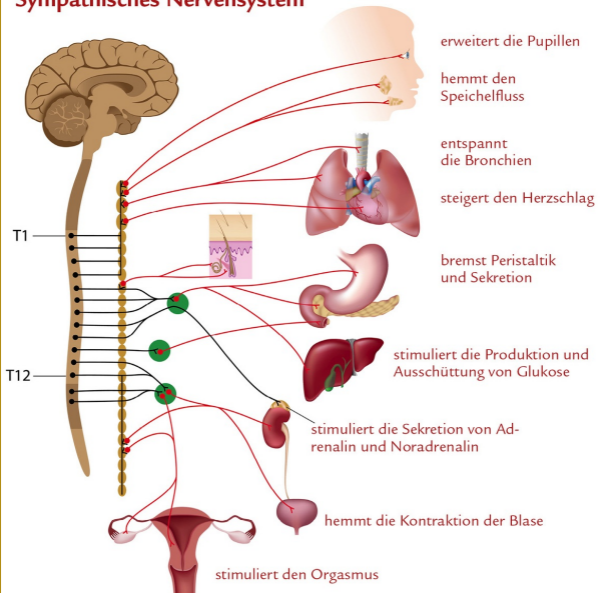


Parasympathikus halten sich also die Waage und reagieren angemessen auf die Signale, die von außen kommen. Ein Reh hat so beispielsweise die Möglichkeit, kraft seines Sympathikus in Habachtstellung zu gehen, wenn es Gefahr wittert und nötigenfalls die Flucht zu ergreifen, um dann – parasymphatisch gesteuert – wieder ruhig und gelassen der Futtersuche nachzugehen, wenn es keine Warnsignale mehr empfängt.

Sympathisches Nervensystem



© AdobeStock: Alila Medical Images

Bei den meisten Tierarten und sogar bei unseren Haustieren funktioniert dieses »Anspannungs-Entspannungs-System« noch

perfekt. Vielen Menschen jedoch macht ein Ungleichgewicht der vegetativen Steuerungsfunktionen zunehmend zu schaffen, wobei die Aktivität des Sympathikus über die Maßen gesteigert ist und der Parasympathikus keinen Ausgleich mehr zu leisten vermag. Woran liegt das? Wissenschaftler aus der Stressforschung machen vor allem die Lebensbedingungen unserer modernen Industrie- und Kommunikationsgesellschaft dafür verantwortlich: Hektik, Leistungsdruck, Konkurrenzdenken, Reizüberflutung, Überlastung, Einsamkeit, zu wenig Harmonie in den zwischenmenschlichen Beziehungen, zu viele Konflikte, immer weniger Geborgenheit in Familie und Partnerschaft, immer mehr Unsicherheit und Angst. Hinzu gesellt sich noch eine stressauslösende Enge in U-Bahnen, auf den Straßen und in Wohnsiedlungen. Das alles wirkt sich auf die vegetative Steuerung in

unserem Organismus so aus, als befände man sich ständig im Ausnahmezustand. Der Körper ist quasi in Daueralarmbereitschaft, auf Kampf oder Flucht programmiert so wie bei unseren Steinzeitvorfahren, wenn sie dem Säbelzahn tiger zu entrinnen versuchten und auf den nächsten Baum flüchteten. Das wirklich Gefährliche an dieser vegetativen Fehlregulation ist, dass es kaum noch »Entwarnung« gibt und die Zellen des Körpers unter einem adrenergen Dauerbombardement stehen. Im schlimmsten Fall kann dies zur Entgleisung und zum völligen Zusammenbruch des Systems führen, was sich in bedrohlichen Krankheitsprozessen wie dem Burnout-Syndrom (s. Seite 45) offenbart. Doch es muss gar nicht erst dieser Worst Case eintreten: Auch schon in viel früheren Stadien zeigen sich oft schon die Folgen des vegetativen Ungleichgewichts – zum Beispiel, indem ein

hoher Adrenalinspiegel und ständige Anspannung zu Gefäßverkrampfungen und Durchblutungsstörungen führen. Die schlechtere Blutversorgung wirkt sich im gesamten Organismus negativ aus. Sie kann die Organe und das Immunsystem schwächen und viele Probleme wie Migräne, Rückenschmerzen, Rheuma, Allergien, eine erhöhte Infektanfälligkeit oder sogar die Entstehung von Krebserkrankungen nach sich ziehen. Den Vagusnerv zu stärken, ist in der heutigen Zeit deshalb wichtiger denn je. Auf den folgenden Seiten lernen Sie Ihren Ruhenerv daher genau kennen.