

nehmen, und das Blut wird von den Gliedmaßen zu den inneren Organen geleitet, sodass unser Körper sich beruhigen und erholen kann und wir sogar in der Lage sind, uns fortzupflanzen. Dieser Teil des autonomen Nervensystems wird parasympathischer Ast (oder der Einfachheit halber: parasympathisches Nervensystem, Parasympathikus) genannt. Ein aktives parasympathisches Nervensystem wird als Zustand des „Ruhen und Verdauens“ bezeichnet.

Die Steuerungsprozesse durch das parasympathische Nervensystem laufen überwiegend über ein bestimmtes Nervenpaar im Körper ab – den Vagusnerv, der im Mittelpunkt dieses Buches steht. Er ist der einzige Nerv, der im Hirnstamm entspringt und durch den ganzen Körper zieht. Der Vagusnerv (genau genommen die Vagusnerven, denn er ist [wie jeder Hirnnerv; Anm. d. Übers.] eine paarig angelegte Struktur, das heißt jede Körperseite besitzt einen Vagus) ist verantwortlich für die regulatorische Kontrolle des Herzens, der Lunge, der Muskeln von Rachen und Atemwegen, der Leber, des Magens, der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), der Gallenblase, der Milz, der Nieren, des Dünndarms und eines Teils des Dickdarms. Die Gesundheit wird in hohem Maße vom Grad der Funktionsfähigkeit des Vagus bestimmt; eine Funktionsstörung dieses Nervs ist eng mit Krankheit verbunden.

Früher glaubten wir, dass die grundsätzliche Aufgabe von Nerven darin bestehe, Signale rasch von einem Gebiet in ein anderes zu übertragen. Wir sind nun dabei zu lernen, dass das Ausmaß der vom Vagus übertragenen Botschaften und Signale weitaus umfangreicher und wichtiger ist, als wir es anfänglich erkannten; er ist in der Tat die direkte Verbindung zwischen dem Gehirn und der Darmflora, dem Mikrobiom. Der Vagusnerv ist der wichtigste Kommunikationsweg in Bezug auf die Verdauung, den Nährstoffstatus und die ständig wechselnden

Bakterienpopulationen, Viren, Hefen, Parasiten und Würmer, die unser Verdauungstrakt beherbergt.

Das Gleichgewicht zwischen den beiden Ästen des autonomen Nervensystems – des sympathischen und des parasympathischen – ist entscheidend, damit man ein Leben in vollem Umfang führen kann. Ist ein Ast übermäßig aktiviert, kann das zu einem deutlichen Funktionsverlust im anderen Ast führen. Ein dauerhaftes Ungleichgewicht zieht Krankheiten und Funktionsstörungen nach sich. Bleibt der Stresspegel zu lange zu hoch, verliert das parasympathische Nervensystem seine Regulationsfähigkeit. Durchblutung und Funktion konzentrieren sich auf den sympathischen Ast, die Durchblutung des parasympathischen Astes wird also eingeschränkt und dadurch lässt seine Funktion mit der Zeit nach. Das gilt auch umgekehrt, da eine übermäßige Aktivierung des parasympathischen Systems den Umgang mit potenziellen Stressoren (der die Aufgabe des sympathischen Systems ist) verlangsamen kann und somit Risiken für das Überleben entstehen.

Ein sehr häufiges Problem in der heutigen Zeit, sind der erhebliche Stress und der enorme Druck, denen wir ausgesetzt sind. Unserem Körper fehlt noch die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Arten von Stressfaktoren zu unterscheiden, daher rufen mentale und emotionale Stressoren dieselbe Reaktion hervor, wie das ein leibhafter Löwe, Tiger oder Bär tun würde – also etwas, das unser Leben bedroht.

Das heißt, wir reagieren auf eine unmittelbar bevorstehende physische Gefahr genauso wie auf den von einem Lehrer nicht angekündigten schriftlichen Kurzttest oder die strenge Aufforderung vom Chef, „sofort“ in sein Büro zu kommen.

Unter gleichbleibend hohem Stress kommt es zu vermehrten Entzündungen im Körper, der keine Gelegenheit bekommt,

sich zu erholen und zur Ruhe zu kommen, was aber zur Erhaltung einer optimalen Funktion erforderlich ist. Darum erleiden wir viel leichter und häufiger einen Zusammenbruch als früher. Es kommt zu viel mehr Fällen von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Hashimoto-Thyreoiditis und Multiple Sklerose, als unser Gesundheitssystem bewältigen kann. Wir entwickeln alle Arten von Krebs und Herzerkrankungen, die Zahlen der diagnostizierten Krankheiten wie Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) und Diabetes sind alarmierend hoch, und insgesamt war unsere Verdauung noch nie in einem schlechteren Zustand. Bekommt der Körper die Gelegenheit, sich zu erholen, kann er sich wehren und die Aufgaben erfüllen, für die seine Zellen vorgesehen sind, wodurch wir die Möglichkeit erhalten, viele dieser Leiden zu überwinden. Das Problem ist, dass viele von uns dem Körper diese Gelegenheit nicht geben.

Wir setzen uns selbst unter Stress, indem wir stark verarbeitete Nahrungsmittel zu uns nehmen (die uns von einer mehr auf hohe Erträge und Zweckmäßigkeit als auf den Nährwert ausgerichteten Landwirtschaft beschert wurden), während wir mehr Zeit im Haus, abseits der Natur verbringen, uns um unsere Angehörigen sorgen und dabei vergessen, uns um uns selbst zu kümmern. Gleichzeitig erwarten wir von Ärzten und Therapeuten, dass sie mit dem aufreibenden Tempo der Veränderungen in unserem Leben Schritt halten.

Für diese Probleme gibt es eine Lösung: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit wieder selbst.

Anstatt sich in dieser Hinsicht nur auf Ihre Ärzte zu verlassen, übernehmen Sie selbst die Kontrolle und lassen sich von ihnen Ihre eigenen Überlegungen bestätigen. Forschen Sie selbst nach, lernen Sie, mit Ihren Stressfaktoren umzugehen, und

finden Sie heraus, welche Auslöser bei Ihnen zu einem Stresszustand führen. Ihr Hausarzt ist eine Wissensquelle, die Sie nutzen können und sollten, doch wenn Sie einem System die alleinige Verantwortung übertragen, dessen Möglichkeiten immer geringer werden und das Hunderte und Tausende von Patienten betreuen muss, dann ist Ihre eigene Gesundheit unweigerlich zum Scheitern verurteilt.

Mithilfe dieses Buchs erlangen Sie die Fähigkeit, die Verantwortung für Ihre Gesundheit wieder selbst zu übernehmen. Sie lernen die übersehenen grundlegenden Ursachen vieler Krankheitszustände kennen, die schulmedizinisch leider noch nicht als die wahren Gründe einer schlechten Gesundheit anerkannt werden. Tatsächlich gibt es jedoch in der funktionellen Medizin bereits Laboruntersuchungen, die diese Schwachpunkte aufdecken können. Ich gebe Ihnen tägliche, wöchentliche und monatliche Instrumentarien zur Funktionsverbesserung Ihres Vagusnervs und des parasympathischen Nervensystems an die Hand, damit Sie sich von Ihren alltäglichen Stressfaktoren besser erholen können.

## Der Aufbau dieses Buches

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert:

*Teil 1* konzentriert sich auf die wissenschaftlichen Grundlagen, insbesondere auf die Anatomie, die Neuroanatomie, die Biochemie und die spezifischen Funktionen des Vagusnervs und der Systeme, die er steuert. Wenn Sie eher der praktische Typ sind, können sie diesen Abschnitt einfach nur überfliegen. Dennoch ist er wichtig und Sie sollten ihn lesen, wenn Sie ein vertieftes Verständnis für die Besonderheiten des Vagusnervs und seiner Aufgaben gewinnen möchten.

*Teil 2* befasst sich mit der Funktionsstörung des Vagus – den Anzeichen, Symptomen und zugrunde liegenden Ursachen – sowie damit, wie Sie seine Funktion mit einem Instrumentarium bestimmen, das Sie täglich nutzen können. Dies ist ein wichtiges Kapitel für all jene, die unter verschiedenen gesundheitlichen Problemen leiden und gerne ein wenig tiefer schürfen und herausfinden möchten, warum diese Probleme hauptsächlich auftreten können.

*Teil 3* ist der Verbesserung und Optimierung der Vagusfunktion gewidmet. Ich erläutere bestimmte Strategien und Programme, die meine Kollegen und Patienten nutzen, wenn sie an der Funktionsverbesserung dieses Nervs arbeiten, um wieder gesund zu werden und um die ihren gesundheitlichen Problemen zugrunde liegenden Ursachen zu überwinden.

Wenn Sie bereit sind, die Verantwortung für Ihre Gesundheit wieder in Ihre eigenen Hände zu nehmen, dann schnallen Sie sich gut an. Wir starten unverzüglich!