

---

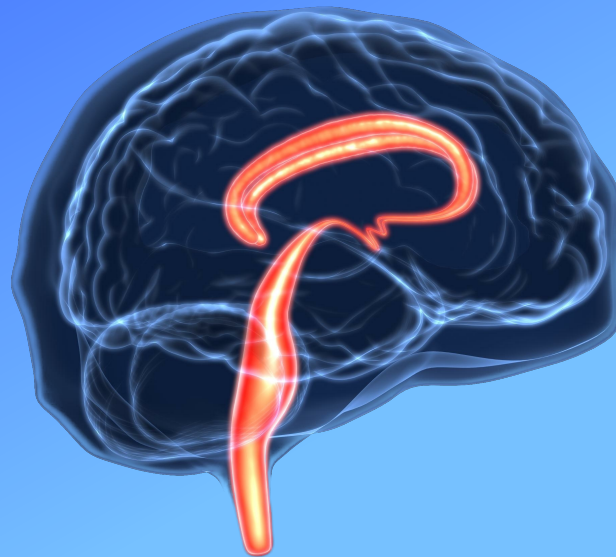
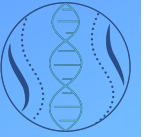
VAGUS NERV

# Health Journey

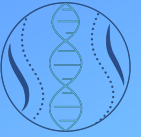
Fabio Arcucci



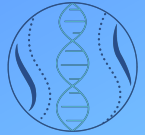
# Vagus Nerv



# Vagus Nerv



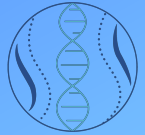
## Vagus Nerv



### DER VAGUS NERV

- » Größter und wichtigster Nerv im parasympathischen System
- » Nimmt in erster Linie Informationen unterhalb des Zwerchfells auf und sendet diese zum Gehirn arbeitet also vor allem afferent
- » Transportiert Informationen vom Gehirn zu den Organen (nur etwa 20 % efferente = absteigende Fasern) z. B. Darm – Verdauung
- » Informationen und Handlungsanweisungen für autonome Prozesse an Organe – auch entzündungshemmende Signale (Rheuma, Allergien & Co)
- » Umspannt Bauchraum, Herz, Lunge, große Teile des Mundes & Rachens, Kopfhaut, Ohren – innerviert diese Bereiche und sorgt für Informationsaustausch
- » gehört zu den 12 Hirnnerven – Nummer X

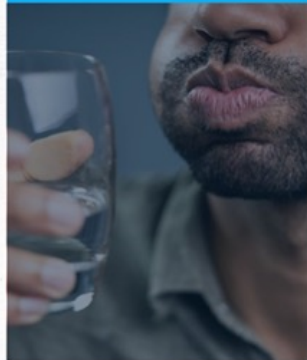




## Stimulation des Vagus Nerv

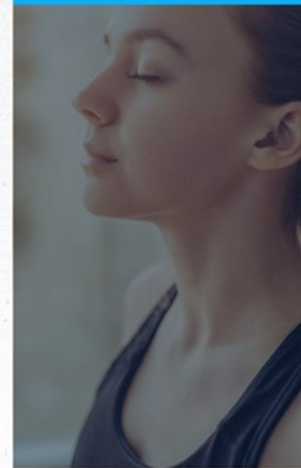
### DEN VAGUS STIMULIEREN DURCH ...

#### GURGELN/SUMMEN

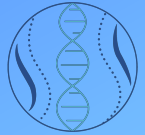


- » Vagus innerviert Mund und Rachen
- » Stimuliert den gastrointestinalen Trakt
- » Interozeption verbessern über Wassertemperaturen

#### ATMUNG



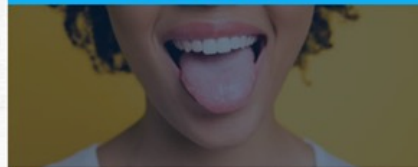
- » bspw. Langsames Ausatmen; 5-6 x/Min.
- » Positive Wirkung auf Barorezeptoren (Nacken und Herz), Veränderung des Blutdruckes
- » Koordination der Atemmuskulatur verbessern
- » Zwerchfellstretch
- » BWS Mobilisierung
- » Atemtraining



## Stimulation des Vagus Nerv

### DEN VAGUS STIMULIEREN DURCH ...

#### ÜBUNGEN ZUNGE



- » Zunge vom Vagusnerv innerviert
- » Zunge und Homunkulus
- » Aktivitätsverbesserung in der angrenzenden Inselrinde



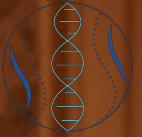
#### MASSAGE/ROTLICHT

- » Nacken allgemein
- » Insbesondere rechtsseitig
- » Achtung bei Fehlstellungen des Atlas / CMD

#### WEITERE TECHNIKEN



- » Meditation
- » Brainwaves
- » Resilienz
- » Anti-Entzündung



Sauna

Entgiftung

Resilienz

Entspannung

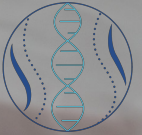
Immunsystem

Schleimhäute

Durchblutung

Selfcare





Rotlicht

Entspannung

Durchblutung

Schmerzen

Energie

Entgiftung

Schlaf

Immunsystem

