

Ihr Nervensystem in Balance bringen

Einfache Übungen für mehr Ruhe, bessere Regulation und Wohlbefinden



Unser Hirnstamm steuert wichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck und Entspannung.

Mit gezielten Reizen können wir den Vagusnerv aktivieren und so Körper und Geist beruhigen.



Wirkung aktivierter Vagusnerv:

- ✓ Herzschlag wird ruhiger
- ✓ Stress nimmt ab
- ✓ Atmung wird tiefer
- ✓ Wohlbefinden steigt

Ihre Übungen für zu Hause – leicht und wirksam

1 Atemübungen (z. B. Vagus Fit)



Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lange durch den Mund aus.

🕒 5–10 Minuten täglich

💡 Tipp: Längeres Ausatmen beruhigt den Körper.

2 Carotis-Sinus-Massage



Sanfter Druck auf eine Seite des Halses (unterhalb des Kiefers) für ca. 5–10 Sekunden.

💡 Tipp: Nur sanft massieren und niemals beide Seiten gleichzeitig!

3 Eisbad für die Hände



Hände in eiskaltes Wasser (oder mit Eiswürfeln) legen.

🕒 30–60 Sekunden

💡 Tipp: Der Kältereiz aktiviert den Tauchreflex und beruhigt.

4 Gurgeln



Mit Wasser gurgeln für ca. 30 Sekunden.

💡 Tipp: Stimuliert sanft den Vagusnerv im Rachen.

5 Tauchreflex

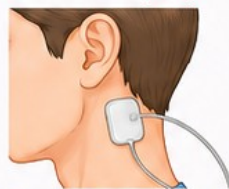


Gesicht mit kaltem Wasser benetzen oder kurz eintauchen.

🕒 10–20 Sekunden

💡 Tipp: Besonders wirksam bei Stress oder innerer Unruhe.

6 Vagusnerv-Stimulation (tVNS)



Sanfte elektrische Stimulation des Vagusnervs (z. B. mit einem tVNS-Gerät – nach Anleitung).

💡 Tipp: Nur mit Anleitung und empfohlenen Geräten anwenden.

7 Valsalva-Manöver



Nase zuhalten, Mund schließen und sanft pressen.

🕒 5–10 Sekunden

💡 Tipp: Nicht bei Bluthochdruck oder Herzproblemen ohne Absprache anwenden.

8 „Reduce Error“



Achtsamkeit, Entspannung und bewusste Pausen reduzieren Fehlbelastungen im System.

💡 Tipp: Weniger Stress = mehr Balance für Ihr Nervensystem.

9 Zungenkreisen & Gaumendach heben (Mund- und Kieferentspannung)



Zunge kreisen:

Zunge langsam entlang der Innenseite der Zähne kreisen.

- 10 Kreise im Uhrzeigersinn
- 10 Kreise gegen den Uhrzeigersinn

Ruhig durch die Nase atmen.

🕒 30–60 Sekunden

Gaumendach heben:

Die Zungenspitze sanft an das Gaumendach legen und das Gaumendach leicht anheben (wie ein Gähnen).

5–10 Sekunden halten, dann entspannen.

5–10 Wiederholungen.

💡 Tipp: Kann helfen, Kiefer- und Gesichtsspannungen zu reduzieren, den Rachen zu entspannen und die Achtsamkeit auf den eigenen Körper zu lenken.



So geht's am besten:

- Übungen regelmäßig in den Alltag integrieren
- Auf den Körper hören – behutsam üben
- Kleine Schritte bewirken viel!



Wichtig:

Diese Übungen unterstützen Ihr Nervensystem, ersetzen aber keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Bleiben Sie dran – Ihr Körper wird es Ihnen danken! ♥

🌿 **Hinweis:** Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder Therapeuten.