

RUHE

INS NERVENSYSTEM BRINGEN

Innerhalb unseres Nervensystems gibt es ein komplexes System, welches völlig unabhängig von unserem Zutun (also autonom) Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Temperaturregulation und Verdauung steuert und unsere Körper entsprechend der äußeren Umstände an Stressreaktionen oder Erholungsphasen anpasst. Dieses sog. autonome oder auch vegetative Nervensystem setzt sich aus zwei Komponenten zusammen, die sich Sympathikus und Parasympathikus nennen. Der Sympathikus wird oft als der "Kampf-oder-Flucht"-Modus bezeichnet, da er aktiviert wird, wenn wir in Gefahr sind oder unter Stress stehen. Er ist aber auch bei angenehmen Aktivierungsprozessen wie z.B. beim Sport aktiv. In solchen Situationen erhöht der Sympathikus den Herzschlag, erweitert die Atemwege, erhöht den Blutzucker zur Energiebereitstellung und leitet das Blut zu den dann wichtigsten Organen z.B. Herz und Skelettmuskeln weiter. Dies hilft unserem Körper, mit der Stresssituation umzugehen und schnell zu handeln. Der Parasympathikus hingegen wird oft als der "Ruhe-und-

Verdauungs"-Modus bezeichnet. Dieses System ist aktiv, wenn wir entspannt und ruhig sind oder schlafen. Es hilft z.B. bei der Regeneration, der Verdauung von Nahrung und der Senkung des Herzschlags. Der Parasympathikus ist also dafür verantwortlich, dass unser

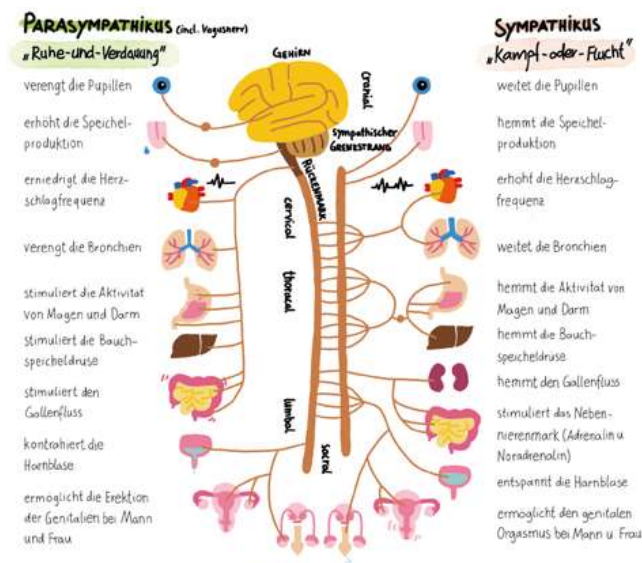
Körper sich entspannen und erholen kann und Kraft tankt. Es ist wichtig, dass sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus ordnungsgemäß funktionieren und dass regelmäßig Wechsel zwischen den beiden Systemen stattfinden, damit unser Körper im Gleichgewicht bleibt. Eine Dysbalance mit langfristig überaktivem Sympathikus kann zu psychischen Problemen wie chronischem Stress, Angstzuständen, Burnout und verschiedenen körperlichen Erkrankungen z.B. Bluthochdruck, Diabetes und Infektanfälligkeit führen, während ein überaktiver Parasympathikus z.B. Verdauungsprobleme und Energiemangel verursachen kann. Es ist daher wichtig, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu achten und Wege zu finden, um Stress abzubauen und uns bewusst Zeit zum Entspannen zu erlauben, um Krankheiten vorzubeugen bzw. wieder gesund zu werden. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und Entspannungstechniken können dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu unterstützen bzw. wiederher-



zustellen. Psychische Erkrankungen gehen sehr häufig mit einem überaktiven Sympathikus einher und machen sich auch durch körperliche Symptome wie Blutdruck- und Pulserhöhung, subjektive Atemnot, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden oder

Anspannungszittern bemerkbar. Auch Depressionen stehen in Zusammenhang mit langfristig erhöhtem Stress. Es kann daher sehr hilfreich sein Methoden zur Parasympathikus Aktivierung bewusst in den therapeutischen Prozess einzubinden.

das VEGETATIVE Nervensystem (=autonome)



Möglichkeiten, den Parasympathikus zu aktivieren gibt es verschiedene, hier einige Beispiele:

- 1. Tiefes Atmen**
Durch langsames und tiefes Atmen und verlängerter Ausatemzeit kann der Parasympathikus über den sogenannten Nervus vagus aktiviert werden.
- 2. Entspannungstechniken**
Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder autogenes Training, Waldbaden, aber auch sehr ruhige Bewegungsabläufe wie bspw. QiGong
- 3. Massage**
Eine sanfte (Selbst-)Massage kann auch dabei helfen, den Parasympathikus zu stimulieren und eine tiefe Entspannung zu erreichen.
- 4. Natur genießen**
Zeit im Freien verbringen und die Natur achtsam genießen.
- 5. Musik hören**
Entspannende Musik kann beruhigend auf den Körper wirken.
- 6. Schöne Dinge tun, Genuss üben.**
- 7. Sport**
Hierbei wird indirekt durch Abbau von Stresshormonen durch den Sport das Gleichgewicht zugunsten des Parasympathikus günstig beeinflusst. Deswegen fällt es oft leichter, sich nach dem Sport zu entspannen.