

Anlässe, sich aufzuregen, als Zeiträume für Ruhe und Regeneration. Dies gilt ganz besonders für die Bewohner von Großstädten. Künstliche Beleuchtung erlaubt es, die Nacht zum Tag zu machen. Moderne Kommunikationsmittel verwischen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Permanente Erreichbarkeit erschwert das Abschalten.

Dies bleibt nicht ohne Folgen. Seit mehr als zehn Jahren sind Stressfolgen wie Angst, Depressionen und Erschöpfung in Deutschland mit mehr als 30 Prozent der häufigste Grund für Frühverrentungen. Bei den erwachsenen Bundesbürgern gehen mehr als 60 Prozent aller Arztbesuche auf das Konto von Gesundheitsstörungen, die direkt oder indirekt durch psychische Belastung verursacht werden.

Die Fähigkeit, »sich abregnen zu können«,

also die Fähigkeit zur bewussten Selbstregulation, wird deshalb immer wichtiger. Dabei spielen das vegetative Nervensystem und der Vagusnerv eine zentrale Rolle.

Finden Sie mithilfe des Vagusnervs zurück ins Gleichgewicht!



DER VAGUSNERV UND SEINE

MITSPIELER

Eine Reise durch die Evolution macht Sie mit den Funktionen des parasympathischen und des sympathischen Nervensystems vertraut, bevor es ins anatomische Detail geht. Sie erfahren, was Sie aus dem Gleichgewicht bringt und wie Sie Ihren Regulationszustand erkennen.



UNSER VEGETATIVES NERVENSYSTEM

Als vegetatives Nervensystem bezeichnet man die Anteile des menschlichen Nervensystems, welche die Funktion von