

KÖRPER & SEELE



EISBAD. Klingt komisch, ist aber so. Wenn man in eine eiskalte Badewanne taucht – oder kalt duscht –, entspannt einen das so richtig. Der Grund: Man atmet automatisch ganz tief durch. Und das reduziert Stress.



Dass wir auch im größten Stress immer wieder zur Ruhe kommen, dafür ist einer verantwortlich: der Vagus. Der Hauptstrang des parasympathischen Nervensystems ist **EIN ECHTER WUNDERWUZZI**. Indem er für Entspannung sorgt, verhindert er Reizdarm, Migräne, Asthma, Ängste und mehr. Wir wissen, wie man ihm Gutes tut.

SO REGST DU DEINEN ENTSPANNUNGS- NERV AN!

Es gibt sie, diese Tage, an denen ständig das Telefon klingelt, sieben Menschen gleichzeitig was von einem wollen, der Schreibtisch überquillt und man weiß, man hat keine saubere Wäsche mehr. Dabei wollte man doch eigentlich noch Sport machen, statt zu waschen. Den schminkt man sich jetzt wohl ab. Und genau hier ist „Stopp!“ angesagt! Das Letzte, was du streichen solltest, ist Bewegung. Überleg einmal: Es gibt Menschen, die auch im schlimmsten Stress irgendwie ihre innere Ruhe bewahren. Die es immer wieder schaffen, sich aus dem Hamsterrad rauszunehmen. Oder erst gar nicht einzusteigen. Und zwar genau deswegen, weil sie sich regelmäßig bewegen. In der Natur. Auf der Yogamatte. Oder sie meditieren. Sie singen. Und zwischendurch atmen sie einfach einmal tief durch. All das aktiviert nämlich den Vagus. Den was? Von dem hast du noch nie was gehört? Keine Sorge, du bist damit nicht allein. Aber das ändern wir jetzt.

RELAX-MODUS. Der Vagus ist der Hauptnerv unseres parasympathischen Nervensystems. Er sorgt dafür, dass wir nach einer Anspannung wieder runterkommen und uns erholen, dass der Stress nicht überhandnimmt und uns irgendwann in ein Burnout treibt. Und dafür, dass wir gesund, mit einem fiten Immunsystem durchs Leben gehen. Nur leider ist er in unserer getriebenen

Welt oft schwer überfordert und kann seine Arbeit nicht mehr richtig machen. Darum braucht er regelmäßige Zuwendung. Das Angenehme: Dem Vagus Gutes zu tun, ist im Grunde sehr einfach. Und es hat jede Menge Vorteile. Es reduziert verschiedene gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck, Allergien, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden, Reizdarm, verminderte Beweglichkeit, Migräne, Ängste, Burnout und mehr. Also quasi fast alle Zivilisationskrankheiten. Im Gegenzug bekommt man ein besseres Immunsystem, mehr Lebensfreude und innere Ruhe. Dafür reichen oft schon ein paar Minuten täglich. Was der Vagus genau ist, was er in uns bewirkt und wie man ihn aktivieren kann, haben wir drei Experten gefragt.

NERVEN UNTER SICH

„Der Vagus ist Teil unseres autonomen oder vegetativen Nervensystems, also jenes Geflechts, das völlig ohne unser Zutun arbeitet. Wir können es willentlich nicht steuern“, erklärt Dr. Helmut Novak, Neurologe und leitender Oberarzt am *Uniklinikum Salzburg*. „Es steuert die Atmung, den Herzschlag, die Verdauung und mehr. Und zwar auch im Schlaf oder wenn wir womöglich bewusstlos sind.“ Dieses System besteht wiederum aus zwei Teilen, dem sympathischen und dem parasympathischen. Das sind zwei Gegenspieler, die aber ohne einander nicht können. „Der sympathische Teil ist für Aktivierung zuständig, für Stressreaktionen, für Kampf oder Flucht. Der parasympathische Teil bewirkt das Gegenteil, er senkt den Herzschlag, beruhigt, sorgt für Entspannung, Ruhe oder auch Wachstum.

Und der Vagus ist sein Hauptnerv.“ Er entspringt im Kopf als zehnter und längster der sogenannten Gehirnnerven. An der Schädelbasis tritt er aus, verläuft dann entlang der Wirbelsäule und verzweigt sich von dort zu allen inneren Organen (*siehe auch Kasten auf S. 123*). Sein Name kommt vom lateinischen „vagor“, was so viel bedeutet wie umherschweifen. Und das beschreibt seinen Verlauf im Körper ziemlich gut.

GEGENSPIELER. Prinzipiell sind diese beiden Teile permanent miteinander in Abstimmung und im Gleichgewicht. Was immer der sympathische Teil an Aktivierung betreibt, gleicht der parasympathische wieder aus. Aber: „Diese Balance kann durch Stress gestört werden. Nicht durch kurzzeitigen, aber wenn er chronisch wird. Unter Druck sagt der Vagus: ‚Gut, da ist jetzt viel los, ich nehme mich eine Weile zurück.‘ Frei nach dem Motto: Schauen wir mal“, erklärt Dr. Novak. „Aber wenn dieser Zustand länger andauert, weil der Stress zu viel ist und die betroffene Person es nicht mehr schafft, runterzukommen, zu entspannen, entsteht irgendwann ein Ungleichgewicht. Der Parasympathikus hat das Gefühl, er muss das bremsen. Also schaltet er sich zu und macht etwas, das den Menschen unmittelbar aus seinem Hamsterrad rausholt. Das kann eine Verkrampfung der Lunge sein – es gibt einen Asthmaanfall. Oder man bekommt ganz plötzlich Durchfall, obwohl man den im Stress am allerwenigsten gebrauchen kann. Man erleidet einen Migräneanfall und so weiter. Wir sprechen dann von psychosomatischen Erkrankungen. Es gibt keine offensichtliche Ursache, aber fast immer lassen sie sich auf zu viel oder zu lange dauernden Stress zurückführen.“

DAS SCHWÄCHSTE GLIED. Nicht in jedem Fall reagiert der Vagus so dramatisch. Aber er sendet immer Zeichen, wenn er zu wenig Aufmerksamkeit bekommt, wie Neurologe Novak betont: „Zu hoher Blutdruck etwa kommt unter anderem von einem chronischen Ungleichgewicht zwischen An- und Entspannung. Es gibt viele, sehr unterschiedliche Stresserkrankungen wie Herzinfarkt, Darmerkrankungen, Migräne, Atemwegsprobleme oder auch

DIE VAGUS-EXPERTEN



GEORG PLATZER
Der Osteopath und Shiatsu-Therapeut löst Verspannungen im Körper. Das schafft mehr Platz für den Vagus. *urbanhealthconcept.com*



TANJA DRAXLER
Die psychosoziale Beraterin und Autorin weiß, wie man wieder Raum für die eigenen Bedürfnisse schafft. Das tut dem Vagus gut. *tanjadraxler.com*



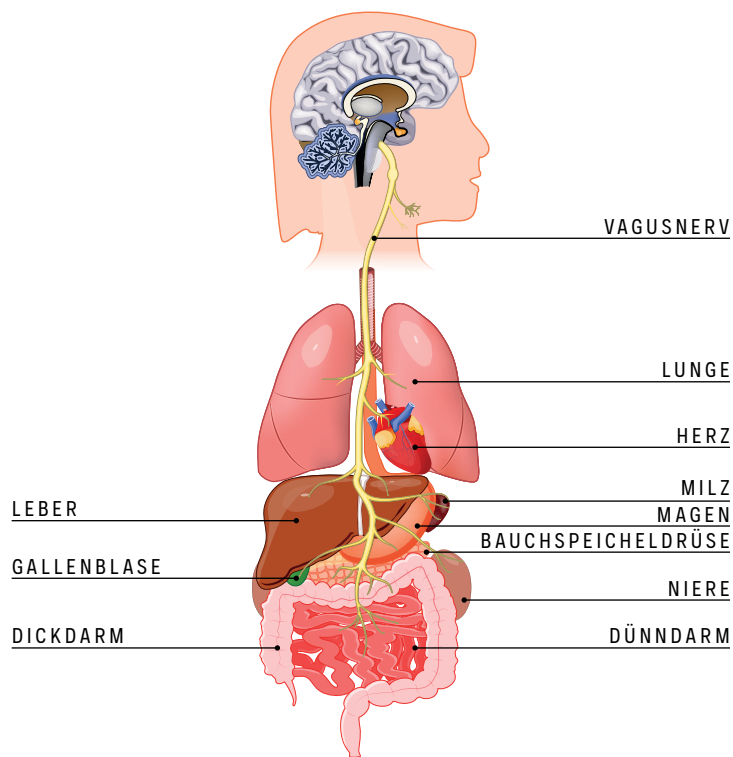
DR. HELMUT NOVAK
Der Neurologe und Psychiater ist leitender Oberarzt am *Uniklinikum Salzburg*. Er ist Experte für alle Arten von Stresskrankheiten. *salk.at*

Neurodermitis. Der Grund für diese Vielfalt ist, dass bei jedem ein anderes Organ das schwächste Glied ist, und dort macht sich chronischer Stress als Erstes bemerkbar. Welches das ist, kann man oft schon daran erkennen, wie jemand seine Überforderung beschreibt. Etwa ‚es nimmt mir die Luft‘, ‚etwas liegt mir im Magen‘, ‚man hat sich etwas zu sehr zu Herzen genommen‘, ‚das geht mir unter die Haut‘ oder auch ‚etwas macht mir Kopfzerbrechen‘. Diese Wortwahl korrespondiert sehr häufig mit den chronischen Problemen der Menschen.“

IMMER IN BEWEGUNG

Knackpunkt wäre also, auf diese Signale zu hören. Nur warum gelingt uns das so schwer? Viele Menschen merken ja nicht einmal, dass sie dauergestresst sind, der tägliche Trubel ist ganz normal für sie. Da hat Osteopath und Körpertherapeut Georg Platzer eine schlüssige Antwort: „Der menschliche Körper ist ein Meisterwerk der Adaption. Wir passen uns physisch an fast alle Lebensumstände und Gewohnheiten mehr an, als uns das oft bewusst ist. Stresslevel, Schlafmangel und ständige Anspannung werden dadurch ein Grundzustand, der als solcher nicht mehr wahrgenommen wird. Und oft führt erst eine Unterbrechung dieses Musters dazu, dass man es überhaupt bemerkt. Nach Tagen des Schlafentzugs etwa schläft man sich einmal richtig aus und ist danach erschöpfter als zuvor. Oder man hat endlich den langersehnten Urlaub und wird am zweiten Tag krank. Weil nämlich das Spannungslevel heruntergefahren wird, der Vagus hat endlich wieder Luft. Und zeigt auf, wie erschöpft man in Wirklichkeit ist.“ Das „Aushaltenkönnen“ ist einerseits ein wichtiger Mechanismus des Körpers, weil er es so ermöglicht, widrige Zeiten oder Krisen zu überstehen. „Andererseits birgt es gerade in unserer modernen Arbeitsgesellschaft die Gefahr, den Bogen ständig zu überspannen“, warnt Platzer.

WECHSELSPIEL. Heißt das jetzt, ab sofort wird jeder Stress vermieden? „Nein“, betont die Psychosoziale Beraterin und Autorin Tanja Draxler („Lebe wild, verrückt und wunderbar“, *Trias Verlag*): „Der Mensch braucht die Spannung und die Animation, das aktiviert und macht Lust, neue, aufregende, ungewöhnliche Dinge auszuprobieren. >>



DER VAGUSNERV

Er ist der zehnte und längste der zwölf Gehirnnerven und gehört zum parasympathischen Nervensystem. Sein Name bedeutet „umherschweifen“, genau das tut er auch im Körper. Alle inneren Organe sind mit ihm verbunden. Er ist die Kommunikationsleitung zwischen Körper und Gehirn.

Physische Vorgänge wie Atmung, Verdauung, Herzschlag und mehr werden von unserem vegetativen oder autonomen Nervensystem automatisch, ohne unser Zutun, gesteuert. Dieses besteht aus zwei Teilen: dem **sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Das sind zwei Gegenspieler, die einander ergänzen und ausgleichen.** Der sympathische Teil regt an, beschleunigt den Herzschlag, verflacht die Atmung, zügelt die Verdauung und stellt bei Bedarf in Mikrosekundenschnelle sehr viel Energie für lebenserhaltende Maßnahmen bereit – die klassische Stressreaktion eben. Der Parasympathikus gleicht das wieder aus, indem er den Herzschlag verlangsamt, die Atmung vertieft, die Verdauung ankurbelt, die Erholung ermöglicht. Der Vagusnerv ist der Hauptstrang des parasympathischen Teils. Er entspringt im Kopf, kommt durch das Venenloch in der Schädelbasis und folgt der Wirbelsäule

nach unten. In seinem Verlauf gibt er immer wieder Äste ab, Richtung Stimmbänder, Herz, Lunge, Magen, Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Darm. Auf diesem Weg kommunizieren unsere Organe mit dem Gehirn. Wenn sie etwa überfordert sind oder mehr Entspannung brauchen, senden sie Zeichen wie Herzrasen, Durchfall, Atemnot, Magenschmerzen und mehr. Wichtig ist, diese Zeichen zu verstehen und sie nicht zu ignorieren oder sie dauerhaft mit Medikamenten wegzudrücken. **Obwohl dieses Nervensystem grundsätzlich automatisch arbeitet, können wir es über den Vagus beeinflussen.** Tiefe Bauchatmung, Entspannungsübungen, sanfte Bewegung, Aufenthalt in der Natur, Lachen, Singen oder auch ein Kälteschock sorgen dafür, dass der sympathische Teil gedrosselt wird, der Vagus kann arbeiten. Solche Techniken kann man lernen und jederzeit anwenden.

DAS TUT DEM VAGUS GUT



AUS VOLLEM HALSE. Singen tut dem Vagus so richtig gut. Denn ein Teil davon verläuft am Ohr- und Rachenraum entlang. Die Vibration, die beim Singen erzeugt wird, überträgt sich und ist für den Nerv ein positiver Impuls.

Meditation

Ziel der Übung ist es, den Geist zu klären, das Gedankenkarussell zu unterbrechen. So wird der Sympathikus nach unten reguliert, der Vagus kann für Entspannung sorgen. So geht's: Setz dich an einem ruhigen Ort im Schneidersitz oder auf einen Sessel. Wichtig ist ein aufrechter Sitz, Oberkörper nicht anlehnen. Hände auf den Oberschenkeln, ruhig atmen. Jedes Mal, **wenn ein Gedanke aufploppt, diesen quasi auf eine Wolke setzen und weiterziehen lassen.** So lange sitzen bleiben, bis eine innere Ruhe kommt.

Natur

Will man sich selbst Gutes tun, muss man nur raus ins Grüne. Je mehr Natur da ist, desto besser. Es tut aber auch ein schöner Park in der Stadt. Die frische Luft animiert dazu, tiefer zu atmen. Natürliche Geräusche wie **Vogelgezwitscher, Blätterrauschen und mehr aktivieren den Vagus** über die Gehörgänge. Wichtig dabei: Musik und Kopfhörer haben jetzt Pause. Denn die machen die gute Wirkung wieder zunichte.

Auch herrlich entspannend: der weite Blick vom Gipfel in die Landschaft. Denn auch die Augenbewegungen steuern den Vagus.

Gesang

Du singst beim Autofahren lauthals mit dem Radio mit? Vor allem, wenn du im Stau stehst? Gut so. Denn das ist das beste Mittel, um dich nicht darüber zu ärgern. Der Vagus ist nämlich mit Innenohr, Kehlkopf und Rachen verbunden. **Beim Singen entstehen Vibrationen, die der Nerv spürt und die ihn anregen.** Dazu kommt, dass man dabei automatisch tiefer atmet – auch eine positive Stimulation. Es ist dabei übrigens egal, ob du mitgrölst, den Ton triffst oder dein Gesang richtig professionell klingt. Hauptsache, du tust es – und zwar voller Freude!

Atmung

Das schnellste und einfachste Mittel, um den Vagus zu aktivieren, ist die Atmung. Der Vorteil: Man hat sie überall zur Hand, kann sie auch unter Stress oder in einem Meeting unbemerkt nutzen. Einfach tief und lang in den Bauchraum atmen, **die Luft langsam, gerne auch mit einem Seufzen rauslassen.** Gezielte Übungen verstärken die Wirkung. Z. B.: Einatmen, dabei langsam bis vier zählen. Luft vier Takte halten. Ausatmen auf vier, in der Leere vier Takte halten. Mehrere Durchgänge.

Kälte

Nicht alle Vagus-Stimulationen ergeben auf den ersten Blick Sinn. Das Eisbad etwa. Das ist doch eher Stress pur, sollte man meinen. Nein, denn durch den Reiz atmet man automatisch ganz tief ein, das entspannt. Es muss nicht immer ein Eisbad oder eine Eisdusche sein. Auch kalte Güsse im Gesicht, am Morgen zum Munterwerden, tun gut. Oder man **braust Arme und Beine unter der Dusche kalt ab.** Ist man daran gewöhnt, kann man das langsam steigern. Am Ende steht dann ein kalter Ganzkörperguss.

Bewegung

Eines der besten Mittel für den Vagus ist, wie sollte es anders sein, Bewegung. Wir reden dabei aber nicht von Hochleistungssport, der erzeugt eher Stress. Es geht um moderates Training wie entspanntes Laufen, Walken, Wandern, Radfahren. Oder auch Yoga, Pilates, Workout mit dem eigenen Körpergewicht oder Zumba. **Man darf auch ruhig ins Schwitzen kommen. Nur gut soll man sich fühlen dabei,** die Bewegung genießen. Hechelt man nur noch oder fühlt sich von den Bewegungen oder dem Kraftaufwand überfordert, dann lieber einen Gang zurückschalten.

» Das Problem ist der sogenannte Mikrostress, der uns gar nicht mehr auffällt. Etwa wenn das Smartphone ständig bimmelt oder News anzeigt. Wenn man mit dem Auto im Stau steht. Wenn man beim Essen oder spät-abends fernschaut, womöglich noch schlechte Nachrichten, die einen aufwühlen. Oder wenn man immer zwei Sachen gleichzeitig macht.“ Vermeidet man umgekehrt jede Aufregung, kann es irgendwann passieren, dass man in einen komplett schlaffen Modus gleitet und sich zu gar nichts mehr aufrafft. „Das ist dann auch wieder ein Stresszustand für das System. Es geht immer um das Wechselspiel aus Spannung, positivem Stress und darauffolgende Entspannung. Man nimmt sich das auch in jeder Art von Entspannungstraining zu Herzen, sei es Yoga, Jacobson, Feldenkrais, autogenes Training oder anderes. Da folgt immer auf einen angespannten Zustand das Loslassen. Und genau das stellt das Gleichgewicht von Sympathikus und Vagus wieder her.“

DEN RHYTHMUS FINDEN

Das Problem dabei, wie Draxler erklärt: „Wir sind sehr stark außenbestimmt, das beginnt schon im Kindergarten und in der Schule. In der Früh läutet der Wecker, man muss pünktlich dort sein, die Kinder sitzen lange still. Dadurch verliert man aber den Zugang zum eigenen Rhythmus und zu seinen Bedürfnissen. Später sind wir im Berufsleben durch Termine und Verpflichtungen eingeteilt.“ Wie man merkt, dass Runterschalten dringend angesagt ist? „Spätestens, wenn sich gesundheitliche Probleme zeigen. Aber so lange muss man nicht warten. Ein eindeutiges Anzeichen ist etwa, wenn man mit seinen Kindern öfter schimpft, als einem lieb ist. Oder wenn man in der Partnerschaft ohne besonderen Grund dauernd genervt reagiert.“ Natürlich kann man sich dieser Bestimmung von außen nicht so leicht entziehen. Das ist auch kein Drama. „Aber in der Freizeit, am Wochenende, im Urlaub ist es wichtig, auf den eigenen Rhythmus zu horchen“, betont Draxler. „Das heißt, in der Früh ohne Weckerklingeln einfach mal ausschlafen. Das Handy weglegen oder, noch besser, ganz ausschalten. Dazu gehört auch, am Abend dann ins Bett zu gehen, wenn

man sich danach fühlt, und nicht noch unbedingt drei Dinge fertig zu machen. Und ganz wichtig: Bewegen Sie sich. Es ist ein Irrglaube, dass man sich am Abend auf der Couch mit einem Glas Wein am besten erholt. Eine Runde spazieren zu gehen, vor allem in der Natur, hat eine wesentlich bessere Wirkung“, betont Draxler. Womit wir wieder beim Sport wären. Kein Leistungssport, aber Bewegung, die einen glücklich macht, egal ob das Qigong ist oder Bergsteigen. So schafft man es nämlich, wieder einmal durchzuatmen – genau das, was der Vagus braucht. Ebenso gut: entspannte Zeit mit der Familie verbringen, lachen, einem Hobby nachgehen oder sich in die Badewanne legen und vieles mehr. Das Gute an der „Vagus-Therapie“: Sie kostet nichts, sondern macht sogar Spaß (siehe auch S. 124).

HILFE ZUR SELBSTHILFE. Und man kann sich bei der Selbsthilfe auch unterstützen lassen, beispielsweise durch Körperarbeit. Therapeut Platzer erzählt: „Ein Professor von mir hat immer gesagt, Osteopathie ist eigentlich manuelle Neurologie. Warum? Weil gute Körperarbeit Einfluss auf unser Nervensystem nimmt. Die meisten Techniken helfen, das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wiederherzustellen. Der Vagus ist nämlich tatsächlich auch oft physisch beeinträchtigt. Spannungen im Hals- sowie im Rückenbereich, ein unbewegliches Zwerchfell, ein gestauter, fester Bauch oder auch Narbenzüge können ihn einengen und so in der Arbeit behindern. Mit manueller Körperarbeit kann man diese Spannungen lösen und alles wieder besser in Fluss bringen.“

PIA KRUCKENHAUSER ■

mein 

NEU!



Jetzt
€ 35,-
sparen

SAFE PARTNER: Wir sorgen für sichere Betreuung!

Jetzt anmelden!

1 Programm – 3 Wege, es zu leben!

Erstmals wird das neue WW Programm persönlich auf dich und deinen Lifestyle abgestimmt. Genieße **zero point™** Lebensmittel, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen und genießen!

Unsere Mitarbeiter werden **regelmäßig auf Corona getestet**, die Betreuung ist auch digital oder per Fernkurs möglich.

AKTION:

gratis Einschreibung, du sparst ... **€ 35,00**
Wochengebühr..... **€ 22,00**
Wochengebühr 10–23 Jahre **€ 12,00**

Easy Pass*, das günstigste Angebot:
wöchentlich nur..... **€ 19,00**
(* Mindestbuchung: 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

weightwatchers
Österreich



WW ist nicht geeignet für Schwangere, Personen mit Essstörungen und Kinder unter 10 Jahren. Vor Beginn einer Abnahme sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. © 2021 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

www.weightwatchers.at | Tel. 01 532 53 53

 **WWOesterreich**  **ww_oesterreich**