

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Die Erforschung des vegetativen Nervensystems	15
Sympathikus – Lebensretter ohne Rücksicht auf Verluste	16
Vagus – Regeneration und Heilung	19
Wie alles begann – ein Traum führt zum Nobelpreis	23
Die vernachlässigte Kraft des Schlafs	29
Der Tanz des Herzens – die Messung der Herzratenvariabilität	34
Messung der Gesundheit im Weltraum	47
Vom Weltraum in die Klinik	50
Von der Klinik in die Prävention	54
Der Klang des Herzens	69
Exkurs: Rhythmus und Vagus	75
Körperrhythmen als Ausdruck der Vagusaktivität	75
Das Amduat	76
Die heilende Kraft des Vagus	85
Immunzellen scannen den Körper ab	87
Sepsis – Entgleisung des Immunsystems	93
Vagusstärkung als Heilungsprinzip	99
Die Spitzenmedizin der Zukunft – Prävention und Gesundheitsbildung	106
Wann soll ich beginnen, meinen Vagus zu stärken?	114

Psyche und Vagus – mentale Übungen zur Vagusstärkung und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit	117
Dankbarkeitsübung	117
Die innere Tagesrückschau	121
Das innere Lächeln	122
Wer siegt? Mein Ärger oder ich?	124
Atemübungen zur Vagusstimulation	127
Chi, Prana, Ruach – der Atem in verschiedenen Kulturen und seine Wirkung als Vagusverstärker	127
Buteyko – ein ukrainischer Arzt heilt mit langsamem Atmen	129
Wim Hof und die Tummo-Atmung	131
Atemübungen zur Vagusstärkung	133
Entschleunigung und Vagus	137
Der Klang der Stille	137
Das Säuseln des Windes, das Rauschen des Meeres	140
Ernährung und Vagus	147
Sieben Regeln zur Ernährung und wie Sie diese am besten in Ihren Alltag einbauen können	147
Mikrobiom und Vagus	162
Was können Sie tun, um diese neuen Erkenntnisse für Ihre persönliche Gesundheit einzusetzen?	169

Anhang und Serviceteil	173
Danksagung	185
Anmerkungen	189
Über den Autor	205