

- 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 Ruhenerv
- 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 verstießen, 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 Zykloide 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