

für eine bessere psychische und emotionale Gesundheit

Ihr Vagusnerv ist einer der wichtigsten Nerven, der sich von Ihrem Hirnstamm durch Ihren Nacken in Ihre Brust und Ihren Bauch erstreckt und Ihr Gehirn mit Ihrem Darm verbindet. Er hilft unter anderem, Ihre Herzfrequenz, Ihre Atmung, Ihren Blutdruck, Ihre Verdauung und Ihren emotionalen Zustand zu regulieren. Wenn Sie unter Angstzuständen, Depressionen, Stress, Müdigkeit oder anderen emotionalen Gesundheitsproblemen leiden, kann dies bedeuten, dass Sie einen schlechten Vagustonus haben und Ihr Vagusnerv etwas Pflege und Liebe von Ihnen benötigt.

Funktionen des Vagusnervs

Ihr Vagusnerv, auch 10. Hirnnerv genannt, ist der längste Nerv in Ihrem autonomen Nervensystem. Es gibt zwei Vagusnerven, einer versorgt die linke und einer die rechte Körperseite.

Der Vagusnerv überträgt wichtige sensorische und motorische Informationen. Er versorgt unsere grossen Blutgefässe, das Herz, die Lunge, die Atemwege, den Magen, die Speiseröhre und den Darm mit Innervation.

Er hilft, unter anderem unsere Herzfrequenz, unsere Verdauung, unseren Blutdruck, unser Schwitzen und unsere Sprache zu regulieren. Durch die Kontrolle der Hals- und Kehlkopfmuskulatur spielt er eine wichtige Rolle beim Sprechen und Essen. Er hilft auch Ihrem gesamten Magen-Darm-Trakt für eine gutes Zusammenarbeiten, reguliert Ihre Herzfrequenz und verbindet Ihr Gehirn mit dem Rest Ihres Körpers.

Vagustonus und parasympathische Funktion

Der Vagusnerv ist der wichtigste parasympathische Nerv. Er hilft, Ihre Herzfrequenz zu verlangsamen, Ihren Blutdruck zu regulieren, das Schwitzen zu

kontrollieren, den Würgereflex zu kontrollieren, die unwillkürliche Verengung und Entspannung der Darmmuskulatur zu ermöglichen und den Gefässtonus zu kontrollieren. Er reguliert die Ruhe- und Erholungsphase.

Eine übermässige Funktion des Vagusnervs kann zu Problemen des Nervensystems führen und sich in Dysautonomien (Erkrankungen) manifestieren, bei denen das autonome Nervensystem (ANS) nicht richtig funktioniert, wie z. B. das posturale orthostatische Tachykardiesyndrom (POTS). Wenn der Vagusnerv plötzlich stimuliert wird, kann dies zu einem vasovagalen Reflex führen, der zu einer Verlangsamung der Herzfrequenz, plötzlichem Blutdruckabfall, Schmerzen, plötzlichem Stress oder gastrointestinalen Symptomen führen kann. Andererseits bietet die Stimulation des Vagusnervs auch einige Vorteile, darunter das Stoppen von Schluckauf oder supraventrikulärer Tachykardie (SVT) und die Diagnose von Herzgeräuschen.

Die Bedeutung eines guten Vagustonus

Der Vagusnerv ist an vielen Bereichen Ihres Körpers beteiligt. Eine Zusammenfassung:

- Blutdruck senken
- Senkung der Herzfrequenz
- Umgang mit Stress und Angst
- Stimmung regulieren
- Abnahme von Entzündungen oder Schmerzen
- Übermittlung von Informationen zwischen Gehirn und Darm
- Bereitstellung sensorischer Informationen aus Hals, Lunge und Herz
- Schlucken regulieren
- Sprache regulieren
- Verdauung: Magen-Darmtrakt regulieren

Symptome eines schlechten Vagustonus

Manchmal ist der Vagusnerv beschädigt, was zu einem schlechten Vagustonus führt. Zu den Symptomen eines schlechten Vagustonus aufgrund einer Nervenschädigung können gehören:

- Bauchschmerzen
- Brechreiz
- Erbrechen
- Ungewöhnliche Herzfrequenz
- Ungewöhnlicher Blutdruck
- Verlust des Würgereflexes
- Ohrenschmerzen
- Verringerte Magensäure
- Verlust der Stimme

Selbst wenn Ihr Vagusnerv nicht beschädigt ist, können Sie einen schlechten Vagustonus haben. Zu den Symptomen eines schlechten Vagustonus auch ohne Nervenschädigung können gehören:

- Angst
- Depression
- Schlechte emotionale Regulation
- Viel Stress
- Im Kampf-Modus sein / Aggressivität
- Verringerte Aufmerksamkeitsspanne
- Erhöhte Entzündung
- Schmerzen

Hauptursachen für einen schlechten Vagustonus

- Chronischer Stress
- Schlafprobleme
- Müdigkeit

- Demenz
- Alzheimer
- andere neurodegenerative Erkrankungen
- Traumatische Erfahrungen, auch in der frühen Kindheit
- Kopfverletzungen, Gehirnerschütterung, Schädel-Hirn-Trauma
- Schlechte Atemtechnik, Sauerstoffmangel
- Chronische Infektionen (Epstein-Barr-Virus 'EBV', Borrelien, Enteroviren, Varicella-Zoster-Virus, Windpocken und HHV-6) durch ein schwaches Immunsystem
- Blutzucker-Ungleichgewichte / Diabetes
- ungesunde Ernährung
- toxische Belastung durch verschmutzte Luft, Leitungswasser, nicht-biologische und verarbeitete Lebensmittel, schimmelige Innenräume, Plastikprodukte und konventionelle Schönheits-, Körper- und Haushaltsprodukte, chemische Substanzen jeder Art, Zigarettenrauch, Schwermetalle usw.
- Spike Proteine, die sich im Körper rasant vermehren

Das können Sie verbessern, damit sich Ihr Vagusnerv wieder freuen kann

- Reduzieren Sie Stress und verbessern Sie Ihren Schlaf.
 - Sind Sie dankbar und Lachen Sie vermehrt. Suchen Sie Humor.
 - Soziale Verbindungen mit anderen fröhlichen Menschen. Meiden Sie Betrüger, Lügner und andere Halunken.
 - Tiefes Atmen, Meditation und Gebet bringt Ruhe in den Körper und Geist
 - Stimulation der Gaumenmuskulatur (Summen, Singen, Sprechen und Gurgeln sind eine grossartige Übungen, um Ihren Vagustonus zu verbessern).
 - Kaltes Wasser, duschen Sie mit kaltem Wasser.
 - Ernähren Sie sich aboslut gesund.
 - Suchen Sie Bewegung und nochmals Bewegung (Ausdauer und Kraft), nicht mit einem übersäuerten Körper, das könnte einen Herzinfarkt auslösen.
 - Ein gutes Magnesium und Zink als Zusatz. Oder noch besser in der normalen Ernährung.
- Magnesiumreiche Lebensmittel sind Mandeln, Spinat, Avocados, Grünkohl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Cashewkerne. Zinkreiche

Lebensmittel sind Cashewnüsse, Kürbiskerne und Sesam. Unsere Klienten halten sich an die Onlineberatung.

Gern informieren wir Sie konkret in einer Onlineberatung:

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)

Was können Sie gegen Schluckauf tun?

- In eine Papiertüte atmen, um den Kohlendioxidgehalt im Blut zu erhöhen.
- Auf dem Kopf stehend (Kopfstand oder Kerze) ein Glas Wasser trinken.
- Luft anhalten und in dem Moment schlucken, in dem Sie den Schluckauf kommen spüren (mehrmals wiederholen).
- Mit beiden Daumen die Ohren zuhalten, gleichzeitig mit den kleinen Fingern die Nasenflügel zusammendrücken und mit geschlossenen Lippen die Backen aufblasen.
- Im Sitzen nach vorne beugen oder die Knie anziehen, das übt Druck auf den Brustkorb aus.
- Essig trinken oder Zucker essen.
- Erschreckt werden.

Die Möglichkeiten basieren meist auf demselben Prinzip: Sie sollen einen Teil des vegetativen Nervensystems, den Parasympathikus, reizen. Die Nerven melden das dem Schluckaufzentrum im Gehirn und der Schluckauf hört auf. Versuchen Sie es...