

INHALT

Was ist der Hirnnerv X?	1
Das Nervensystem	5
Struktur des Vagusnerv	21
Einflüsse des Vagusnerv	25
Entzündungen.....	25
Verdauung	28
Permanenter Schluckauf	35
Kontrolle über Erinnerungen.....	37
Emotionale Veränderungen	39
Atmung	41
PTBS, Angststörung und Depression	43
Herz, Herzrate und Ohnmacht	45
Probleme mit dem Vagusnerv	47
Vagale Synkope.....	47
Nervenschaden.....	48
Parkinsons	51
Gastroparese	53
Behandlungsmöglichkeiten	56
Vagus Manöver	56
Vagusnervstimulation	61
VNS und Rheuma?.....	65
Wie sicher ist die Vagusnervstimulation?	68
Vagotomie.....	71
12 Tipps und Tricks, um deinen Vagusnerven zu entspannen.....	75
1. Positive soziale Beziehungen.....	75
2. Kälte.....	76
3. Gurgeln	76

4. Singen und Summen.....	76
5. Massage.....	77
6. Lachen.....	77
7. Yoga und Tai Chi.....	78
8. Tief und langsam atmen	78
9. Cardio Training.....	78
10. Kaffee-Einläufe.....	79
11. Nervana.....	79
12. Entspanne dich!	79
Medizinische Forschungsaussichten.....	80
Vagusnerv Gewohnheitstracker	86