

15 Atem- & Achtsamkeitsübungen für einen starken Vagusnerv

Der Vagusnerv ist der zentrale Ruhe-Nerv deines Körpers – er verbindet Gehirn, Herz, Lunge und Darm und sorgt dafür, dass du dich sicher, ruhig und entspannt fühlst.

Über bewusste Atmung und Achtsamkeit kannst du ihn gezielt aktivieren. Wenn du regelmäßig langsam und tief atmest, reagiert dein Nervensystem mit mehr Ruhe, besserer Verdauung und emotionaler Stabilität.

Diese 15 Übungen helfen dir, deinen Vagusnerv zu stärken, den Parasympathikus zu aktivieren und Stressreaktionen zu regulieren – ganz natürlich und überall umsetzbar.

1. Die 4-7-8-Atmung

Atme 4 Sekunden ein, halte 7 Sekunden, atme 8 Sekunden aus.

👉 Entspannt das Herz-Kreislauf-System und beruhigt dein Nervensystem in Minuten.

2. Zwerchfellatmung (Bauchatmung)

Atme tief in den Bauch, so dass sich deine Hand auf dem Bauch hebt.

👉 Fördert vagale Aktivität über den Druck auf Zwerchfell & Organe.

3. Verlängertes Ausatmen

Atme doppelt so lange aus wie ein.

👉 Der verlängerte Ausatem ist der stärkste natürliche Reiz für den Vagusnerv.

4. Wellenatmung

Stell dir vor, dein Atem fließt wie eine Welle: Einatmen vom Bauch über die Brust – Ausatmen umgekehrt.

👉 Unterstützt die Verbindung zwischen Herz- und Atemrhythmus.

5. Atem zählen

Zähle leise bei jedem Atemzug: ein – aus (1), ein – aus (2)... bis 10, dann wieder von vorne.

👉 Fördert Achtsamkeit und vagale Regulation über Fokus & Rhythmus.

6. Atempause zwischen Ein- & Ausatmen

Lege kleine Pausen (1–2 Sekunden) nach dem Ein- und Ausatmen ein.

👉 Aktiviert das Gleichgewicht zwischen Sympathikus & Parasympathikus.

7. Summende Ausatmung („Brahmari“)

Atme tief ein und summe beim Ausatmen leise.

👉 Die Vibration stimuliert Vagusfasern über die Kehlkopfmuskulatur.

8. Herzatem („Heart Coherence Breathing“)

Lege eine Hand aufs Herz, atme gleichmäßig (5–6 Atemzüge/Minute).

👉 Synchronisiert Herz- und Atemrhythmus, stärkt Herzratenvariabilität.

9. Morgenatem mit Sonnenaufgang

Stehe ruhig im Licht, atme bewusst ein & aus, spüre Licht und Wärme.

👉 Licht + bewusste Atmung = doppelte Aktivierung des Parasympathikus.

10. Atem und Bewegung verbinden

Atme beim Heben der Arme ein, beim Senken aus.

👉 Unterstützt natürliche Atemrhythmik und Körperbewusstsein.

11. Atembeobachtung (Vipassana-Stil)

Beobachte einfach den Atemfluss, ohne ihn zu verändern.

👉 Trainiert Achtsamkeit und beruhigt automatisch den Vagusnerv.

12. Wechselatmung (Nadi Shodhana)

Abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch atmen.

👉 Harmonisiert beide Gehirnhälften und senkt Cortisol.

13. Duft-Atemübung

Atme bewusst den Duft ätherischer Öle (Lavendel, Orange) ein.

👉 Über den Geruchssinn werden limbische Strukturen und vagale Zentren aktiviert.

14. Atemmeditation mit Kerze

Fixiere den Blick auf eine Kerze, atme gleichmäßig ein und aus.

👉 Entspannt die Augenmuskeln und stabilisiert die Atmung.

15. Abendatmung im Liegen

Lege dich ins Bett, atme tief und lang, zähle 5 Atemzüge bewusst.

👉 Löst Anspannung und verbessert Schlaf durch vagale Aktivierung.