

8 Liebe Leserin, lieber Leser

11 Vagus – der Entspannungsnerv

12 Unser gestresstes Nervensystem

13 Sympathikus und Parasympathikus sind ungleiche Brüder

13 Das autonome Nervensystem ist unsere Überlebenszentrale

14 Der Vagus – der Vagabund unter den Nerven

16 Stress kann beflügeln

17 Chronischer Stress macht krank

18 Wir brauchen eine neue Pausenkultur

19 Der Vagus ist unser Ruhenerve

20 Stress und Entspannung müssen sich abwechseln

20 Soziales Miteinander – was unseren Vagusnerv anspricht

22 Der Vagus – der Gentleman unter den Nerven

24 Lernen Sie den Vagus besser kennen

24 Unser Sicherheitssystem

26 Wie das autonome Nervensystem reagiert

32 Sorgen und Ängste bestimmen unsere Gegenwart

33 Was besagt die Polyvagaltheorie?

35 Das autonome Nervensystem als geheime Kommandozentrale

36 Wie lässt sich der ventrale Vagus aktivieren?

38 Die Verbindung zur Polyvagaltheorie

38 Einatmung spannt an, Ausatmung entspannt

39 Vagusbremse kontra Kickstarter Sympathikus

39 Die Vagusbremse beruhigt das Herz

40 Die Vagusbremse senkt Stresshormone

40 Auch Bewegung wirkt als Vagusbremse

41 Ohne Vagusbremse kann der Mensch nicht leben!

42 Wieso entstand ein »alter« und ein »neuer« Vagus?

44 Unsere drei Sicherheitsstufen

44 Ein Beispiel aus dem Leben

45 Ventral-vagaler Zustand = sicher und geborgen

45 Sicherheit durch soziale Verbundenheit

46 Leistung und Aktivität mit dem Sympathikus

46 Dorsal-vagale Erstarrung

47 Den Vagus »einschalten«

48 Die Einschaltknöpfe der Vagus-Meditation

49 Vagus-Meditation als Licht- und Klang-Meditation

50 Weitere Mitspieler bei der Vagus-Meditation

50 Herz- und Bauchgehirn

51 Der Pudendus – der kleine Vagus

53 Wir setzen unseren Pudendus gewaltig unter Druck

53 Ungesunde Toilettengewohnheiten

55 Die gefährlichen Folgen des Valsalva-Pressings

56 Verstopfung und Darmerkrankungen sind auf dem Vormarsch

56 Wie sieht die ideale Toilette aus?

58 Folgen der Pudendusschädigung

58 Warum Lächeln entspannt

60 Der Fazialisnerv steuert entscheidend die Mimik

60 Auch Zähneknirschen kann der ventrale Vagus heilen

60 Warum uns Schnarchen die Energie raubt

61 Wenn die Angst aus den Augen spricht

61 Der Unterschied zwischen falschem und echtem Lachen

63 Das Einmaleins der Vagus-Meditation

64 Wie die Vagus-Meditation wirkt

- 65 Die Wiederentdeckung der Langsamkeit
- 66 Stressbedingte Erkrankungen
- 66 Das untrainierte Herz ist leistungsschwach
- 67 Vagus-Meditation gegen Stress-Erkrankungen
- 67 Vagus-Meditation als Entzündungskiller
- 68 Meditation senkt das allgemeine Schmerzempfinden
- 68 Mit dem Vagus gegen Angst
- 69 Tiefenentspannung in der Vagus-Meditation
- 70 Die spirituelle Dimension der Meditation
- 70 Die Meditationsstudie von Davidson
- 71 Die Vagus-Meditation wirkt sofort
- 71 Meditation kann neue Gehirnzellen bilden
- 72 Tinnitus – das innere Echo auf die laute Welt
- 72 Wie die Vagus-Meditation bei Tinnitus hilft

74 Die Praxis der Vagus-Meditation

- 75 Mit Augenübungen den ganzen Körper entspannen
- 82 Tiefenentspannung für Augen und Rücken
- 82 Wie Ihr Körper zu einer klingenden Stradivari wird
- 83 Wir beginnen mit Kehlkopfvibrationen
- 85 Lassen Sie Ihre Stimme erklingen
- 87 Wann Ihnen die Vagus-Meditation hilft
- 88 Sorgen Sie selbst für Entspannung
- 89 Mittagspause: auch entspannen
- 89 So wirkt die Vagus-Siesta
- 90 Das Internet bringt uns um unseren Schlaf

91 Vagus-Meditation gegen nächtliche Schlafstörungen

92 Die ideale Schlafposition

93 Die Gestaltung des Schlafzimmers

93 Ihre Vagus-Pausen im schnellen Stressalltag

- 96 **Langes Sitzen (am Bildschirm) ausgleichen**
- 96 Wie sich das Sitzen auf Stühlen auswirkt
- 97 Wir haben den Bodenkontakt verloren
- 98 Die Hocke ist eine natürliche Haltung für uns
- 99 Die europäische Krampfhocke
- 99 Die natürliche Hocke wiedererlernen
- 110 Auswirkungen unseres monotonen Sitzalltags
- 110 Die Gelenke versteifen, die Sehnen schrumpfen
- 111 Wir brauchen Sehnenstretching
- 118 **Ihr entspannendes Bewegungsprogramm**
- 119 Training auf dem Minitrampolin
- 126 Faszienjogging – natürlich laufen
- 126 Unsere Antriebssysteme beim Laufen
- 126 Die »Anatomie« des Faszienlaufens
- 129 Wie Sie beim Faszienjogging den Sehnenturbo zünden
- 131 Trend: Vorfußlaufen
- 132 Die Achillessehne bleibt auf der Strecke
- 132 Wir machen uns die Bewegung unnötig schwer
- 135 **Stressdominanz – und unser Ausgleich**
- 136 **Wir sind zum Homo technicus geworden**
- 136 Ständige Beschleunigung und Reizüberflutung
- 137 Den natürlichen Bewegungsdrang ausleben
- 138 Bewegungsverarmung und materielle Übersättigung
- 139 Wir versuchen, auch die Natur in Normen zu zwingen
- 140 Wir leben in einer künstlichen Welt
- 141 5G für die Turbo-Gesellschaft
- 141 Auswirkungen der hochfrequenten Strahlung
- 142 Die Digitalisierung hat ihren Preis
- 144 Die Negativspirale nimmt weiter an Fahrt auf
- 144 Doch wollen wir das wirklich?
- 145 Der Vagus ist der Retter in der Not
- 146 Der neue Vagus ist unser sozialer Nerv
- 149 **Die Prinzipien der Natur**
- 149 Die prägende Bipolarität unserer Welt
- 151 Das Wunder der Harmonie
- 152 Der Spiralaufbau des menschlichen Körpers
- 153 Körper-Bein-Achse als Bewegungsspirale
- 155 Die Frage nach Teilchen oder Welle
- 156 Zyklische Spiralbewegungen setzen Implosionskräfte frei
- 157 Natürliche Bewegungsabläufe
- 158 Die Tiere machen es uns vor
- 159 Das Windkesselprinzip unserer Blutgefäße
- 160 Warum Elastizität Sicherheit gibt
- 162 **Klang, Licht und Meditation**
- 162 Die Kraft des Geistes
- 163 Licht stimuliert den Vagus
- 164 Wie uns Meditation verändert
- 164 Elektromagnetische Stimulation
- 166 Chronos und Kairos – gemessene und gefühlte Zeit
- 166 Unser vorgeburtliches, meditatives Bewusstsein
- 167 Die horizontale und die vertikale Dimension der Meditation
- 169 Reibungsakkorde
- 169 Der elektromagnetische Körper

170	Umdenken in der Medizin
170	Resonanz und Isomorphie
172	Schwingende Körperklänge in der Vagus-Meditation
174	Die Bedeutung der Mantras in der Meditation
174	Wenn Katzen schnurren
176	Das Lallen des Babys
176	Meditative Musik
177	Die Kraft der Wiederholung
178	Zwei Schicksale: Bach und Cobain
179	Am Anfang war das Wort
179	Melodie und Rhythmus
180	Bach kannte die meditative Wirkung seiner Musik
181	Musik spricht direkt unser autonomes Nervensystem an
182	Die körperliche Wirkung von Musik
183	Singen als »dissipative Struktur«
184	Singen heilt

186	Ein Leben in Balance
186	Balance zwischen Anspannung und Entspannung
187	Leistungsbereit, aber nicht übertrieben ehrgeizig
188	Gesunder Optimismus
188	Im Moment leben
189	Selbsterkenntnis
189	Soziale Kompetenz
190	Belohnen und Loben
190	Langer Atem statt atemlos
191	Elastisch und anpassungsfähig
191	Zum guten Schluss
192	Nachklang
194	Sachverzeichnis