

MELANIE VÖLKER

VAGUSNERV FÜR EINSTEIGER

Wie wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und die Lebensqualität effektiv steigern. Entdecke das außerordentliche Potenzial des Ruhenervs, um Ängste und Schmerzen zu lindern



**DER BOOST FÜR DAS
IMMUNSYSTEM**
Körper & Psyche ins
Gleichgewicht bringen

inkl. Übungen
zur Stimulation des
Vagusnervs im Alltag

Table of Contents

[Vagusnerv für Einsteiger - Selbstheilungskräfte aktivieren](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Was dich in diesem Buch erwartet](#)

[Die Anatomie des Gehirns](#)

[Das Nervensystem](#)

[Zentrales & peripheres Nervensystem](#)

[Somatisches & vegetatives Nervensystem](#)

[Die 12 Hirnnerven](#)

[Der Vagusnerv](#)

[Aufbau und Funktion](#)

[Störungen des Vagusnervs](#)

[Bedeutung des Vagusnervs bei spezifischen Problemen](#)

[Ängste](#)

[Depressionen](#)

[Zwangsstörungen](#)

[Asthma & Atemnot](#)

[Kopfschmerzen & Migräne](#)

[Tinnitus](#)

[Stress mindern](#)

[Schlafstörungen](#)

[Verdauungsprobleme](#)

[Bluthochdruck](#)

[Diabetes](#)

Schmerzen verringern

Selbstheilungstraining: Wie wir den Vagus stimulieren

Atemübungen

Augentraining

Hals & Rachen

Selbstmassagen & Akupressur

Kältereize

Ausschütteln

Yoga

Meditation

Autogenes Training

Soziale Kontakte

Natur & Waldbaden

Sport

Ernährung

Weitere E-Books

Quellenangaben

Haftungsausschluss

VAGUSNERV FÜR EINSTEIGER

***Wie wir unsere Selbstheilungskräfte
aktivieren und die Lebensqualität
effektiv steigern. Entdecke das
außerordentliche Potenzial des
Ruhenervs, um Ängste und
Schmerzen zu lindern***

Der Boost für dein Immunsystem

1. Auflage
© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:
BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7534-5380-4

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Was dich in diesem Buch erwartet

Die Anatomie des Gehirns

Das Nervensystem

Zentrales & peripheres Nervensystem

Somatisches & vegetatives Nervensystem

Die 12 Hirnnerven

Der Vagusnerv

Aufbau und Funktion

Störungen des Vagusnervs

Bedeutung des Vagusnervs bei spezifischen Problemen

Ängste

Depressionen

Zwangsstörungen

Asthma & Atemnot

Kopfschmerzen & Migräne

Tinnitus

Stress mindern

Schlafstörungen

Verdauungsprobleme

Bluthochdruck

Diabetes

Schmerzen verringern

Selbstheilungstraining: Wie wir den Vagus stimulieren

Atemübungen

Augentraining

Hals & Rachen

Selbstmassagen & Akupressur

Kältereize

[Ausschütteln](#)

[Yoga](#)

[Meditation](#)

[Autogenes Training](#)

[Soziale Kontakte](#)

[Natur & Waldbaden](#)

[Sport](#)

[Ernährung](#)

[Weitere E-Books](#)

[Quellenangaben](#)

[Haftungsausschluss](#)

Was dich in diesem Buch erwartet

Unser Organismus ist ein komplexes System, zu dessen reibungslosem Funktionieren ein detailliertes und durchaus wundersames Zusammenspiel von Skelett, Muskeln, Sehnen, Bändern, Nervenzellen und -fasern, Gefäßen und Organen in jeder Millisekunde unseres Lebens erfolgt. Durch ein perfekt aufeinander abgestimmtes System kommuniziert unser Körper mit der Außenwelt, verarbeitet Informationen und Reize und reguliert die vielfältigen, lebensnotwendigen Prozesse im Inneren.

In diesem Buch geht es um den Vagusnerv und dessen Wichtigkeit für die Erhaltung unserer Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Zur besseren Einordnung in das körperliche Gesamtgefüge wird zu Beginn auf die Anatomie unseres Gehirns und den Aufbau bzw. die Funktion unseres Nervensystems eingegangen.

Anschließend werden die Lage des »Ruhenervs« im Körper sowie seine Funktion beschrieben und die Ursachen und Symptome eines gestörten Vagusnervs beleuchtet, wobei auf verschiedene spezifische Probleme und Krankheiten als Folgeerscheinung eingegangen wird.

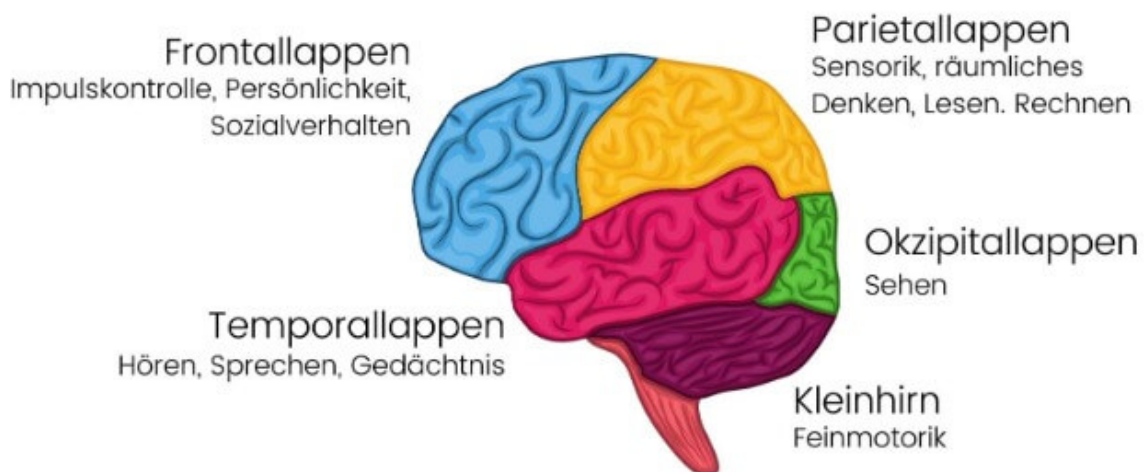
Danach werden Übungen zur Stimulation des Vagusnervs und zur Erhöhung des Vagustonus vorgestellt, mit denen wir selbst unsere körpereigenen Heilungskräfte aktivieren und unser inneres Gleichgewicht für mehr Lebensqualität fördern können.

Also, auf geht's ...

Beginnen wir unsere Reise durch das faszinierende System Mensch.

Die Anatomie des Gehirns

Das Gehirn (*Encephalon*) ist die komplizierte Schaltzentrale unseres Organismus und gleicht einem Wunder. Es ist Teil des Zentralen Nervensystems und besteht aus unzähligen Nervenzellen und -bahnen, die unseren gesamten Körper steuern. Grob lässt sich das Gehirn in fünf Abschnitte einteilen: Großhirn, Zwischenhirn, Mittelhirn, Kleinhirn und Nachhirn.



Das Großhirn

Das Großhirn macht rund 85 Prozent der Gehirnmasse aus. Die äußerste Schicht des Großhirns ist der *Cortex cerebri*, kurz **Cortex** genannt. Die Großhirnrinde ist zweieinhalb bis fünf Millimeter dick, reich an Nervenzellen – weshalb man sie als graue Masse bezeichnet – und wird vom Schädelknochen und der darunterliegenden Hirnhaut geschützt.

Der **frontale Cortex** (Stirn- oder Frontallappen) ist der größte der vier Lappen der Großhirnrinde – neben Scheitel- bzw. Parietallappen, Schläfen- bzw. Temporallappen und Okzipitallappen. Er steuert unser sprachliches Ausdrucksvermögen und schickt Bewegungsimpulse in den gesamten Körper.

Sein vorderer Bereich, der sogenannte **präfrontale Cortex**, führt sensorische Informationen zusammen und gleicht sie mit Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen ab. Bei Bedarf kann er die Aktivität der Amygdala hemmen. Dies geschieht dann über den orbitofrontalen Cortex, der anatomisch etwa hinter den Augen angesiedelt ist und wichtig bei der Entscheidungsfindung und der Überwachung sozialer Interaktionen ist.

Sämtliche Sinnesreize landen im Cortex. Sie werden von Nervenzellen im Thalamus umgeschaltet und an die unterschiedlichen Areale im Cortex weitergeleitet, die den jeweiligen Funktionen zugeordnet und in komplexer Weise mit anderen Teilen des Gehirns verknüpft sind. Hier werden unsere Sinneseindrücke verarbeitet, Informationen gespeichert und Signale zur Handlungsausführung ausgelöst.

Das limbische System

Das limbische System liegt dem Hirnstamm wie eine Haube auf und besteht aus dem Hippocampus (Schaltstelle zwischen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis), subkortikalen Kernen und weiteren Hirnstrukturen. Seine Hauptaufgabe ist es, Situationen und Reize emotional zu bewerten, Gefühle zu verarbeiten. Es wird auch als Eingeweide- oder Gefühlshirn bezeichnet.