

Dienstag, 4. November 2025

Schnelle Hilfe bei Stress, Unruhe und als Burnout-Prophylaxe

Fühlen Sie sich gestresst, erschöpft? Und finden Sie kaum keine Zeit für Erholung und Entspannung?

Wir zeigen Ihnen kleine Antistresseinheiten, im Alltagsstress einfach und rasch anwendbar, durch gezielte Stimulation des 10. Hirnnerven, des Vagus. Dazu stimulieren Sie durch kleine Übungseinheiten im Alltag oder während Kurzpausen in stressigen Zeiten via den 3., 7. und 9. Hirnnerven Ihren Vagus, den grossen Ruhe- und Entspannungsnerven. Dieser beruhigt direkt Herz, Lunge, Magen, zahlreiche Organe und den Darm. S. hinten!

Rettungsanker für mehr Ruhe, Gelassenheit & Entspannung nach Professor Gerd Schnack

Augenkino / «Cinema interne»

Man schliesst die Augen und schaut sein eigenes Auge von hinten an. Zunächst erscheint alles schwarz Interessant wird dieser innere Film bei hellerem Lichteinfall vor einem sonnendurchfluteten Fenster / auf einer Bank draussen oder am Tisch vor einer Tageslichtlampe. Plötzlich tauchen Farben auf, die sich ständig verändern, es ist ein Kommen und Gehen der Farben. Wiederholt erscheinen die «fliegenden Mücken». Dabei handelt es sich um kleine Einschlüsse im Augenwasser. Verstärkend in der Wahrnehmung der Farben wirkt wiederholte ganz sanfte Augenpressur über Sekunden, beim Abnehmen der Handflächen von den geschlossenen Augen treten unmittelbar brillante Farbmuster vor die geschlossenen Augen.

Zungenstretching

Sie drücken die Zungenspitze an den harten Gaumen, nach hinten gekehrt, und halten den Druck kurze Zeit aufrecht, danach entspannen Sie wieder. Jeweils 7-10 Sekunden. Wer es richtig macht spürt im Zungengrund einen leichten Ziehen und vielleicht öffnen sich die Ohren. Der Mund ist dabei leicht geöffnet.

Wichtig: Der Unterkiefer sollte nicht verschoben werden und die Zunge nicht an die Schaufelzähne drücken.

Kehlkopfvibrationen: Summen, Brummen oder Singen in tiefen Lagen

Atmen Sie ruhig und jeweils ausreichend tief durch die Nase ein. Sie stimulieren dadurch den Vagus über die Schleimhaut der Nase und bei häufigerem tieferem Atmen stimulieren Sie ihn zusätzlich über das Zwerchfell. Nach dem Einatmen nutzen Sie beim Ausatmen die ausströmende Luft um den Kehlkopf in Schwingung zu setzen. Tiefe Töne lösen Schwingungen aus, die den grossen Vagus (Entspannungsnerv) aktivieren. Sie können Brummen, Summen, Knurren oder Singen in tiefen Lagen.

Atmung

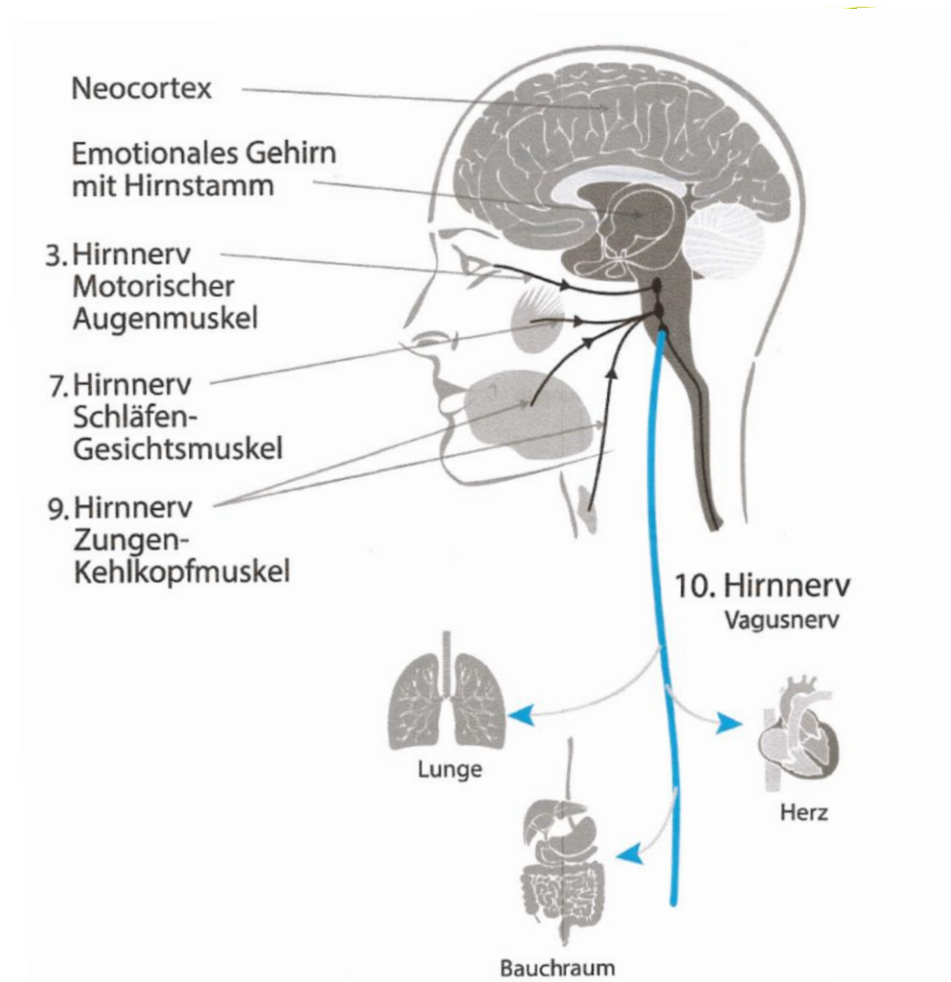
Nasenatmung fördert die innere Ruhe. Bauchatmung bewirkt Entspannung. Nutzen Sie die beruhigende Wirkung von Bauchatmung und Nasenatmung zur Entspannung. Die übliche Mundhechelatmung ist die Stressatmungsart und für den Körper ungesund.

Übung macht den Meister und bringt Entspannung

Diese Übungen sind ungewöhnlich, einzigartig und effektiv. Vielleicht schaffen Sie es nicht auf Anhieb. Wiederholung macht den Meister. Sie werden ein Leben lang davon profitieren und Ihr vegetatives Nervensystem wird dadurch vermehrt zum Zug kommen.

BUCHTIPP und weitere Übungen

- Der grosse Ruhe-Nerv, Prof. Dr. med. Gerd Schnack
- <https://www.apotheke-leipzig.de/leben/den-vagusnerv-aktivieren-fuer-mehr-inneren-ausgleich/>



Bilder Seite 2; Copyright: Vagus-Lehrgang Familie Schnack | Vagus-Management.de

