

---

## am.nerv.der.zeit - Wohlbefinden & Entspannung durch Vagus-Training

Der Vagus Nerv – auch als X. Hirnnerv oder „Lieblingsnerv der Osteopathen“ bekannt - spielt als Teil des autonomen Nervensystems eine immense Rolle für unser Wohlbefinden, unseren Umgang mit Stress und somit für unsere Gesundheit.

- **X. Hirnnerv | Vagus** = (lateinisch) **"Wanderer"** | *Ruhenerve* | *Selbstheilungsnerv* | *Umherschweifender Nerv* | *Vagabund*
- **Längster** Hirnnerv des Körpers
- Teil des **parasympathischen Teils des autonomen Nervensystems**
- **Ursprung** im verlängerten Rückenmark (unterster Teil des Gehirns/Markhirn)
- **Austritt** aus dem Schädel durch ein Loch in der Schädelbasis (um das Ohr herum)
- **Verlauf** entlang des Halses, der Brust und der Bauchhöhle.
- **Innervierung von** wichtigen Organen, wie insbesondere Lunge, Herz & Bauchorganen
- **80% afferente, 20% efferente Nervenfasern**
- Intensive **Vernetzung und Zusammenarbeit** mit vier weiteren Hirnnerven **der sog. Vagus-Gruppe** (V, VII, IX, XI/XII – Gesicht, Zähne, Kiefer, Geschmack, Rachen, Kehlkopf, Zungen, Nacken, oberer Rücken)
- Nach der **„Polyvagal-Theorie“** teilbar in zwei Äste / Pfade. Den **ventralen Vagusast** (bauchseits gelegen) und den **dorsalen Vagusast** (rückseits gelegen).

*„Man muss sich aufregen können und man muss sich (selbständig) wieder abregen können.“  
(Gerhard Roth – Neurowissenschaftler)*

Unsere Nervensysteme und unser Organismus können beides: auf der einen Seite hellwach sein und geistig sowie körperlich Höchstleistungen bringen; auf der anderen Seite regungslos verharren und sich in tief entspannte Zustände versenken.

**Für die Gesundheit ist es am besten**, wenn wir **rhythmisch** zwischen aktiven und passiven Zuständen **hin- und herpendeln**. Der typische Alltag der Menschen in westlichen Kulturen bietet jedoch **leider mehr Anlässe, sich aufzuregen**, als Zeiträume für Ruhe und Regeneration. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Mehr als 60% aller Arztbesuche der Bundesbürger gehen auf das Konto von Gesundheitsstörungen, die direkt oder indirekt durch psychische Belastungen verursacht werden.

Die Fähigkeit „sich abregen zu können“, also **die Fähigkeit zur bewussten Selbstregulation**, wird deshalb immer wichtiger.

Weiteführende Informationen:

- BÜCHER: „Der Selbstheilungsnerv“ von Stanley Rosenberg | „Das Vagus-Training“ von Dr. Ellen Fischer | „Die Polyvagal-Theorie in der Therapie“ von Deb Dana
- [Theorie - Polyvagal Akademie \(polyvagal-akademie.com\)](http://polyvagal-akademie.com)
- VIDEO: [Trauma and the Nervous System: A Polyvagal Perspective - YouTube](#)

**Nina Holtewert**

*yoga.embodiment.coaching*

post@nina.yoga | [www.nina.yoga](http://www.nina.yoga) | 0177 63 20 655 | Osnabrück

[Facebook](#) | [Instagram](#)