Was den Vagusnerv reguliert

Zentrale Datenbahn zwischen Gehirn und Organen

Der Nervus vagus (lat. vagari = „umherschweifen“) zieht sich durch nahezu den gesamten Körper. Unter den zwölf Hirnnerven nimmt er eine Sonderstellung ein: Er verläuft vom Gehirn über den Hals zu Herz, Lunge, Leber, Milz und schließlich in den Magen-Darm-Trakt. Dabei übermittelt er Informationen zwischen den inneren Organen und dem Gehirn und ist zugleich direkt an deren Regulation beteiligt. Umso wichtiger ist es also, diesen zentralen Datenübermittler gezielt zu unterstützen.

Als zentraler Bestandteil des Parasympathikus steuert der Nervus vagus maßgeblich das vegetative Nervensystem und somit zahlreiche unbewusst ablaufende Körperfunktionen. Er übernimmt rund 75 Prozent der parasympathischen Steuerung und spielt damit eine Schlüsselrolle in Regenerations- und Ruhephasen, etwa bei der Verdauung, Atmung, Herzfrequenz, beim Stoffwechsel oder in der Nierenfunktion. Seine Rolle als „Datenautobahn“ zwischen Gehirn und Organen macht den Nervus vagus zur entscheidenden Schnittstelle, die nichts weniger als das innere Gleichgewicht des Körpers aufrechterhält. In der Physiologie spricht man hierbei von Homöostase – einem stabilen, ausgeglichenen Zustand aller lebenswichtigen Körperfunktionen. Dafür reguliert der Nervus vagus unter anderem den Energiehaushalt, den Blutdruck sowie das Sättigungsgefühl. Wenn weder Hunger noch Völlegefühl vorliegen, befindet sich der Organismus im Normalzustand und kann seine Ressourcen anderen Aufgaben widmen. Somit signalisiert der wichtige Nerv, ob unsere grundlegenden Bedürfnisse gedeckt sind und ob Entspannung oder Aktivität notwendig ist. Ist das Zweite gefragt, kommt der Gegenspieler Sympathikus als „Gaspedal“ zum Einsatz.

Ziel ist der Ruhe- und Erholungsmodus

Bei äußeren Reizen wie Stress sorgt der Nervus vagus für eine angemessene Anpassung, etwa durch Regulierung von Herzfrequenz und Atmung. Ein wichtiger Indikator für seine Funktion ist die Herzratenvariabilität (HRV) oder auch Herzfrequenzvariabilität (HFV) genannt – die natürliche Schwankung der Abstände

Foto: Adobe Stock, © WavebreakMediaMicro

zwischen zwei Herzschlägen. Eine hohe HRV gilt als Zeichen eines gesunden, flexiblen autonomen Nervensystems und einer guten Stressresilienz, während eine niedrige HRV auf Überlastung oder gesundheitliche Störungen hinweisen kann.

Die beste Methode zur genauen Messung der HRV ist ein Elektrokardiogramm (EKG) beim Facharzt. Smartwatches, Fitnessarmbänder oder Datenbrillen messen die Pulsratenvariabilität im Alltag, was bei Menschen mit gesundem Herzrhythmus annähernd dem HRV entspricht. Zudem sind Messungen mit einem Vitalmonitor möglich, der über einen Brustgurt die Messung auf das Smartphone überträgt. Je nach Alter, Geschlecht und Messmethode variieren die Werte, daher sollten Messungen über etwa fünf Minuten täglich und einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Die gewonnenen Werte geben Aufschluss über den aktuellen Stresslevel und die Erholungsfähigkeit des Körpers, weshalb die Analyse zunehmend bei Sportlern angewendet wird.

Ein aktiver Nervus vagus ermöglicht also, Stresssituationen flexibel zu bewältigen und den Körper rasch wieder in einen Entspannungszustand zurückzuführen, wobei sich der Pulsschlag beruhigt, der Blutdruck sinkt und die Muskulatur entspannt.

Vagusnerv unterstützen – so geht's:

Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass sich der Vagusnerv regulieren lässt. Folgende Anwendungen, regelmäßig durchgeführt, können einen positiven Einfluss haben:

1. Atemtechniken: Tiefe Atemzüge aktivieren den Nervus vagus unmittelbar. Dafür etwa täglich fünf bis zehn Minuten lang vier Sekunden lang einatmen, sieben Sekunden den Atem halten und über acht Sekunden langsam ausatmen. Tipp: Summen während des Ausatmens verstärkt den Effekt zusätzlich, da die Vibration über die Kehlkopfmuskulatur eine direkte Stimulation des Vagusnervs bewirkt.

2. Massagen: Sanfte, langsam kreisende Bewegungen seitlich am Hals zwischen Ohr und Schultern – der Nerv verläuft links und rechts der Halsschlagader.

3. Kalt duschen: Der Vagusnerv reagiert auf Kältereize. Nach der warmen Dusche am Morgen kaltes Wasser langsam über Arme, Beine und vor allem über das Gesicht laufen lassen.

4. Gesunder Lebensstil: Erholsamer Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Ausdauerbewegung und wenig Stress tragen dazu bei, den Nervus vagus in seiner Funktion zu unterstützen.

5. Ernährung: Durch eine abwechslungsreiche, ballaststoffreiche, frisch zubereitete Kost für ein ausgeglichenes Mikrobiom im Darm sorgen. Das Mikrobiom produziert Botenstoffe, die über den Vagusnerv zum Gehirn gelangen und für körperliche und seelische Gesundheit sorgen.

6. Osteopathie: Der Vagusnerv wird oft als Schlüssel zur funktionellen Balance des Körpers betrachtet. In der osteopathischen Behandlung wird mit sanften manuellen Techniken die freie Beweglichkeit des Nervs und seines Umfelds unterstützt. Durch gezielte Techniken an der Wirbelsäule, den Halsfaszien, am Atlaswirbel, am Zwerchfell und am Bauchraum wird die Funktion des Nervus vagus beeinflusst.

SYMPTOME EINES UNAUSGEGLICHENEN VAGUSNERVS

- Ständige innere Anspannung oder Überreizung
- Träge, empfindliche oder wechselhafte Verdauung (z. B. Reizdarmsymptome)
- Schlafstörungen oder häufiges Erwachen
- Herzklopfen, Rhythmusstörungen, Atemprobleme oder diffuse Unruhe
- Emotionale Überforderung und Erschöpfung
- Muskuläre Verspannungen und chronische Schmerzen

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE
PRAXIS AM HESSINGPARK

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE PRAXIS AM HESSINGPARK

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de