

# Reformhaus

BEZAHLT VON IHREM  
REFORMHAUS®  
NOVEMBER 2020

NATÜRLICH BESSER FÜR MICH

## Schön fühlen

Beauty-Expertinnen  
verraten ihre Schön-  
heitsgeheimnisse

## Gesund bleiben

Vitamin D: unverzicht-  
bar für Immunsystem  
und Knochen

# BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Dauerhafter Stress macht krank. Von  
Verhalten über Bewegung bis Hilfen aus  
der Natur: wirksame Gegenmaßnahmen



von Birgit Schnack-Iorio

## IN SEKUNDEN TIEFEN- ENTSPANNT DURCH DIE VAGUS-MEDITATION

Zwei große Systeme spielen in unserem Organismus die Hauptrollen: der Sympathikus, der in Stresssituationen von Null auf Hundert schaltet und uns befähigt, schnell zu reagieren. Und der Parasympathikus, der den Stoffwechsel reguliert und der Erholung und dem Aufbau körpereigener Ressourcen dient.

Eigentlich lässt er sich nicht in seine Arbeit hineinreden. Doch es gibt eine Möglichkeit: Der größte Nerv des Parasympathikus ist nämlich der Vagus, auch Vagabund genannt, weil er sich fast im ganzen menschlichen Körper herumtreibt. „Durch große Geflechte wichtiger Organbezirke hält er die Lunge, das Herz, den Magen-Darm-Bereich, aber auch die linke Darmflexur unter Kontrolle“, erklärt die Sozialwissenschaftlerin Birgit Schnack-Iorio. Durch gezielte Meditation sprechen wir ihn direkt an. Der Effekt: Der Vagus reagiert mit sofortiger Tiefenentspannung, die er an alle Organe weitergibt. „Das führt dazu, dass Ihre hohe Herzfrequenz sich absenkt, Ihre Atmung sich verlangsamt, Ihre Muskeln sich entspannen und sich Ihr Blutdruck absenkt. Auch Ihr körperliches Abwehrsystem wird erneuert und die unterbrochene Magen-Darm-Passage in Gang gesetzt“, so Birgit Schnack-Iorio. Entwickelt wurde diese neurophysiologisch begründete Meditation durch ihren Vater Professor Dr. Gerd Schnack, dessen Arbeit und das Allensbacher Präventionszentrum sie nach seinem Tod fortführt. Informationen, Seminare und Ausbildung unter: [www.vagus-management.de](http://www.vagus-management.de)

### SO GEHT'S:

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie langsam und bewusst ein und aus. Beim Ausatmen summen, brummen, schnurren Sie sanft. Diese Geräusche lassen Ihren Kehlkopf vibrieren, wodurch Ihr Vagus-Nerv aktiviert wird.

Jetzt fixieren Sie Ihre Augenlider von innen. Zunächst ist alles schwarz, aber schon nach kurzer Zeit werden Sie Farben sehen, vor allem sanfte Gelbtöne, vielleicht auch etwas Rot, Blau und Grün. In Ihrem Blickfeld erscheinen viele kleine schwarze Punkte. Konzentrieren Sie sich darauf, das aktiviert ebenfalls den Vagusnerv. Sie werden sofort und automatisch ruhiger.

Text: Karin Stahlhut