



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

Heute vertiefen wir das Thema über den Vagusnerv und wie wir seine Aktivierung nutzen können, um tiefe Entspannung und Wohlbefinden in unserem Alltag zu spüren.

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.

Durch regelmässige Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs konnte ich meinen Blutdruck erheblich senken und fühle mich seitdem ruhiger und entspannter. Nach aktuellen Forschungen helfen die Vagus-Meditationen dem Nervensystem, sich bis zu 37% zu beruhigen. Das bedeutet, die Signale zwischen den Nerven, unserem Gehirn und unseren Organen schütten weniger Stresshormone aus und “feuern” langsamer.

Immer wenn ich einen zu hohen Blutdruck oder ein ungutes Gefühl in meinem Herzen verspüre, mache ich die Vagus-Meditationen und innerhalb von 5 Minuten fahren mein Herz-Kreislauf- und Nervensystem wieder herunter. Dadurch muss ich auch keine Blutdrucktabletten mehr nehmen.

Diese Übungen sind sehr einfach, aber hoch effektiv. Dafür können Sie sich einfach regelmässig in Ihrer Mittagspause Zeit nehmen.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Integrieren Sie eine “Vagus Siesta” von 15 Minuten gegen 14 Uhr in Ihren Alltag!

Zwei einfache Übungen für eine Vagus Siesta sind z.B.:

Übung 1:

Setzen Sie sich in der Kauerhaltung (die Knie angewinkelt) auf einen Stuhl und umarmen Sie dabei Ihre Beine (zu dieser Übung können Sie auch zwei Stühle nehmen).

Summen Sie nun so, dass Sie die Vibration in Ihrem ganzen Körper spüren, dabei können Sie auch Ihre Zunge einrollen und an Ihren Gaumen pressen. Verweilen Sie in dieser Übung 5-10 Minuten.

Übung 2:

Setzen Sie sich nun auf eine Couch und strecken Sie beide Arme seitlich von Ihnen. Dehnen Sie dabei Ihre Arme nach hinten und weiten Sie dabei Ihren Brustkorb. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie ganz bewusst Ihre Gesichtsmuskeln. Nehmen Sie ein paar tiefe und langsame Atemzüge in Ihren Bauchraum und konzentrieren Sie sich dabei auf die Farbe der Innenseite Ihrer Augenlider. Verweilen Sie in dieser Übung 5-10 Minuten.

Probieren Sie es aus und denken Sie daran, dass es wichtig ist, diese Übungen regelmässig zu machen, damit Sie Ihrem Körper immer wieder bewusst das Signal geben, sich zu entspannen. Dadurch wird Entspannung zu einer Gewohnheit in Ihrem Leben. Berichten Sie mir gerne von Ihren Erfahrungen mit den Vagus-Meditationen, ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören!

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 direkt dazu anmelden:

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

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com