

Wie Sie im Alltag den Parasympathikus in Balance bringen

Wenn der Parasympathikus geschwächt ist, fühlen wir uns erschöpft, müde und ruhelos. Und das tut weder dem Körper noch dem Geist gut. Aber wussten Sie, dass Sie im Alltag einiges tun können, um den Parasympathikus zu stärken und das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen?

1. **An erster Stelle natürlich belegt mit CRT / MRT und Herzratenvariabilitäts Messung eine Access Keys Sitzung.** Aber auch langsame **Bewegungssportarten** unterstützen. Regelmäßige Thai Chi /Qi Gong /Yoga-Einheiten holen uns wieder zurück auf den Boden, stabilisieren unseren Kreislauf und lösen Kopfschmerzen. Wenn Sie die Übungen konsequent und richtig ausführen, werden Sie schon bald ganz schnell in den Erholungsmodus kommen, welcher Sie innerhalb von wenigen Minuten ins Schlummerland bringen wird. Das Abschalten wird langfristig einfacher.
2. Auch sind **autogenes Training** und **Meditation** perfekt geeignet, um Spannungen zu lösen und zur Regeneration des Nervensystems
3. Auch mit **moderaten Ausdauereinheiten** wie entspanntes Joggen, Walken oder Schwimmen können Sie die Aktivität des Parasympathikus anregen.
4. Gehen Sie zudem mindestens viermal pro Woche für etwa 30 Minuten **an die frische Luft**, um dem Organismus einen Frischekick zu verleihen. Dabei reicht es schon, wenn Sie gemütlich spazieren gehen.
5. **Vermeiden Sie im Zweifel actionreiche Sportarten** wie schnelles Sprinten und Squash sowie Wettkampfsportarten wie Hand- und Fußball. Denn: Spannung löst Adrenalin aus und aktiviert doch den Gegenspieler des parasympathischen Nervensystems, den Sympathikus. Dabei wollen wir den Parasympathikus aktivieren.
6. Und während Sie den Haushalt machen oder im Büro sitzen, können Sie zwischendurch mit einfachen Übungen den Parasympathikus aktivieren: **Strecken Sie sich** oder **gähnen Sie** und **lachen Sie** ganz bewusst.
7. Zudem die **nette Gesellschaft von sympathischen Menschen** die Aktivität des Parasympathikus positiv beeinflussen. Weitere gute Parasympathikus-Förderer sind:
8. **Gesunde und ausgewogene Ernährung:** Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, bleibt das Verhältnis zwischen der Parasympathikus- und Sympathikustätigkeit ausgeglichen. Gute Parasympathikus-Förderer sind kohlenhydratreiche Lebensmittel. Essen Sie aber bevorzugt Vollkornprodukte, da diese aus langkettigen Kohlenhydraten bestehen und dem Körper mehr wertvolle Nährstoffe liefern als Weißmehlprodukte. Allen voran wirken Obst und Gemüse sich sehr positiv auf unser VNS aus. Vermeiden Sie auch große Portionen, essen Sie dafür lieber mehrmals am Tag.
9. **Kräuter:** Johanniskraut aktiviert das parasympathische Nervensystem, weil es die Stimmung aufhellt und Lebensfreude spendet. Andere Heilkräuter wie Baldrian und Melisse beruhigen das VNS und bringt es wieder ins Gleichgewicht. In der Homöopathie gibt es außerdem Globulis, die das VNS stärken sollen, lassen Sie sich hierzu beraten.
10. **Vitamin B1:** Nicht selten führt ein Mangel an **B1** dazu, dass wir uns verstimmt fühlen, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Aktivität des Parasympathikus hat.