

# 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

<b>Teil III</b>	<b>Ganzheitliche Ansätze für vagale Gesundheit .....</b>	<b>95</b>
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
<b>Teil IV</b>	<b>Bewusstsein, Selbstfürsorge und spirituelles Wachstum .....</b>	<b>149</b>
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	Bewusstseinserweiterung 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
<b>Anhang</b>	<b>167</b>	
	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