

## Nervensachen

### Gereizt, genervt, geladen?

Unser vegetatives Nervensystem steuert Prozesse, die wir nur indirekt beeinflussen können, wie der Herzschlag oder die Verdauung. Wir haben keine Möglichkeit dem Herz zu befehlen: Schlag langsamer! Das funktioniert nicht. Atmen wir jedoch langsam tief in den Bauch, wirkt jeder Atemzug beruhigend auf den Herzschlag.

Zum vegetativen Nervensystem gehören der Sympathikus und der Parasympathikus. Beide sind für unser Leben von grosser Bedeutung. Der Sympathikus aktiviert unsere Energie – der Parasympathikus sorgt für die Entspannung nach der Anspannung. Ist der Sympathikus morgens nicht aktiviert, dann würden wir oft im Bett liegen bleiben. Ungünstig wird es, wenn der Sympathikus stets aktiviert ist. Darauf ist der Organismus ständig in höherer Erregung. Das kann bis zu einer Dauer-Alarmbereitschaft gehen. Dann gelingt Entspannung und Erholung nur noch unvollständig. Die Nerven des Parasympathikus haben sich zurückgezogen und die Nerven des Sympathikus feuern ständig und richten ein Wirrwarr im Kopf an.

Vor Corona lebte der westliche Mensch so, dass er im Gehirn ein mächtig aufgeblähtes Stresszentrum hatte, was sich nun in der jetzigen Situation nicht stark verändert. Durch andauernde Reizung und Aktivierung arbeitet der Sympathikus auf Hochtouren. Demgegenüber steht ein verhungertes Ruhezentrum. Die Nerven des Parasympathikus werden kaum gepflegt und aktiviert.

Ein aktivierter Sympathikus erzeugt ein Knopf im Gehirn und das Denken und Analysieren fällt schwer und natürlich viele andere wichtige Gehirnfunktionen sind ebenfalls nicht mehr möglich. Ist im Gegensatz dazu der Parasympathikus aktiv, kehrt Ruhe und Weite ein und wir fühlen uns gut.

### inneres Gleichgewicht und meine Nerven

Die chinesische Medizin befasst sich mit der Grundlage im Rahmen des Ying-Yang Systems. Das weisse Yang steht für hell, hart, heiss, männlich, aktiv und bewegt, das schwarze Ying für dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv und ruhig. Befinden sich die beiden Komponenten im Gleichgewicht, dann fühlt sich der Mensch gesund. Genau dieses System können wir auf unser Nervensystem (Sympathikus / Parasympathikus) und auch auf unser Muskel- und Fasziensystem abwälzen. So ist dieses Gleichgewicht von Spannung und Entspannung im ganzen Körper vorhanden, es stellt sich eine innere Balance ein. Seit Jahren fließt dieser Grundgedanke in meine Bewegungsabläufe und Therapien ein. Dieser Hintergrund kann auch über die Ernährung unterstützt werden. Teile deine Nahrung in Ying & Yang, in Aktivität und Ruhe ein. Yin steht für Kälte und Flüssigkeit, Yang steht für Wärme und Trockenheit. Stark ying haltige Nahrungsmittel haben eine kühlende Wirkung auf den Organismus (wie Kiwi, Orange, Ananas, Wassermelone, Gurke, Tomate, Schwarztee, Wasser). Weniger yinghaltige Nahrungsmittel haben eine erfrischende thermische Wirkung (Apfel, Birne, Avocado, Paprika, Blumenkohl, Bananen, Dinkel, Reis, Gerste). Erfrischende Getränke sind Apfelsaft, Pfefferminz-, Kamillen- und Früchtetee. Werden Obst und Gemüse in gekochter Form verzehrt, so kann der Körper laut der chinesischen Lehre diese Speisen leichter in Säfte umwandeln. Erfrischende Speisen ergänzen immer wieder auf Neue die Körperflüssigkeit. Im Yin-Yang-Gleichgewicht stehen neutrale Nahrungsmittel. Dazu gehören alle Kohlsorten, Karotten, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte, Hirse und Mais. Als Getränk ist Traubensaft zu nennen. Yanghaltige Nahrungsmittel sind Süßkirsche, Aprikose, Trockenobst, Nüsse, Kürbis, Fenchel, Lauch, Knoblauch, Meerrettich, Gewürze, Hafer, Fleisch und Fisch. Als Getränke wirken erwärmend: Anis-, Fencheltee.

### Beweg dich mit uns. Komm ins innere Gleichgewicht

Schüttle dich aus! Von Kopf bis Fuss schütteln



Abfolge 3-5 wiederholen



Meeresrauschatmung im Ablauf integrieren

Schlussentspannung im Sitzen oder Liegen



Wechselatmung (erläutert in Fibel „Immunsystem stärken“)

### Der Atem kommt – der Atem geht

Mit unserem Atem erzeugen wir eine Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Wir können schnell und flach atmen und so steuern wir den Sympathikus und wir aktivieren uns auch ohne Espresso. Bist du gerade etwas schlapp und müde, dann atme schneller und flacher – bitte nur für einige Atemzüge. Genauso können wir langsam und tief atmen und wir trainieren unser Ruhezentrum. Ein tiefer und langsamer Atemzug trainiert den Parasympathikus.

Wie komme ich in meine Ruhe?

**Minipausen:** Für einen oder zwei Atemzüge innehalten und nachspüren – wie fühle ich mich gerade. Ruhig mehrere

Minipausen am Tag einlegen. Der Effekt ist, du spürst dich mehr und bekommst mit, was gerade in dir so los ist. Für einen Moment gibst du der leisen inneren Stimme die Chance gehört zu werden. **Ein-Minuten-Meditation:**

Smartphone auf eine Minute einstellen – die Augen schließen und für eine Minute den Atem beobachten – einfach nur beobachten. Nach einer Minute die Meditation beenden und wieder weiter im Alltag. Das beruhigt. **4/6 Atmung:** Beim Einatmen bis vier zählen und beim Ausatmen bis sechs zählen – sechs Atemzüge – dauert eine Minute. Das längere Ausatmen bringt Ruhe in den Körper. Diese Atemübung können Sie bei Bedarf auch länger machen. **Füße spüren:** Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und spüren Sie die Füße auf dem Boden: Sind die Füße warm oder kalt, kribbelt es ... Die aufrechte Körperhaltung bewirkt, dass sich auch der Geist aufrichtet.

**Tipps:** : Trink dich in die Balance: 2 Handvoll Brunnenkresse, 2 Birnen, 2 Nektarinen, 1/2 Zitrone, 1/2 Limette, 1 TL Algenöl