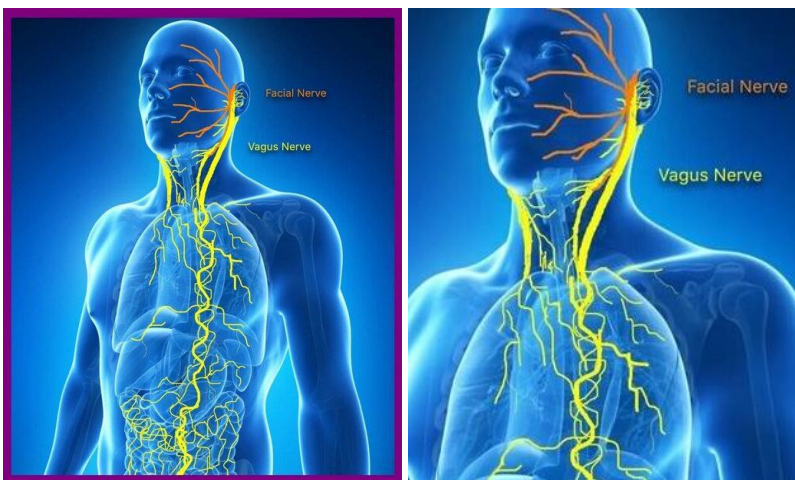


## Definition Vagus Nerv und Parasympathikus:

- Vagus ist der sogenannte zehnte Hirnnerv, Vagus gehört zum Parasympathischen System.  
Aus <<https://wiki.yoga-vidya.de/Vagus>>
- Der Parasympathikus wird auch als Vagus, Ruhenerve oder Erholungsnerv bezeichnet. Er beruhigt den Stoffwechsel und fördert die Erholung und er dient auch dem Aufbau körpereigener Reserven.  
Der Parasympathikus gehört neben dem Sympathikus zum vegetativen Nervensystem.
- Der Parasympathikus führt wieder zur Entspannung. Yoga und Meditation helfen, dass der Parasympathikus aktiviert wird und der Sympathikus harmonisiert wird.  
Wenn der Parasympathikus aktiviert wird und der Sympathikus beruhigt wird, dann führt das zu einer Senkung des Blutdruckes.  
Es führt auch zu einer Verlangsamung der Atmung und des Pulses. Der Parasympathikus ist auch verantwortlich für die Verdauung und so führt Yoga, Entspannung und Meditation dazu, dass die Verdauung verbessert wird. Man kann also sagen, der Parasympathikus hilft, dass der Körper zur Ruhe kommt, dass er besser verdauen kann, dass Heiltätigkeiten, Krankheitsbekämpfung und auch Regenerationsmaßnahmen im Körper und in der Psyche besser funktionieren.  
Aus <<https://wiki.yoga-vidya.de/Parasympathikus>>
- Es heißt, dass verschiedene Aspekte des Yoga auf den Parasympathikus und den Sympathikus wirken. Wenn wir Yoga Entspannungstechniken praktizieren, z.B. Tiefenentspannung und Meditation, dann reduzieren wir die Aktivität des Sympathikus und aktivieren den Parasympathikus. Das führt dazu, dass verschiedene Körpersysteme heruntergefahren werden. Dazu gehört auch die Stimulierung des Vagusnerv und damit eine Reduktion der Atmung, eine Entspannung im Bauchraum und insbesondere wird dadurch bewirkt, dass das Verdauungssystem besser funktioniert, die Verdauung angeregt wird.  
Aus <<https://wiki.yoga-vidya.de/Vagus>>



© Bruno Bordoni, PhD.

The image shows the path of the vagus nerve (and a section of the facial nerve)

Aus <<https://www.sott.net/article/444956-Activating-the-vagus-nerve-could-lower-your-risk-for-Covid-19-and-other-inflammatory-conditions>>



## Übungen, um den Vagus Nerv mit Yoga-Übungen positiv zu stimulieren:

- **Atmung:**  
Die Stimulierung deines Vagusnervs zum Beispiel **durch tiefes Ein- und Ausatmen kann dir helfen**, dein parasympathisches Nervensystem wieder auszugleichen.
  - Leg deine **Handflächen auf den Bereich deines Magens. Atme tief ein und wieder aus**, sodass du fühlst, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Atme etwa eine Minute auf diese Weise ein und wieder aus. Mache eine kurze Pause und wiederhole diesen Prozess.
- **Eine Meditation:**
  - Meditation 1 = Atmung:  
Atemtechniken Kehlkopfrauschen, bei der Schnurren, Summen und Rauschen mit tiefem Ausatmen verbunden sind. Dadurch wird dein Vagusnerv angeregt, was bei dir zu Entspannung führt.
  - Meditation 2 = Positiver Gedanke  
Eine einfache Übung ist das Meditieren mit einem positiven Wunsch: Suche dir ein Wunschaus. Beispielsweise „**Mein Blutdruck ist normal**“. Setze dich nun aufrecht hin, zum Beispiel auf einen Stuhl. Schließe die Augen. Atme einige Male langsam ein und aus. Sag deinen Wunsch nun ein paar Mal leise oder nur in Gedanken vor dich hin. Danach konzentriere dich weitere 5 bis 10 Minuten auf dein Wort und spüre seinem Klang nach. Öffne anschließend deine Augen, rekele und strecke dich und komme wieder ganz im Hier und Jetzt an.
- **Massage:**
  - Du kannst an verschiedenen Körperstellen den **Vagusnerv durch Streicheln oder sanfte Massagen aktivieren**. Eine dieser Stellen liegt an deinem Hals. Der Vagusnerv verläuft in der Nähe der Halsschlagader, sprich seitlich an deinem Hals. Daher kannst du diesen mit einer sanften Halsmassage sehr gut aktivieren. Das wichtige Stichwort ist hier sanft, denn zu viel Druck ist eher unangenehm.
  - Hier musst du für dich ausprobieren, welcher Druck für dich am besten passt. Beginn am besten, indem du deinen Hals sanft ohne Druck streichelst, spüre in dich hinein und fühle, was dir gefällt und guttut. Als Nächstes kannst du beginnen, mit deinen Fingerspitzen sanft deinen Hals zu streicheln und langsam mit mehr Druck zu arbeiten. So gehst du langsam von Streicheln in die punktuelle Massage über.
  - Bitte immer nur so viel machen, wie du als angenehm empfindest, bei zu viel Druck reagiert dein Körper mit Anspannung und Schmerzen und das ist genau das Gegenteil von dem, was du eigentlich möchtest.
- **Freunde und Familie treffen** oder mit ihnen telefonieren:
  - Triff dich mit Freunden und mit deiner Familie, unternimmt etwas gemeinsam und verbringt einfach eine schöne Zeit. Diese **positiven Emotionen tun deiner psychischen Gesundheit und deinem Vagustonus sehr gut, wie Studien belegen** (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23649562/>). Daher solltest du diese Geselligkeit mit Menschen, die du magst, so oft es nur geht wahrnehmen.



- **Stimme nutzen:**
  - Summen, Singen oder Gurgeln: Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und an der Speiseröhre entlang verläuft, kannst du durch deine Stimme und durch Gurgeln den Nerv aktivieren. Je nach deinen eigenen Vorlieben, reicht es bereits **ein paar Minuten zu summen**, oder du **singst dein Lieblingslied**. Das Gute hierbei, wenn du Lieder singst, die dich positiv emotional berühren, kannst du dich selbst noch mehr entspannen und dir ein Lächeln auf die Lippen zaubern.
  - Nebst Zähneputzen solltest du nun dies um das Gurgeln mit Mundspülung oder Wasser erweitern. Denn mit **Gurgeln stimulierst du ebenfalls deinem Vagusnerv**. Probiere es einfach mal aus!
- **Lachen:**

Bei positiven Emotionen spielt vor allem Lachen eine große Rolle. **Lachen stärkt deine Psyche und aktiviert deinen Vagusnerv**, nicht nur durch die Abläufe im Körper, sondern auch durch die positiven Emotionen, die mit dem Lachen einhergehen. Eine Möglichkeit ist es hier, abends auf der Couch **beim Anschauen einer Komödie herzlich zu lachen**, anstatt bei einem Drama auf der Mattscheibe mitzuleiden.
- **Kühl oder Warm duschen:**

Eine kalte Dusche kann unseren Vagusnerv aktivieren. Alternativ kannst du auch das **Gesicht mit kaltem Wasser erfrischen**. Nach dem ersten Reflex, bei der Kälte die Luft anzuhalten, achte bewusst auf Deine Atmung. **Atme langsam aus und du merkst, dass die Kälte leichter zu ertragen ist**. Die Kälte hilft dir tatsächlich, denn der **Vagusnerv reagiert auch auf Temperaturreize**. Aber keine Sorge neben Kälte hilft auch Wärme dabei, deinen Vagusnerv zu aktivieren. Je nachdem was dir lieber ist hast du also die Wahl zwischen kalt und warm.

Aus <<https://www.digestio.de/de/korper-und-geist/meditation/vagusnerv-uebungen>>

Aus <<https://www.digestio.de/de/korper-und-geist/entspannung/vagusnerv-10-fakten>>

- **Augen entspannen:**

Die Augen schließen und den Blick bewusst nach innen zu richten, kann helfen, wenn wir uns gestresst fühlen. Wir können noch mehr entspannen, wenn wir unsere Handflächen sanft auf die geschlossenen Augenlider drücken, denn dieser mechanische Reiz kann ebenfalls den Vagusnerv aktivieren.

  - So wird's gemacht:
    1. Setze dich in eine entspannte Position.
    2. Stelle evtl. **deine Ellenbogen auf einem Tisch vor dir auf und lege deine Handflächen sanft auf die Augen**.
    3. Nun übe für einige Sekunden **leichten Druck auf die Augen aus und entspanne danach**.
- **Folgende Körperübungen nur in Begleitung und Anleitung von Marco:**

Vereinfachte Versionen (nicht die schwierigen Originalen!) der traditionellen Übungen wie der Pflug, der Schulterstand oder das Kamel, die auf das Kehlkakra wirken, sollen ebenfalls den Vagusnerv aktivieren.

  - Der Pflug – Halasana. Der Schulterstand – Sarvangasana. Das Kamel – Ustrasana  
Wirkung vorallem wegen Hals strecken und zusammenziehen (Blick nach oben und halten, Blick nach unten und halten).

Aus <<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-vagusnerv-wie-du-mit-yoga-zur-ruhe-findest>>



Weitere Quellen, die oben genanntes bestätigen:

- [www.mentalfloss.com](http://www.mentalfloss.com)
- [www.dgkn.de](http://www.dgkn.de)
- [www.dr-gumpert.de](http://www.dr-gumpert.de)
- [Spektrum: Nervensystem](#)
- [Spektrum: Vagus](#)
- [AOK - Gesundheitsmagazin: Stress: So krank kann er machen](#)
- [ÄrzteZeitung: Vagus-Nerv-Stimulation lindert Depressionen langfristig](#)
- [Science Daily: Yoga helps ease stress related medical and psychological conditions, study suggests](#)
- [Kalyani et al.: Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study](#)
- [Kok et al.: How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone](#)