

- 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 bezügeln
- 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

## ► Übungen

- 75 betontes Ausatmen
- 76 Kehlkopfvibrationen (summen, schnurren, singen)
- 77 Augenpressur
- 78 Cinéma interne
- 79 Doppelbilder sehen
- 80 Lachen mit den Augen
- 81 Zungenstretching
- 84 Vagus-Ganzkörpervibration
- 86 Schnurren und Vokale tönen
- 91 Ihre tägliche Vagus-Siesta
- 91 Singen Sie sich in den Schlaf
- 100 Ellbogensitz vor einem Stuhl
- 101 Hocke vor der Wand
- 102 Hocke am Türgriff
- 103 halbe und ganze Hocke auf dem Stuhl
- 104 naturrichtige Hocke
- 106 Pendelhocke
- 108 Rückenrodeo
- 112 Kreuzhang
- 114 Storchenbein im Sitzen
- 116 Storchenbein im Stehen
- 117 Robbenbossen
- 120 Tanzjogging
- 122 Lauftraining mit Handgewichten
- 123 Bauchmuskeltraining
- 124 Faszienstretching auf dem Minitrampolin
- 131 Ganzkörper-Entspannung

- 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 Reizüberutung
- 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 Zyklode 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**

## » Exkurse

- 27 Hormonelle Steuerung und Neuroanatomie des autonomen Nervensystems
- 94 Schmauen statt Kauen