

Inhalt

Einführung	7
Teil I Der Vagusnerv: Anatomie und Funktion	9
Kapitel 1 Das vegetative Nervensystem bestimmt unser Wohlbefinden	10
Kapitel 2 Der Vagusnerv als Dirigent des Orchesters der Selbstregulation	18
Kapitel 3 Der parasympathische Modus und Entspannung: Der Schlüssel zur Heilung durch den Vagusnerv	22
Kapitel 4 Die Polyvagal-Theorie: Einblicke und Anwendungen für den Alltag	26
Teil II Gesundheit, Stressregulation und Selbstheilung	33
Kapitel 5 Resilienz: Die Kunst, innere Stärke zu kultivieren	34
Kapitel 6 Die Ursprünge der Resilienz: Ein Blick in unsere Entwicklungsgeschichte	44
Kapitel 7 Der Vagusnerv und Stressreduktion: Wege zur inneren Ruhe und Balance	51
Kapitel 8 Emotionen und soziale Bindung: Der Vagusnerv als Schlüssel zu Verbundenheit und innerer Balance	53
Kapitel 9 Die Heilkraft der Sprache	57
Kapitel 10 Atemtechniken und vagale Stimulation: Der Weg zur inneren Ruhe und Balance	60
Kapitel 11 Der Vaguscode und die heilige Gemütsruhe	65
Kapitel 12 Selbstregulation und Stabilität durch vagale Übungen	68
Kapitel 13 Der Vagusnerv und die Heilung von Traumata: Vom Überlebensmodus zur Selbstfürsorge	75
Kapitel 14 Depression als Ausdruck dorsaler Vagusaktivität: Behandlungsansätze weltweit	87
Kapitel 15 Der Vagusnerv, Geld als Energieform und innere Fülle: Stabilität im finanziellen Wirbelsturm	91

Teil III	Ganzheitliche Ansätze für vagale Gesundheit	95
Kapitel 16	Diagnostik und Messung des Vagusnervs: Einblicke in vagale Gesundheit und Resilienz	97
Kapitel 17	Auswertung der HRV-Messdaten	106
Kapitel 18	Der Vagusnerv und die Darmgesundheit: Entzündungshemmung und Mikrobiom im Einklang	123
Kapitel 19	Nahrung für den Vagus	126
Kapitel 20	Naturmedizin zur Stärkung des Vagusnervs und zur Förderung von Gleichmut, Gelassenheit und Gesundheit	131
Kapitel 21	Nasenatmung: Der Atem als Schlüssel zur inneren Balance	134
Kapitel 22	Der Vagusnerv in der Traditionellen Chinesischen Medizin	145
Teil IV	Bewusstsein, Selbstfürsorge und spirituelles Wachstum	149
Kapitel 23	Herzkohärenz und innere Balance: Die Verbindung zwischen Herz und Vagusnerv	150
Kapitel 24	Selbstliebe und Mitgefühl als Basis für Heilung: Die Kraft der Selbstempathie zur Aktivierung des Vagusnervs	154
Kapitel 25	Bewusstseinsweiterung und spirituelle Aspekte des Vagusnervs: Der Weg zu innerem Wachstum und Transzendenz	157
Kapitel 26	Hirnwellen und der Vagusnerv: Resonanz zwischen Geist und Körper	161
Anhang		167
	Hochdosis-Naturmedizin zur Stärkung des Vagusnervs aus der Schatzkiste der Weltmedizin	168
	Mit dem Vaguscode den Alltag neu erleben	178
	Nachwort	183
	Quellennachweise und weiterführende Literatur	185