

# Heilen mit dem Vagusnerv

## Vom Stress in die Herzkohärenz Skript von Dr.med.Ingfried

Immer Menschen können mit dem Tempo der Veränderungen der heutigen Zeit nicht mehr mithalten. Sie fühlen sich übermüdet, erschöpft, oft depressiv und ohne wirkliche Richtung vom Leben hin und her gewürfelt. Doch das muß nicht so bleiben.

Unser Körper verfügt über die Kräfte, die wir nutzen können. Allen voran verfügen wir über ein autonomes Nervensystem das wir als Verbündeten gewinnen können. Und genau darum geht es. Kräfte der Selbstheilung und inneren Souveränität zu wecken, zu leiten und zu stärken.

Wichtig dabei ist u.a. der Vagus Flow. Dies bedeutet, dass wir durch gezielte Vagus Flow Übungen und speziellen Atemtechniken eine innere Souveränität erlangen können die uns gut geerdet erkennen läßt was wir wirklich brauchen und was nicht – und vor allem wo es jetzt nötig ist klare Grenzen zu kommunizieren und zu setzen. So entstehen neue Räume in denen das Leben an Tiefe gewinnen und dadurch in seiner schönsten Form gedeihen und gelingen kann. Im Vagus Flow gehen Türen auf zu neuen Ideen und Inspirationen, die vielleicht Begeisterung wecken und deinem Leben gerade in dieser herausfordernden Zeit des Umbruchs eine neue Richtung geben.

„Das größte aller Wunder besteht darin, am Leben zu sein. Und wenn wir einatmen, berühren wir dieses Wunder“ Thich Nhat Hanh

Seit über 25 Jahren dient mir die chinesische und tibetische Pulsdiagnose als wichtiges Diagnosemittel, um die innere Balance zu erfassen. Seit 2018 wird diese traditionelle Diagnosemethode ergänzt durch ein Stress EKG ( HRV) mit dem wir den Tonus des Vagusnervs ebenso messen können wie eine mögliche Adrenalindominanz durch einen zu starken Sympathikus. Oft versagt hier die lebensnotwendige Vagusbremse. So haben wir inzwischen über 3000 Untersuchungen über den Vagusnerv dokumentiert. An diesen Studien vor und nach Therapie u.a. auch mit Naturmedizinrezepturen, die den Vagusnerv stärken können, wir zeigen welche wichtige Rolle der Vagusnerv in der Regulation der Selbstheilung und Herzkohärenz hat.

Für ein sinnerfülltes und von innerer Weisheit und Herzkohärenz geleitetes Leben ist es heute wichtiger als je zuvor einen gesunden Körper zu haben, indem die Organe kohärent aufeinander abgestimmt funktionieren. Ein enormes biologisch angelegtes Potential ist vorhanden. Ein autonomes Nervensystem mit einem starken „vorderen Bagusast“ unterstützt dabei weit mehr als bisher angenommen das Wechselspiel der inneren Rhythmen. Die Kohärenz, d.h. das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von vier Schlüsselorganen ist dabei von herausragender Bedeutung. Auf sie müssen wir besonders achten, wenn wir fühlen und erkennen wollen was unser Leben zum Florieren und Gedeihen bringt und was es einschränkt. Das autonome Nervensystem steht hier im Mittelpunkt. Aus sich selbst heraus strebt es vom Chaos zur Ordnung. Dabei versucht es bei Gefahren selbst regulierende Reaktionen auszuführen und gleichzeitig Wege zu Verbundenheit und Sicherheit zu ebnet. Dies bedeutet, dass es unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle automatisch Regulationsprozesse in Gang bringt, die unser Überleben sichern. Diesen automatischen Prozessen haben wir es zu verdanken, dass wir heute da sind, wo wir sind. Wir sind sozusagen Helden (nicht Opfer) unserer Umstände und Herausforderungen, die wir quasi „automatisch“ gemeistert haben. Diese Form der Selbstregulation geschieht auf drei Ebenen und wird mit den Polyvagalgesehen beschrieben.

1. Wir haben die **Erstarrungsebene** wo Freeze Zustände, Kollaps und Erschlaffung uns in einfachster Weise Möglichkeiten zu Rückzug und Schutz bieten. Dies geschieht über den ältesten Teil, dem hinteren Vagusast. Leider sind heute ein Großteil der Menschen in diesem Zustand der Dumpfheit und Ignoranz gefangen bzw. gelähmt. Die Immobilität trägt als Dauerzustand nicht zur Lebendigkeit des Lebens bei. Leben wird blockiert, eingeschränkt und zeigt sich in diversen Krankheiten (Tamas) wenn die „Scheinlösungen“ nicht überwunden werden.
2. Wir haben die **Kampf/Flucht Ebene** ( Fight and Flight). Hier ist der Sympatikus das treibende Element. Überaktivität und ständiger Lebenskampf führen zu einer energiezehrenden Überbeanspruchung ( Rajas) des Systems mit den Folgen der Adrenalindominanz die zu den bekannten Stresserkrankungen und Zivilisationskrankheiten führt.
3. Die **Ebene der sozialen Kooperation** die über den „vorderen Vagusastes“ gesteuert wird. Er hat sich erst in der letzten Phase der Menschheitsgeschichte herausgebildet. Hier wird Überleben durch Kooperation und menschliche wohlwollende Zuwendung, Freundlichkeit, Mitgefühl und erfahrene Weisheit in der sozialen Kooperation gesichert. Diese Ebene ermöglicht Ausdruck von Lebendigkeit und Potentialentfaltung. Auf dieser Ebene findet Heilung statt. Ein starker vorderer Vagusast fördert die Herz-Hirn-Bauchkohärenz und ermöglicht uns zu erkennen, was unser Leben fördert, uns zum Wohle ist und es zum Gedeihen bringt. Von herausragender Bedeutung für ein gesundes und erfülltes Leben ist die Herzkohärenz, die wir besonders durch Atmung beeinflussen können, ein starker vorderer Vagusast, ein gesundes Bauchhirn mit einem stabilen Mikrobiom und ein ausreichender Omega 3 Fettspiegel im Blut. Hier die aus meiner Sicht für die heutige Zeit wichtigsten Organsysteme kurz zusammengefasst.

### **1.Verlass dich auf dein Herz – es war schon da bevor du denken konntest Mit Herzkohärenz zu einem erfüllten Leben**

Wenn Du Deine körperlichen, geistigen und emotionalen Ebenen in Einklang bringst, hast Du einen stärkeren Zugriff auf die intuitive Führung Deines Herzens. Verbindest Du Dich mit der Weisheit Deines Herzens, so führt dies zu einer tiefgreifenden Veränderung, die Dir hilft, mit mehr Balance, Mitgefühl, Klarheit und Besonnenheit durchs Leben zu gehen.

Kohärenz führt zu Gesundheit und Lebenskraft – sie ist ansteckend. Es beginnt bei Dir selbst und wirkt sich positiv auf andere aus.

#### **Vom Stress in die Kohärenz**

Angestauter Stress ist oft die Ursache für Alltagsprobleme wie Angst, Wut, Depression, Schlafmangel, Krankheit u.v.m.

#### **Inkohärenz**

Stress, Angst, Ärger, Frust, Anspannung, Nervosität, Ungeduld, Erschöpfung, Unlust

#### **Kohärenz**

Gelassenheit, Freude, Vitalität, Intuition, geistige Klarheit, Lebendigkeit, Resilienz, Kreativität

Wenn Du Deine Herzkohärenz aktivierst, hilft sie Dir, Stress und Angst zu vermeiden bzw. zu lindern und gleichzeitig Deine mentale und emotionale Energie auszugleichen. Das wiederum verbindet Dich mit Deinem kreativen Potenzial.

Zuerst ist Dein Körper aufgewühlt, dann Dein Verstand. **Und ein aufgewühlter Verstand kann sich nicht selbst beruhigen.** Was Du brauchst, um Deine Ängste zu verwandeln, ist

Dein Körper. Der effektivste Weg führt über die Herzkohärenz. Das ist die Basis. Atmung ist dazu der Schlüssel.

„Der Atem ist das Selbst des Menschen.  
Das Wort ATMAN bedeutet Seele,  
wir finden es wieder in dem deutschen Wort ATMEN. Der Atem ist ein Strom, der von der physischen Ebene zum inneren Zentrum fließt, ein Strom, der durch den Körper, den Geist und die Seele geht, den innersten Lebenskern berührt und wieder zurückströmt.“

- Hazrat Inayat Khan

### **Atem bedeutet Leben**

Er ist das Erste und das Letzte, was uns als Menschen hier auf der Erde mit dem Leben verbindet: der Atem. Atem bedeutet Leben. Er spielt in der Meditation eine Schlüsselrolle. Er stärkt den Vagus und öffnet damit das Tor zur Entspannung und Harmonisierung aller Körperabläufe.

Atem hat viele Bedeutungen: Wir empfinden Dinge als „atemberaubend schön“, weil wir vielleicht überwältigt sind von der Schönheit des Augenblicks und uns wünschen, dass er niemals enden solle. Es verschlägt uns vor Schreck den Atem, weil alle Körperfunktionen auf Überleben geschaltet sind. Wir hetzen durch unser Leben und haben keine Zeit zum Luftholen. Manchmal braucht es auch einen langen Atem für Dinge, die sich entwickeln wollen. Im Buch Krankheit als Weg von Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke heißt es: „In der biblischen Schöpfungsgeschichte wird uns erzählt, dass Gott dem geformten Erdenkloß seinen göttlichen Odem ein- hauchte und so den Menschen zu einem lebendigen Seelenwesen machte ... Erst dieser Hauch, der aus dem Bereich jenseits des Erschaffenen kommt, macht den Menschen zu einem lebendigen, beseelten Wesen ... Der Atem gehört nicht zu uns, noch gehört er uns. Der Atem ist nicht in uns, sondern wir sind im Atem. Über den Atem sind wir ständig verbunden mit etwas, was jenseits des Geschöpften, jenseits der Form ist ... Der Atem ist die Nabelschnur, durch die dieses Leben zu uns fließt. Der Atem sorgt dafür, dass wir in dieser Verbindung bleiben.“

Wenn wir diese Zeilen auf uns wirken lassen, bekommen wir eine Ahnung von der tieferen Bedeutung des Atems und davon, welche Dimension er für unser Leben hat. Der Atem oder die universelle Lebensenergie, die wir aufnehmen, kann uns somit auch erinnern an Verbundenheit, Eins- sein und Einheit. Fließenlassen. Hingabe. Kontrolle aufgeben. Energie aufnehmen und alles, was uns nicht dienlich ist, an die Erde zurückgeben.

„Der Atemzug, den du gerade eingesogen hast, war eben noch in jemand anderem, und wenn du ihn loslässt, geht er zum nächsten. Der Atem hält alles in Bewegung...“, so schreibt es Gabrielle Roth in ihrem Buch Leben ist Bewegung. In dieser Aussage steckt das tiefste, essenziell überlebenswichtige Grundbedürfnis der Menschen: Autonomie und Verbundenheit. Der Atem erinnert uns daran, wie das Leben gemeint ist. Man könnte fast sagen, dass der Atem unser größter Lehrer ist, dessen Sprache wir nur verstehen müssen.

Unser ganzer Körper ist von unserem Atem durchzogen, den ständig pulsierenden, rhythmischen Bewegungen. Pulsation und Rhythmus stehen für Bewegung und Bewegung ist Lebendigkeit. In der Dualität unseres Atems, von Einatmung und Ausatmung, finden sich die Gegensätze des Lebens wieder, die miteinander wiederum eine Einheit bilden. Durch diese Pulsation durchläuft unser Körper kontinuierlich einen Prozess von Aufnehmen und

Loslassen und je tiefer wir atmen, umso mehr frische Lebensenergie wird in unseren Körper gegeben.

Einatmen und Ausatmen. Kontraktion und Expansion. Anspannung und Entspannung. Alles, was lebt, bis in die kleinste Zelle, jedes Organ pulsiert und ist Rhythmus. Durch die Beobachtung des Atmens bringen wir Bewusstsein in die Atmung -sie dehnt sich aus und gibt dem Körper was er am meisten braucht. Dies stärkt wie keine andere Technik den vorderen Vagusast.

- beeinflusst den Vagustonus
- stärkt die Lebenskraft
- kräftigt Ihr Immunsystem
- fördert die Entspannung und reduziert Stress
- bekämpft Entzündungen/silent it inflammations
- mildert Angst
- hilft bei akuten Panikattacken
- regt die Verdauung an
- senkt Gewicht
- entgiftet und entsäuert
- lindert Schmerzen und Verspannungen
- aktiviert die Libido
- hebt die Stimmung
- verlängert Ihr Leben

Das Eintauchen in die Welt des Atems ist gleichbedeutend wie die Reise zurück zu unserem Rhythmus, zu unserem Ursprung. Alles was wir erleben ist in unserem Körper als Erinnerung gespeichert und kommt durch unsere Körperhaltung und Mimik zum Ausdruck. Durch unsere Geschichte kann es passieren, dass sich ein Mantel um das Körperbewusstsein legt und dieses vernebelt oder abgespalten wird. Verspannungen, Blockaden und Krankheiten sind die Folge davon.

Der Atem ist der Spiegel des Moments. Er reflektiert jedes Gefühl, jeden Gedanken, jede Emotion. Er ist das Sprachrohr zwischen Gehirn und Körper. Wir können mit ein paar Atemzügen den Vagustonus aktivieren. So entspannt sich, gemäß relevanter Studien, nach lediglich drei Atemzügen der Sympathikus, unser Stresssystem und macht so Herzkohärenz möglich.

## **2. Das autonome Nervensystem mit dem Vagusnerv**

### **Drei Organisationsprinzipien sichern unser Grundbedürfnis Leben zu erhalten: Immobilisation – Mobilisation - Kooperation**

Das vegetative Nervensystem (VNS) ist neben dem zentralen Nervensystem (ZNS) die wichtigste neuronale Steuereinheit des Organismus. Es verfolgt automatisch nur zwei Ziele: Gefahr einzugrenzen und Verbundenheit und Sicherheit zu finden. Dabei gibt es kein gut und böse oder richtig und falsch. Die Autonomen Energien bewegen sich dabei in Mustern die nach Schutz suchen. Dies geschieht unterhalb des Radars des Bewußtseins.

Die Hauptfunktion besteht darin, das innere Milieu des Körpers an externe und interne Belastungen (Reize) anzupassen und eine konstante Funktion des Organismus aufrechtzuerhalten. Neben den peripheren Anteilen Sympathikus, Parasympathikus und Darmnervensystem sind eine Fülle von vegetativen Neuronen im Zentralnervensystem, im Hypothalamus und im Hirnstamm lokalisiert. Dieses Netzwerk übt eine präzise Kontrolle der Körperfunktionen aus und sorgt dafür, dass hochentwickelte biologische Systeme extrem anpassungs- und leistungsfähig sind. Die Bedeutung dieses Systems wird offensichtlich,

wenn die Regulation unter krankhaften Bedingungen oder aber bei starker Stressbelastung versagt.

Leider wird das vegetative Nervensystem in der konventionellen Medizin nicht berücksichtigt. Durch Sorgen, intensives Denken und Grübeln befinden sich viele Menschen in einer Angstspirale und dadurch in der Dominanz des Stresshormons Adrenalin. Das Mark der Nebenniere schüttet permanent so viel Adrenalin aus, als ob der Säbelzahn tiger im Busch säße und jeden Moment hervorspringen könnte. Das ist ein uraltes Reaktionsmuster, das der Mensch in frühester Zeit ausgebildet hat. Wer sich ohne Entspannung ständig in diesem sympathikotonen, adrenalingefüllten Zustand befindet, erschöpft den Vagusnerv, den Hauptnerv des parasympathischen Systems. Er ist der Gegenregulator des Sympathikus. Früher wurde das gestaute Adrenalin über den Kampf mit oder die Flucht vor dem Feind abgebaut. Heute gelingt es vielen Menschen, mit Sport und Bewegung Stress und Adrenalinüberschuss abzubauen. Für den Kampf bereit- gestellte Immunfaktoren, ausgeschütteter Zucker, zur Reparatur freigesetztes Cholesterin, angespannte Muskeln, eine schnellere Herzfrequenz und ein erhöhter Blutdruck all dies muss regelmäßig wieder zurückgeführt werden, Gelingt das nicht mehr, sprechen wir von einer vegetativen Anpassungsstörung. Der Vagusnerv kann nicht mehr ausreichend seiner Hauptfunktion nachgehen, nämlich den Hypothalamus unsere übergeordnete Schaltzentrale im Gehirn regenerativ zu unterstützen, um davon abhängige Systeme im Regelkreis der Hormone immer wieder in die Selbstheilung hinein zu begleiten und Klarheit zu erhalten.

Der Vagusnerv der Dirigent der Selbstheilung und Kohärenz jede Form der Heilung geschieht durch einen aktiven, starken Vagusnerv. Er ist auch zuständig für die Selbstempathie und für das vorausschauende Denken. Wer in der Adrenalindominanz ist, verliert meist den Überblick über das, was für ihn gut und gesundheitlich nützlich ist und was nicht. Ein starker Vagus hilft uns, ganzheitlich zu erkennen und wahrzunehmen, wann genug wirklich genug ist.

Der Vagusnerv wird jedoch durch die ständige Ablenkung und Unruhe sowie eine permanente Adrenalindominanz so stark gefordert, dass hier häufig etwas Substanzielles fehlt. Woran es genau mangelt, kann man auch bei einem erschöpften vegetativen Nervensystem mithilfe moderner Analysen wie dem Stress-EKG sowie Untersuchungen von Blut oder Speichel herausfinden, die zeigen, wie es um die Stresshormone bestellt und wie der Vagusnerv aufgestellt ist.

Mit speziellen Atem- und Meditationstechniken können wir einen entscheidenden Beitrag leisten, um diesen wichtigen zehnten Hirnnerv im Gleichgewicht zu halten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin würde man von der „Mitte“ sprechen, die in die Balance gebracht werden muss. Die Mitte entspricht dem Organ der Milz und wird in der Elemente-Lehre dem Erdelement (Erdung) zugeordnet. Dieses Element zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen, kann mit der richtigen Kost gelingen, beispielsweise mit der Ernährung nach den fünf Elementen. Auch Entspannungstechniken, Heilkräuter, Infusionstherapien mit Neurotransmittern und Aminosäuren sowie eine sich zunehmend ändernde Grundhaltung wirken heilsam auf das vegetative Nervensystem.

Ein Beispiel für die Stärkung der Mitte ist die alte chinesische Originalrezeptur **Ziziphus 9** mit Drachenaugenextrakt, Kreuzblume, Dornkirsche, Astragalus und vielen weiteren Heilextrakten. Auch die Wurzelrezeptur **Wurzelkomplex** mit Wurzelextrakten aus Ginseng, Maca, Ashwagandha, Taigawurzel, Engelwurz, Astragalus und Rosenwurz hat sich als sogenannte psychoadaptogene Mixtur bewährt. Als Grundlage dient immer ein Omega 3 Spiegel von mind. 8 %. Testset und Omega 3 plus können über Ethno bezogen werden. (S.u.)

## 4. Das Bauchhirn mit seinem Mikrobiom

### Der Darm als das Schlüsselorgan für ein langes Leben

90 % aller parasympathischen Fasern laufen vom Bauchhirn zum Kopfhirn. Unsere Nahrung und unsere Bauchhirnverfassung steuern damit unsere Wahrnehmungsfähigkeit und die Verarbeitung dessen, was wir aus der Außenwelt wahrnehmen, viel mehr als bislang vermutet. Funktioniert unser Verdauungskanal optimal, schafft dies die entscheidende Voraussetzung für drei Viertel aller Selbstreorganisationsprozesse. Bis zu 80 % unseres Immunsystems werden über den Darm gesteuert. In den Tiefen der Darmschleimhäute entscheidet sich, ob durch Entzündungsdruck sogenannte „Autoimmunfeuer“ entstehen oder angefacht werden.

In diesem Verdauungsabschnitt sind zahlreiche Bakterienfraktionen angesiedelt. Eingebettet in verschiedene Etagen von Fettschichten und Schleimhäuten haben die Bakterien unterschiedlichste Aufgaben. Die Abwehr, Vernichtung und Verstoffwechslung von Erregern und Schadstoffen gehört ebenso dazu wie die Bildung effektiver Schutzschichten und Barrieren, um zu verhindern, dass Gifte aus dem Darm in das Blut übergehen. Darüber hinaus bilden sie wichtige Hormone wie Tryptophan die Vorstufe von Serotonin und Melatonin-, die danach in der Zirbeldrüse weiterverarbeitet werden.

Eine Analyse der Funktionsweise des Mikrobioms ist in heutigen Laboren sehr exakt möglich. Wir können präzise feststellen, wo sich Störungen im Mikrobiom befinden, welche Bakterienfraktionen ihrer Aufgabe nicht nachkommen, wie tief Autoimmunentzündungsprozesse in das Darmgewebe eingedrungen sind und ob bereits ein „Leaky-Gut-Syndrom“ (löchriger Darm) vorliegt. Dessen Grad der Ausprägung kann inzwischen über den Stuhl und die Blutwerte sehr genau bestimmt werden, beispielsweise über den Blutspiegel des Proteins Zonulin, das die Durchlässigkeit enger Verbindungen zwischen den Wänden des Darms reguliert. Bereits Vorstufen des Leaky-Gut-Syndroms führen zu Autoimmunerkrankungen, an denen heute immer mehr Menschen leiden. Die Schilddrüsenerkrankung Hashimoto o und die entzündliche Darmerkrankung Colitis ulcerosa finden hier genauso ihren Anfang wie viele chronisch-degenerative Erkrankungen von Rheuma über Arteriosklerose, bedingt durch die Autoimmunentzündung der Innenwände der Gefäße, bis hin zu Krebs.

Die ursächliche Behandlung all dieser Erkrankungen sollte immer über den Darm erfolgen. Eine Ernährungsumstellung inklusive gezielter präbiotischer Nahrungsmittel mit Ballaststoffen wie Chicorée, Zwiebeln, Artischocken, Lauch, Bananen oder Roggen lindern das Geschehen. Außerdem unterstützen Präbiotika und Probiotika, allen voran spezielle Rezepturen hochdosierter Laktobazillen und Bifidobakterien. Ich empfehle die Rezeptur **Darmkraft** da sie mikrobiotische Bakterien in mikroverkapselter Form enthält. Durch die Mikroverkapselung erfolgt eine Freisetzung erst im Dünndarm sodaß keine Zerstörung durch die Magensäure erfolgt.

## 4. Wahrnehmung formt unser Sein

### Das Yin und Yang der Omega-3-Fettsäuren

Unsere Wahrnehmung formt unsere Gedanken und diese wiederum sind der Antrieb für unsere Handlungen. Wirklich freie Entscheidungen sind nur dann möglich, wenn ein materielles Grundgerüst im Körper vorhanden ist. Das Gehirn besteht aus Fettstrukturen, wobei der Großteil dieser Fettstrukturen sogenannte DHA-Fettsäuren (Docosahexaensäuren) sind. Sind keine ausreichenden Reserven an DHA-Fettsäuren verfügbar, können unsere Wahrnehmungsorgane nicht das gesamte Spektrum erfahren, das eigentlich ihrem Potenzial entsprechen würde. Teile der Realität bleiben uns so verschlossen, unter anderem der empathische Zugang zu anderen Menschen. Untersuchungen zufolge hat die Fähigkeit,

sich in das Leid anderer Menschen einzufühlen (empathic concern), in den letzten Jahren dramatisch abgenommen. Parallel dazu findet auf körperlicher Ebene ein Absinken des Blutspiegels an aktiven Omega-3-Fettsäuren statt. Auf pflanzlicher Basis sind sie nur in Algenölen zu finden. Gleichzeitig nimmt das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren katastrophale Ausmaße an. Ein Verhältnis von 4:1 (oder weniger), also viermal mehr Omega-6 Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren, wird derzeit als optimal für den Körper angesehen. In der Realität weisen aber viele Menschen ein Verhältnis von 6:1 bis hin zu 20:1 auf. Das Ungleichgewicht rührt daher, dass zu viele tierische Lebensmittel auf den Tisch kommen. In der Massentierhaltung bekommen die Tiere Omega-6-haltiges Futter, damit sie schnell dick werden und ordentlich Fett ansetzen. Das bedeutet, dass alle tierischen Produkte, seien es Fleisch, Eier oder Milchprodukte, mit Omega-6 Fettsäuren überladen sind in Deutschland um das 15-fache, in den USA sogar um das 29-fache. Das Gleiche gilt für Zuchtfische, die mit Omega-6 überfüttert werden. Sie überfluten den Körper mit so viel Omega-6, dass das Omega-3 verdrängt und damit das gesunde Fettpotenzial nicht wirklich ausgeschöpft wird - schleichende Entzündungsprozesse sind die Folge.

Es gibt den sogenannten Omega-3-Index, der besagt, dass ein rotes Blutkörperchen mindestens zu 8 % aus EPA- und DHA-Fettsäuren bestehen muss, um seine entzündungshemmende Aufgabe auszuüben. Der Durchschnitt der Bevölkerung hat aber nur Blutkörperchen, die zu 2 % aus EPA und DHA bestehen - ein großes Potenzial liegt hier ungenutzt brach. Und: Vielen Menschen sind diese Zusammenhänge leider noch immer unbekannt.

Die Fraunhofer-Gesellschaft hat einige Algensorten identifiziert, darunter beispielsweise die Nana Alge und die Schizochytrium-Alge, die den Körper mit ausreichend Omega-3 Fettsäuren versorgen. Sie müssen allerdings täglich eingenommen werden, beispielsweise in Form von Algenöl. Die Rezeptur Omega 3 plus enthält neben EPA und DHA auch CBD-Öl, Curcumin und Rosmarinextrakt. Dies ist wichtig für die entzündungseindämmende Wirkung an der Darmschleimhaut und dient auch dem Aufbau der Buyrat und Mukosaschichten.

Schleichende Autoimmunfeuer als Hindernis für ein langes, gesundes Leben

Schleichende Entzündungsprozesse (Autoimmunfeuer) sind das Übel der heutigen Zeit. Sie stören die Kohärenz unserer 4 wichtigen Organsysteme. Sie rauben Energie, machen müde und trennen uns von unserem Potential. Ursache sind Stress, Ängste, Bewegungsarmut und eine katastrophale Fehlernährung, All dies schlägt auf den Darm. Hier entsteht ein Schwelbrand, der das Leben einschränkt und um etwas 10 Jahre verkürzt, weil er zu chronisch degenerativen Erkrankungen führt. An diesen sterben 80 % der Menschen tendenz explodierend.

### **Dem Entzündungsdruck auf der Spur**

Um das Risiko einer bestehenden stillen Entzündung im Körper abzuschätzen oder ihren Verlauf zu beobachten, gibt es bestimmte Werte, die im Blut bestimmt werden können. Von besonderer Bedeutung in der Diagnostik ist das hochsensitive C-reaktive Protein (hsCRP). Der Nachweis dieses Markers ist 10-mal sensitiver als der des normalen CRP, das Hinweise auf akute Infektionen und Entzündungen liefert.

### **Ursachen für stille Entzündungen:**

- Stress/Adrenalindominanz (Überforderung durch ungünstige Glaubenssätze und einschränkende Gedanken)
- Mangel an Ausgleich (z. B. durch Entspannung, Sport, frische Luft)
- Sympathikotone Grundhaltung durch psychosoziale und psychoemotionale Belastungsfaktoren

- Störungen des Mikrobioms bzw. der Darmschutzbarriere (z. B. durch
- Antibiotika, Fehlernährung, zu wenig sekundäre Pflanzenstoffe)
- Umweltgifte (z. B. Elektrosmog, Schadstoffe, Nikotin, Pestizide,
- Weichmacher, Schwermetalle)
- entzündungsfördernde Nahrung
- Bakterien, Viren, Parasiten

## **Vorbeugung und Therapie:**

### **7 Schritte gegen schleichende Entzündungen**

Die folgenden Punkte sind unerlässlich, wenn es darum geht, schleichenden Entzündungsprozessen im Körper vorzubeugen oder ihre Behandlung zu unterstützen:

1. Entscheidung/Absicht: Wie will ich leben? Bin ich wirklich bereit, etwas dafür zu tun?
2. Nahrungsumstellung auf anti-entzündliche Ernährung:  
Verzehr von 10 Portionen Obst und Gemüse (1 Portion = 80 g)  
Einnahme von Omega-3-plus Algenöl
3. Sorgfältige Mundhygiene, da sich von hier Entzündungen ausbreiten
4. Pflege der Darmflora durch regelmäßige probiotische Kuren mit Bifido- und Laktobazillen und ausreichend Ballaststoffe (= Präbiotika), um die Verdauung und die Darmflora zu stärken
5. Konsequente Ausschaltung von Giften und sicher entzündungsfördernden Umweltfaktoren (Nikotin, Süßigkeiten, Übergewicht)
6. Entschleunigung, Atemübungen, Achtsamkeitstraining zur Stärkung des Vagusnervs (morgens 11 Minuten, abends 20 Minuten Mantrameditation mit achtsamer Beobachtung der Atmung)
7. Körperliche Bewegung oder Sport (2,5 Stunden pro Woche oder 20 Minuten pro Tag mit Puls über 100)

Starke Entzündungsprozesse lassen sich mit einer hochdosierten Heilkräuterrezeptur aus Curcuma (Curcumin), Ingwer (6-Shogaol), Weihrauch (Boswellin), Myrrhe (Guggulu), Weidenrinde (Salicylate) und ähnlichen Wirkstoffen effektiv behandeln. Zu Hilfe kommen dabei moderne Diagnoseverfahren wie der TNF-alpha-Hemmtest, mit dem sich individuell bestimmen lässt, welche der oben genannten Heilkräuter den Entzündungsmarker TNE-alpha am stärksten reduzieren. So lässt sich bei vielen Erkrankungen wie Rheuma, Krebs, Hashimoto oder Colitis ulcerosa individuell die richtige Heilpflanzenrezeptur finden, die dann wiederum als Infusion gegeben werden kann - und dies unter ständiger Kontrolle der Entzündungsmarker in Blut und Darm.

Die folgenden Naturheilkräuter Rezepturen können zur Vorbeugung und Therapie bei allen Krankheiten dienen, die durch Entzündungen hervorgerufen werden (bestellbar über <https://ethno-health.com/?r=98536992>):

- Immunkraft
- Inflammkomplex
- Omega 3 plus
- Bupleurum 9
- Darmkraft
- Zellschutz-Komplex

## Hilfreiche Naturmedizin Rezepturen aus der Apotheke der Weltmedizin die Vaguskraft und Herzkohärenz stärken und uns damit helfen unser angelegtes biologisches Potential zu entfalten:

- So baue ich Stress und Unruhe im Geist ab und stärke meinen Vagus- nerv: Ziziphus 9 (TCM)
- So begegne ich Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung und stärke meinen Vagus: Wurzel-Komplex
- So harmonisiere ich meinen Omega-3 Stoffwechsel und stärke meine Wahrnehmungsorgane: Omega 3 plus
- So fördere ich meine Konzentration und Fokussierung: Lung (TTM)
- So beruhige ich meinen Geist und Sorge für einen erholsamen Schlaf: Schisandra 13 (TCM)
- So entspanne ich meinen Körper: Ayurveda Balance
- So stärke und unterstütze ich meine Gehirnleistung: Gehirnkraft
- So komme ich aus Widerstand und Anspannung in Gelassenheit und Ruhe: Bupleurum 9 (TCM)
- So reinige ich den Darm und stärke mein Mikrobiom: Darmkraft
- So reinige ich die Zirbeldrüse und entgifte meine Zellen: MSM Green
- So stärke ich mein Immunsystem: Immunkraft
- So stärke ich meine Herzkraft und Herzensenergie: Herzkraft
- So dämme ich Entzündungen ein: Inflam-Komplex

## Wirkungsweise der 3 wichtigsten Vagusstärkenden Rezepturen

### Ziziphus9(TCM)

- **Wirkkomplex:** Wilde Dornkirsche-Samen
- **Ziel:** Selbstvertrauen, fester Wille, stärkt Kraft des vorderen Vagusastes
- **Anwendung:** Angst, Unruhe, Erschöpfung, Herzklopfen, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, exzessives Träumen, Zwänge und Phobien, Blutarmut, Zurückgezogenheit, Appetitlosigkeit, Blässe, schwache Mitte

### Omega 3 plus

- **Wirkkomplex:** Schizochytrium-Algen (DHA, EPA), Hanfsamenöl, Curcumin in öliger Form, Vitamin D, Vitamin E, Rosmarinextrakt
- **Ziel:** stabilisiert die Darmflora, bekämpft Entzündungen, fördert die Gehirnfunktion, unterstützt die Wahrnehmungsorgane, fördert die Sehkraft, schützt vor oxidativem Stress, stärkt das Immunsystem
- **Anwendung:** stille Entzündungen, Arteriosklerose, chronisch allergische Erkrankungen

### Wurzel-Komplex

- **Wirkkomplex:** unter anderem Angelikawurzel, Tragantwurzel, Ginseng, Ashwangandha
- **Ziel:** Stärkung des Vagus, Förderung der Herz-Hirnkohärenz, stärkt Lebenskraft und Leistungsfähigkeit, Erhöhung von Standfestigkeit und Selbstbewusstsein
- **Anwendung:** Burnout, körperliche und psychische Schwächezustände, generalisierte Erschöpfung, Schlafstörungen, Müdigkeit, innere Rastlosigkeit, depressive Grundstimmung, Antriebslosigkeit, Alterungsstörungen

## Weitere hilfreiche Rezepturen die direkt und indirekt den Vagus stärken

## **Lung- Tibetische Medizin gegen die Windkrankheit ( Grübeln, Sorgen, zuviel Denken)**

- **Wirkkomplex:** tibetische Lung-Rezeptur, Original rezept aus 20 tibetischen Heilpflanzen
- **Ziel:** klarer, entspannter Geist, sattvische Fokussierung, Kreativität, Gemütsruhe, Gelassenheit, tonisiert den Vagus
- **Anwendung:** typische Lung-Krankheiten wie Stress, Unruhe, Erschöpfung, übermäßiges Denken, Ängste, Nervosität, Schlaflosigkeit, psychische Erkrankungen, Depressionen, Herzunruhe, Herzstolpern, Tinnitus, Schwindel, Schulter- und Nackenverspannungen, Zahnfleischschwund, Empfindungsstörungen, Anämie, Parkinson, Multiple Sklerose, Kummer, Traurigkeit, Unsicherheit, Konzentrationsstörungen, Vagusschwäche

## **Ayurveda Balance**

- **Wirkkomplex:** Haritaki (Terminalia Chebula)
- **Ziel:** Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Gemütsruhe, innere Balance, Vagustonuserhöhung
- **Anwendung:** alle Stresserkrankungen mit Adrenalindominanz und Vagusschwäche

## **Darmkraft**

- **Wirkkomplex:** Laktobazillen und Bifidobakterien + Zink und Inulin
- **Ziel:** Aufbau einer gesunden Darmflora, Stabilisierung der Schleimhaut, Stärkung des Mikrobioms, Regulierung der Darmfunktion, Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung des Tryptophanstoffwechsels
- **Anwendung:** Blähungen, Meteorismus, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Divertikulose, chronische Durchfallerkrankungen, akuter Durchfall, Verstopfung. unterstützt die Darmsanierung und den Aufbau der Darmflora nach Antibiotika- oder Chemotherapie, bei Dysbiose und Fehlbesiedelung

## **Immunkraft( bei Immunschwäche)**

- **Wirkkomplex:** Schisandra, Camu-Camu
- **Ziel:** Erhöhung der Vitalität, Schutz vor Grippe, Stärkung des Immunsystems
- **Anwendung:** akute und chronische Infekte, Stärkung des Immunsystems, Vorbeugung vor viralen und bakteriellen Infektionen

## **Herzkraft (Herzstärkung)**

- **Wirkkomplex:** Carnitin, Granatapfel
- **Ziel:** Verbesserung aller Herzfunktionen, Optimierung der Sauerstoffzufuhr im Gehirn, fördert Herzkohärenz
- **Anwendung:** Herzmuskelschwäche, Hypotonie, Antriebslosigkeit, schnelle Erschöpfung nach körperlicher Belastung, flache Atmung, Koronarsyndrom, Schwindel, orthostatische Dysregulation, Alterungserscheinungen, Stabilisierung von Herz, Kreislauf und Blutdruck

## **Inflam-Komplex (bei chronischen Entzündungen)**

- **Wirkkomplex:** unter anderem Tripterygium, Weihrauch, Curcuma, Schwarzkümmel
- **Ziel:** Entzündungseindämmung, Abschwellung und Mobilisierung entzündeter Gelenke, schmerzlösend
- **Anwendung:** schleichende Entzündungen, Hashimoto, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Arthritis, Rheuma mit Schmerzen und Schwellungen an Hand- und

Fußgelenken, morgendliche Gelenksteife ins- besondere in den Handgelenken, Fibromyalgie

### **MSM Green (Zur Entgiftung)**

- **Wirkkomplex:** unter anderem Chlorella-Alge, Weizengras, Gersten- gras, Luzernenkraut, Korianderblätter, MSM, Sango-Koralle, beta- Glucan, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Wakame, Knotentang, Bärlauch
- **Ziel:** Entgiftung des Körpers, Entschlackung, Leberreinigung, Schwermetallausleitung
- **Anwendung:** schleichende Entzündungen, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Leberfunktionsstörungen, Vergiftungen

### **Bupleurum 9 (TCM) (bei Unruhe und Stress)**

- **Wirkkomplex:** Hasenohrwurzel
- **Ziel:** Entkrampfung, löst Schmerzen, Entspannung
- **Anwendung:** Muskelverspannungen, Kopf-, Nacken- und Gelenkschmerzen, innere Anspannung, anhaltende Oberflächensymptome wie gleichzeitiges Fieber und Frösteln, oft mit Shaoyang-Symptomen wie Druck und Völlegefühl in Brust und Oberbauch, Stress, Reizbarkeit, Leberprobleme, Tinnitus, Schwindel, Bluthochdruck
- **Zusammensetzung:** Chinesische-Hasenohrwurzel-Extrakt 10:1, Pinellia-Extrakt 10:1, Pfingstrosenwurzel-Extrakt 10:1, Zimtkassie-Zweig-Extrakt 10:1, Baikalmkalmkrautwurzel-Extrakt 10:1, Panax-Ginseng-Extrakt 10:1, Chinesische-Dattelm-Extrakt 10:1, Ural-Süßholzwurzel-Extrakt 10:1, Ingwerwurzel-Extrakt (enthält 5 Prozent Gingerole)

### **Schisandra 13 (TCM) (bei Schlafstörungen und Panikattacken)**

- **Wirkkomplex:** Lebensbaumsamen
- **Ziel:** klarer, ruhiger Geist, erholsamer Schlaf, starkes Herz
- **Anwendung:** Herzzunruhe, Grübeln, Gereiztheit, Widerstand, Palpitationen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Verdauungsbeschwerden, Nachtschweiß, Zungenulzerationen, Wechseljahresbeschwerden

Nähere Informationen und Bestellmöglichkeiten zu den einzelnen Rezepturen finden Sie auf: <https://ethno-health.com/?r=98536992>

Damit die Naturmedizinrezepturen ihre volle Wirkkraft entfalten können, wäre es für eine nachhaltige Gesundheit wünschenswert, wenn gewisse Rahmenbedingungen geschaffen werden, unter denen Heilung besser gelingen kann. Dazu gehören Ernährung, Entgiftung, Bewegung und Entspannung und natürlich die Ursachenbearbeitung. Ein Verständnis der ganzheitlichen Prozesse rund um die Ursache der Symptome und das Erkennen der Botschaften des Körpers wären ein weiterer Schritt in einem eigenen Entwicklungsprozess hin zu mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und innerer Freiheit.

Für ärztliche Beratungen und weitere Fragen gibt es die Möglichkeit über [team@drhobert.de](mailto:team@drhobert.de) Telefontermine ( 60.- Euro Abrechnung nach GOA) zu vereinbaren. Allerdings müssen sie sich genauso wie bei Kuranfrage auf eine längere Bearbeitungszeit einstellen.

## **Extra: Interview mit Dr.Hobert vom Wrage/Flow Summit Team**

### **Du bist Ethnomediziner. Was genau bedeutet das eigentlich?**

Als Ethnomediziner beschäftige ich mich mit dem Heilsystemen der Kulturen und Zeiten unseres Planeten und schaue was Menschen über die Jahrtausende an Heilwissen hervorgebracht haben, um das Leben anderer Menschen zu erleichtern und zu bereichern. Hier geht es in erster Linie um wertvolle Heilpflanzen und Rezepturen, die von Ärzten immer mehr als Alternative zu chemischer Medizin eingesetzt werden. Die Medizin der Zukunft zeigt jetzt schon, dass viele Mittel gegen die wichtigsten Krankheiten der heutigen Zeit mit einer Hochdosis Naturmedizin behandelt werden können. Dies steht inzwischen auf solidem wissenschaftlichen Fundament.

### **Wann hast du für dich gemerkt, dass die Schulmedizin allein nicht ausreicht?**

Die vielen schmerzhaften Erfahrungen an der Schwelle von Leben und Tod, die ich in meiner Krankenhauszeit als Notarzt machen durfte, ließen mir keine Ruhe und trieben mich schließlich auf die Suche nach Antworten.

### **Auf deiner Suche hast du die ganze Welt bereist. Du warst auf allen Kontinenten und hast alle Kulturen und Traditionen aufgesucht. Was hast du dabei entdeckt?**

Ob bei den Nankaris im australischen Outback, den Kahunas auf Molokei, den Marabus in Westafrika oder den Lamas in den Hochtälern des Himalaya; sie alle sprachen von einer unerschöpflichen Energiequelle in uns, die wir wiederentdecken können und mit der wir uns verbinden können, wenn wir Lebenskraft und Gesundheit suchen. Alles entsteht aus uns heraus – alles ist in uns. Es ist unsere Sicht auf die Dinge, die uns glücklich oder unglücklich macht. Um in den Worten S. H. der 14. Dalai Lama zu sprechen: „Auch der größte äußere Reichtum nützt dir nichts, wenn dir im Herzen etwas fehlt“ Ich denke, das kann man sehr gut auf die Gesundheit übertragen. Egal wie lang der weiße Kittel eines Arztes auch sein mag – entscheidend und wichtiger ist unser Gefühl und unsere klare, bewusste Sicht der Dinge.

### **Was bedeutet das konkret?**

Wichtig ist anzuerkennen, dass all diese Kulturen eine Gemeinsamkeit haben – sie alle sind davon überzeugt, dass es Kräfte gibt, die weit über unsere verstandesmäßige Vorstellungskraft hinausgehen. Von diesen Kräften in uns und um uns herum können wir profitieren, indem wir auf unterschiedliche Weise Verbindung mit ihnen herstellen. Diese Quellen der Kraft und Gesundheit stehen uns jederzeit zur Verfügung.

### **Geht es auch darum, Körper, Geist und Seele als Einheit wahrzunehmen?**

Absolut. Alle wichtigen Medizinsysteme unseres Planeten haben zu keiner Zeit eine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele vorgenommen. Sie sehen den Menschen immer als Einheit dieser drei Ebenen, tief eingebunden in ein psychosoziales und psychoemotionales Umfeld. Dieses Umfeld bezieht bei den meisten Kulturen auch das Familiensystem mit ein. Dabei spielt die Würdigung der Alten, der Eltern und Ahnen, auch wenn sie bereits verstorben sind, eine ganz entscheidende Rolle.

### **Gab es eine Kultur, die dich am meisten beeindruckt hat?**

Das ist schwer zu sagen, da jede Kultur für sich so viel tiefes Wissen mit sich bringt. Aber ich glaube, am meisten hat mich die Medizin der Aborigines und die Medizin der Tibeter beeindruckt. Die Aborigines, die Menschen des Ursprungs, haben es geschafft, sich über Jahrtausende eine tiefe Verbindung mit der Natur zu erhalten, und daraus schöpfen sie noch heute Weisheit, Kraft und Gesundheit. Aber auch die Tibeter, die Menschen vom Dach der

Welt, haben in der Einsamkeit der Hochtäler des Himalaya ein einzigartiges Wissen rund um die Möglichkeiten menschlicher Potentiale hervorgebracht.

### **Was können wir von den beiden Völkern lernen?**

Die Kraft der Natur und ihrer Lebensgesetzmäßigkeiten wird von den Menschen des Ursprungs besonders wertgeschätzt. Sie leben im Einklang mit den Gesetzen, passen sich an und nutzen die natürlichen Heilkräfte der Natur, die sie umgibt – mit berührenden ehrfürchtigen Ritualen der Dankbarkeit feiern sie das Geschenk des Lebens. Wir können von ihnen lernen, wieder mehr in die Verbundenheit zu gehen. Die Verbundenheit mit der Natur, aber auch mit uns selbst.

### **Und von den Tibetern?**

Aus Sicht der tibetischen Medizin ist die Hauptkrankheitsursache aller Erkrankungen das „falsche Denken“. Sie nennen sie die Windkrankheit. Menschen sind „durch den Wind“, weil sie in Glaubenssätzen, Vorstellungen und Triggern gefangen sind, die sie Dinge machen lassen, die weit an ihren angelegten Potentialen und Möglichkeiten vorbeigehen. Der Augenblick, der dem Leben Sinn und Tiefe verleiht wird somit „überrannt“. Der Mensch kommt aus seinem Gleichgewicht. Die Krankheit ist der Ausdruck der geistigen Unordnung.

### **In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man auch von Ungleichgewicht. Wie hängt das zusammen?**

Zu den zehrenden Gedanken kommen noch Ernährungsfehler und Gifte, die zu Blockaden im Energiefluss in den fünf Energiesystemen des Körpers führen. Diese Blockaden stauen sich über die Jahre an und führen zu Störungen im Gleichgewicht des Körpers. Sie führen zu Krankheiten und verkürzen das Leben. Alle Handlungen, die wir gegen unsere Intuition ausführen und von denen wir genau wissen, dass sie uns nicht gut tun, fordern über die Jahre ihren Tribut.

### **Was kann man dagegen machen?**

Wir können Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Selbstheilungsprozesse besser gelingen können. Wir können körperlichen und emotionalen Stress in unserem Leben verringern, indem wir uns bewusster beobachten und hinterfragen, welche Anhaftungen uns gefangen halten und unsere Freiheit einengen. Innehalten, Zeit der Besinnung und vor allem auch die regelmäßige Meditationspraxis kann schon viel bewirken. Dazu wirkungsvolle Wildkräuter, Heilpflanzen und Blütenessenzen und bewusste und typgerechte Ernährung. Das kann bereits die Störungen im Energiegleichgewicht beseitigen und uns wieder mit der Natur in Einklang bringen. Jede Form der Heilung ist Selbstheilung. Tief in uns ist eine Weisheitskraft verborgen, die unser System immer wieder aus dem Chaos in die Ordnung führt. Es strebt aus sich selbst heraus zur Heilung.

### **Wie kann man sich diese Weisheitskraft vorstellen?**

Es ist eine uns innewohnende Instanz, die vom Verstand nicht greifbar, jedoch fühlbar ist. Diese Weisheit will uns zu einem langen sinnerfüllten Leben auf höchstem gesundheitlichem Niveau führen. Wir sind immer wieder aufs Neue eingeladen, sie zu fühlen und uns ein eigenes Bild zu machen, was für uns stimmig ist. Viele religiöse Konzepte bauen auf Angst auf. Angst jedoch trennt und vernebelt diese intuitive innere Weisheitskraft. Diese Weisheit in uns zeigt sich, wenn der Geist sich von Konzepten löst und zur Ruhe kommt und Herzkohärenz beginnt sich auszubreiten. Jeder kann fühlen, wenn sich Tore zu den Herzensqualitäten öffnen. Wohlwollen, heitere Gelassenheit, Freude, Liebe und Dankbarkeit treten dann spürbar in die Sichtbarkeit.

## **Ist es also eine Kraft, die sowohl körperlich als auch mental spürbar ist?**

Diese Kraft ist omnipräsent. Sie durchdringt all unsere Zellen. Wir spüren sie über klare Gedanken und harmonische Rhythmen im Körper. Wenn die Rhythmen des Herzschlags, der Atmung, der Darmbewegungen, der Hormon- und Sekretausschüttungen in Balance sind, dann spielt das Orchester im Einklang. Missklänge zeigen sich als Befindungsstörungen, Symptome oder Krankheiten, wenn wir aus der Verbindung geraten und durch Trennung von uns selbst an innerer Sicherheit und damit an Kohärenz verlieren. Die Seele ist quasi „beleidigt“, weil wir uns gegen unsere Natur und die natürliche Ordnung gewandt haben. Signale des Körpers wollen uns dann inspirieren, aus dem Widerstand heraus und wieder in die Verbindung reinzugehen, um in den natürlichen Flow zu kommen. Ein ganz neues gut verständliches Erklärungsmodell unserer körperlichen Regulationsvorgänge liefert uns die Polyvagaltheorie.

## **Worum genau geht es bei der Polyvagaltheorie?**

Sie ermöglicht uns Konditionierungen und traumatische Erlebnisse in einem neuen Licht zu sehen – nämlich nicht mehr als Opfer, sondern als Held, dem es gelungen ist, Lösungen des Überlebens zu finden, sich zu adaptieren und Kontrolle zu behalten. Die Polyvagaltherapie besagt, dass es unsere Chemie ist, die unsere Realität formt. Und diese Chemie ist durch uns beeinflussbar – sie ist nicht autonom, sondern von uns selbst steuerbar. Doch anders als wir bisher glaubten. Nicht unsere Gedanken und unser Verstand bestimmen über unser Leben, sondern wie wir uns mit unserer Körperchemie fühlen formt unsere Realität. In diesem Zusammenhang ist das vegetative Nervensystem mit dem vorderen und hinteren Vagusnerv von entscheidender Bedeutung. Unser Vagusnerv ist wie der Dirigent des Orchesters aller Regulationsprozesse und damit der Dirigent der unterschiedlichsten Ebenen der Selbstheilung. Ohne Vagusnerv und Kohärenz im vegetativen Nervensystem ist Heilung unmöglich. Der Vagus (lateinisch umherschweifen) ist überall im Körper mit seinen Nervenfasern präsent. Er bremst Überaktivität herunter und sorgt für Gleichgewicht und Kohärenz in jedem Augenblick und da wo es nötig ist. Durch unsere Möglichkeit Verantwortung für uns zu übernehmen, liegt es an uns, nachhaltig die Physiologie des vorderen Vagusnervs anzutriggern, um uns aus der Erstarrung und dem Festhalten an alten Konditionierungen und Traumata zu lösen.

## **Spielt der Vagusnerv also eine entscheidende Rolle, wenn es um unser Wohlbefinden geht?**

Absolut. Unser Körper ist gesund und bereit sein ganzes biologisches Potential zu leben, wenn im vegetativen Nervensystem Kohärenz besteht. Dazu braucht es einen starken Vagusnerv. Denn ein stimulierter Vagusnerv fördert diese Kohärenz, d.h. es kommt zum Ausgleich der Regulationsmechanismen. Dadurch kommt es u.a. zu einer Umschaltung vom hinteren auf den vorderen Vagusast. Damit lässt die Dominanz von Erschlaffung, Antriebslosigkeit, Hilflosigkeit, Gedankenkreisen, Erstarrung, Trennung und Dissoziation nach und das System öffnet sich, begleitet und unterstützt von Gefühlen der Verbundenheit, Geborgenheit und Sicherheit, hin zu Entspannung, Regeneration, sozialer Interaktion, Kreativität, Neugierde und nicht zuletzt Heilung auf verschiedensten Ebenen.

## **Was passiert, wenn der Vagusnerv überstrapaziert ist?**

Bei Überstrapazierung kommt es zum Verbindungsabbruch. Quasi zu einer Trennung von einem selbst. Der Regulationsprozess ist unterbrochen. Wir fangen an nach Lösungen außerhalb von uns zu suchen, ob durch ungesundes Essen, Nikotin, Alkohol oder Beschallung durch Medien und Ablenkung im Außen. All dies wird in den indischen Philosophien als Rajas bezeichnet. Dies ist dem sympathischen Nervensystem zugeordnet und bedeutet „immer weiter, nicht genug bekommen, immer mehr vom selben“.

## **Wie kann man dem entgegenwirken? Wie können wir unseren Vagusnerv stimulieren und unsere Heilungskräfte stärken?**

Unser Körper ist ein wunderbares unglaubliches Geschenk unbegrenzter Möglichkeiten. Heilung geschieht dabei immer aus sich selbst heraus und ist damit Ausdruck innerer Selbstheilung. Wir können wichtige Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Selbstheilung besser und nachhaltiger gelingen kann. Über Ernährung, hochdosierte Heilkräuterrezepturen, Sport und Körper- und Atemübungen können wir entscheidend an Heilungsprozessen mitwirken. Heilung bedarf aber auch Schattenarbeit und Schattenintegration. Ignoranz und Verweigerung der Integration schafft Leid. Vagusflow-Aktivierungsmassagen, Zwerchfelltraining und Atemübungen spielen, so beobachte ich immer und immer wieder, dabei eine Schlüsselrolle bei der so wichtigen Schattenintegration. Diese besonderen Körperübungen erzeugen ein starkes Gefühl von Verbundenheit, Fülle und Sicherheit. Unter diesem Gefühl kann nicht nur Schattenintegration gelingen, sondern auch das vegetative Nervensystem kann sein volles Selbstheilungspotential entfalten und wir über uns hinauswachsen. So könnten Traumata integriert und Raum geschaffen werden, um kreativ und gestalterisch zu wirken und Träume zu verwirklichen.