiefen Bauchatmung.
- Die Verdauung wird angeregt und die Magen-Darm-Passage beschleunigt.
- Die Muskelspannung sinkt.
- Das Immunsystem wird angeregt.
- Chronische Schmerzen können nachlassen.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Aktivieren Sie Ihren Vagusnerv in Ihrem Alltag!

Sie können vieles für die Aktivierung Ihres Vagusnervs in Ihrem Alltag tun.
Einige einfache Übungen für Zuhause dazu sind z.B.:

Ohr-Akupressur: Drücken Sie Ihre Ohrläppchen mehrmals regelmäßig und versuchen Sie dabei, liebevoll zu sich selbst Ihre innere Ruhe zu finden (hierbei wird

der Vagus direkt stimuliert, da er mit dem Ohr als erstes in Kontakt tritt, wenn er das Stammhirn verlässt).

Probiotika: Nehmen Sie die Milchsäurebakterien Lactobacillus Rhamnosus und Bifidobacterium Longum zu sich.

Tiefes Atmen: Atmen Sie mehrmals für 10 Sekunden in Ihren Bauch ein und für 10 Sekunden aus; das verbessert Ihre Herzratenvariabilität und stimuliert Ihren Vagusnerv.

Kaltes Duschen: Mit einer kalten Dusche stärken Sie Ihr Immunsystem, verbessern Ihren Schlaf, reduzieren Stress und aktivieren Ihren Vagusnerv.

Meditation & Ruhe: Meditieren Sie für die Förderung Ihres Vagusnervs, dadurch aktivieren Sie Glücksgefühle und reduzieren Stress und Schmerzempfinden. Ein Zustand der inneren Ruhe, Selbstliebe und Gelassenheit aktiviert ebenfalls den Vagusnerv.

Massagen: Durch gezielte (Selbst-)Massagen Ihrer Organe und einzelner Körperstellen, wie z.B. Ihrer rechten Halshälfte, können Sie die Aktivität Ihres Vagusnervs steigern.*

In unserem kommenden ganzheitlichen Kurs machen wir gezielte Übungen, um den Vagusnerv zu aktivieren.

Dort wird Ihnen tiefes Wissen aus der Medizin und Naturheilkunde über die Funktionsweise und Auswirkungen des Vagusnervs auf Ihr Leben vermittelt und Sie lernen dabei Methoden und Techniken kennen, die Sie nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.

Über folgenden Link erfahren Sie mehr über unseren Vagusnerv-Meditationskurs und können sich auch dazu anmelden:

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

***Quellen:**

https://www.vital-generation.de/der-vagusnerv-und-dein-wohlbefinden/?gc_id=21167633488&g_special_campaign=true&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwm_SzBhAsEiwAXE2Cv58Fiw2-cBOb4zS-iy9rbjQ_4a7TfPKK7cqkU5Trr8_v12TQMFwH8BoC0G4QAvD_BwE