

Den Vagusnerv entstressen

Schon wenige Minuten bewusster Atmung täglich stärken den parasympathischen Vagusnerv, fördern Gelassenheit und emotionale Balance. Die folgenden 10 einfachen Atemübungen lassen sich leicht in deinen Alltag integrieren – ideal für mehr Ruhe, Fokus und Wohlbefinden.



1. Vagus-Atem (Lange Ausatmung)

Anleitung: Atme 4 Sekunden tief durch die Nase ein, dann 8 Sekunden langsam durch den Mund aus. Wiederhole 5–10 Mal.

Wirkung: Die lange Ausatmung aktiviert direkt den Vagusnerv und beruhigt Herz und Geist.

2. Zwerchfellatmung (Bauchatmung)

Anleitung: Lege eine Hand auf den Bauch. Atme so, dass sich nur der Bauch hebt. 4 Sek. ein, 6 Sek. aus.

Wirkung: Fördert Entspannung und senkt Puls sowie Blutdruck.

3. Summende Ausatmung („Hummmmm“)

Anleitung: Atme tief ein und summe beim Ausatmen leise vor dich hin. Spüre die Vibration in Brust und Gesicht.

Wirkung: Die Schwingung stimuliert den Vagusnerv über Kehlkopf und Gesichtsnerven.



4. Ujjayi-Atmung (Ozean-Atem)

Anleitung: Atme durch die Nase, verenge leicht den Rachen, sodass ein sanftes Rauschen entsteht.

Wirkung: Fördert Konzentration, Ruhe und eine gleichmäßige Herzfrequenz.

5. Kohärenzatmung

Anleitung: Atme 5,5 Sekunden ein, 5,5 Sekunden aus – für etwa 5 Minuten.

Wirkung: Harmonisiert Herzrhythmus und Atmung, stärkt die Herzratenvariabilität (HRV).

6. Box-Breathing (Navy-Seal-Technik)

Anleitung: Atme 4 Sek. ein – halte 4 Sek. – atme 4 Sek. aus – halte 4 Sek.

Wirkung: Stabilisiert Atmung und Herzschlag, beruhigt das Nervensystem.

7. Singen oder Tönen

Anleitung: Singe, summe oder töne (z. B. „Om“) für 5 Minuten täglich.

Wirkung: Vibrationen im Kehlkopf aktivieren den Vagusnerv messbar.

8. Wechselatmung light

Anleitung: Atme links ein, rechts aus; dann rechts ein, links aus.



Wirkung: Harmonisiert beide Gehirnhälften, aktiviert den Parasympathikus.

9. Kalte Luft & Atem

Anleitung: Atme tief durch die Nase frische, kühle Luft ein, langsam aus.

Wirkung: Kälte stimuliert den Vagusnerv über Gesicht und Nasenschleimhäute.

10. Seufzer der Erleichterung

Anleitung: Atme tief ein, dann hörbar und entspannt aus – wie bei einem Seufzer.

Wirkung: Löst sofort Spannung und signalisiert dem Körper Sicherheit und Ruhe.

Fazit

Regelmäßige Atemübungen stärken deinen Vagusnerv, senken Stresshormone und fördern die Balance zwischen Körper und Geist. Finde deine tägliche Mini-Auszeit – bewusst, ruhig und achtsam. 

