

INHALT

Einstieg in die Thematik.....	1
Funktion des zentralen Nervensystems und die Einordnung des Vagusnervs.....	2
Vagusnerv: die Definition.....	2
Platz im zentralen Nervensystem und Aufgaben des Vagusnervs.....	4
Sympathikus und Parasympathikus	5
Aufgaben des Vagusnervs	6
Anatomie und Verlauf des Vagusnervs	8
Aufzweigungen des Vagusnervs im Körper	10
Selbsttest: Wie entspannt sind Sie?.....	13
Behandlungsmöglichkeiten mit Hilfe des Vagusnervs.....	15
Alzheimer und Demenz.....	16
Angstzustände	18
Anwendungsbereich bei Tieren.....	21
Asthma und Allergien	22
Autismus	24
Depressionen	25
Diabetes und Zucker-Dysregulation	30
die Wechseljahre.....	31
Essstörungen.....	33
Fehlfunktionen des Verdauungssystems	35
Fibromyalgie und rheumatische Arthritis	37
Gemütsstörungen.....	39
Herzversagen und Herzerkrankungen.....	40
komplexes regionales Schmerzsyndrom.....	41
Krebs	42
Migräne und Kopfschmerzen	45

Multiple Sklerose	48
psychische Störungen.....	49
Süchte	50
Tinnitus	51
traumatische Hirnverletzungen	52
Das Potenzial des Vagusnervs richtig ausschöpfen (Körper)	54
Nutzung in verschiedenen Bereichen.....	55
Esoterik	55
Medizin	56
Naturheilkunde	57
Wissenschaft.....	59
Aktivierung der Selbstheilungskräfte.....	60
Entspannende Selbstmassagen	63
Das richtige Massageöl	64
Massagetechniken	65
Richtige Stimulation des Vagusnervs	69
Stimulation durch Kälte	69
Zwerchfellatmung	70
Singen	72
Summen und vibrierende Lippen	73
Gurgeln	73
Bewegung	73
Guter und ausreichender Schlaf.....	75
stimulierende Atemtechniken.....	76
4,7 und 8 Atmung	77
Atmung des Löwen	77
Atmung gegen Panikattacken und Angst	78
Bhastrika – stimulierende Atmung.....	78

Fantasiereise mit der Atmung.....79

Kapalabhati – Feueratmung.....80

Konzentriertes Atmen80

Meditatives Atemzählen80

Nadi Shodhana – Wechselatmung81

Progressives Atmen zur Entspannung.....81

Sama Vritti82

Vagale Regulation durch Tai-Chi82

Tai-Chi-Übungen82

Yoga: Das Vagusnerv-Training83

Yoga-Übungen84

Das Potenzial des Vagusnervs richtig ausschöpfen (Geist)88

Autogenes Training.....88

Grundhaltungen für autogenes Training.....90

Übungen für autogenes Training91

Richtiges Mindset – positive Glaubenssätze.....93

Meditation97

Meditationshaltungen98

Meditationstechniken100

Die richtige Meditation finden100

Ruhige Meditation102

Osho Meditation102

Metta Meditation103

Transzendente Meditation.....104

Zazen – Meditation im Zen Buddhismus.....104

Konzentrations-Meditation mit Objekt.....104

Body Scan Meditation105

Geführte Meditationen106

Geh-Meditation	106
Tantra	107
Enlightenment intensive Meditation	107
Das Potenzial des Vagusnervs richtig ausschöpfen (Ernährung)	108
Ernährung für den Vagusnerv	108
Probiotische Ernährung	108
Omega 3 Fettsäuren	111
Zink	111
Intervallfasten	112
Selbstheilungskur: eine Orientierung	113
Übersicht: Bausteine	117
Verlaufsplan Selbstheilungskur	118
Nutzen Sie Ihr Wissen	119
Das Lexikon der Fachbegriffe	121
Afferente Fasern	121
Arteria carotis communis	121
Autonomes Nervensystem	121
Buddhismus	121
Canaliculus mastoideus	122
CBD	122
Cholinerge Neuronen	122
Dysbiose	122
Elektrokonvulsionstherapie	122
Fissura petrotympanica	123
Foramen jugulare	123
Ganglion inferius	123
Ganglion superius	123
Ganglion cervicale superius	123

Hangry.....	124
Herzfrequenzvariabilitätsanalyse.....	124
Hiatus oesophagus.....	124
Hinduismus	124
Hypothalamus.....	125
Limbisches System	125
Mediastinum.....	125
Mitochondrien	125
Musculus cricothyroideus	125
Nervus accessorius.....	126
Nervus Depressor	126
Nervus glossopharyngeus	126
noradrenerges System	126
Nucleus spinalis nervi trigemini	126
Nucleus tractus solitarii	126
Parasympathikus.....	127
Plexus pulmonalis	127
proinflammatorische Proteine	127
Rami pericardiaci	127
Sensorisch	127
serotonerges System	128
Sinus occipitalis.....	128
Sinus transversus	128
Somatomotorisch	128
Somatosensibel.....	128
Sympathikus.....	128
Taoismus.....	129

Thoraxapertur	129
Tonus	129
Truncus vagalis anterior	129
Truncus vagalis posterior	130
Tumornekrosefaktoren	130
vegetativen Erscheinungen	130
Vena jugularis interna	130
Zytokine	130
Literaturverzeichnis.....	131