

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	11
<b>Die Erforschung des vegetativen Nervensystems</b>	15
Sympathikus –	
Lebensretter ohne Rücksicht auf Verluste	16
Vagus – Regeneration und Heilung	19
Wie alles begann – ein Traum führt zum Nobelpreis	23
<b>Die vernachlässigte Kraft des Schlafs</b>	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
<b>Exkurs: Rhythmus und Vagus</b>	75
Körperrhythmen als Ausdruck der Vagusaktivität	75
Das Amduat	76
<b>Die heilende Kraft des Vagus</b>	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

<b>Psyche und Vagus – mentale Übungen zur Vagusstärkung und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit</b>	117
Dankbarkeitsübung	117
Die innere Tagesrückschau	121
Das innere Lächeln	122
Wer siegt? Mein Ärger oder ich?	124
<b>Atemübungen zur Vagusstimulation</b>	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
<b>Entschleunigung und Vagus</b>	137
Der Klang der Stille	137
Das Säuseln des Windes, das Rauschen des Meeres	140
<b>Ernährung und Vagus</b>	147
Sieben Regeln zur Ernährung und wie Sie diese am besten in Ihren Alltag einbauen können	147
Mikrobiom und Vagus	162
<b>Was können Sie tun, um diese neuen Erkenntnisse für Ihre persönliche Gesundheit einzusetzen?</b>	169

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