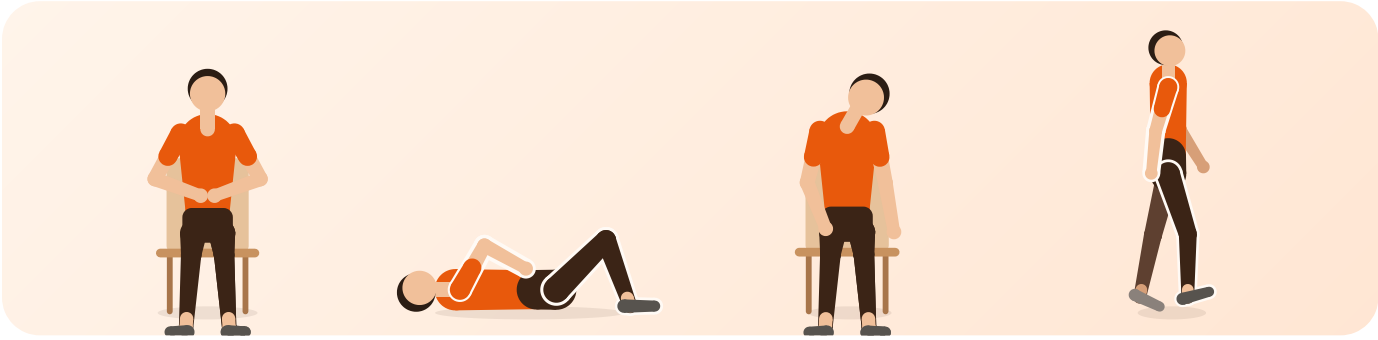
Vagusnerv Übungen
Ruhe für Körper und Kopf

8 einfache Übungen mit Atem, Summen und sanfter Bewegung, die den Ruhenerv ansprechen und helfen, nach Stress wieder herunterzufahren. Mit Bildern, Anleitung und einer 5-Minuten-Routine.



Was ist der Vagusnerv?

Der Vagusnerv ist der längste Nerv des sogenannten Ruhenervensystems. Er verbindet das Gehirn mit Herz, Lunge und Verdauungsorganen und ist daran beteiligt, dass der Körper nach Anspannung wieder in den Ruhemodus findet.

Langsames Atmen mit langem Ausatmen gilt als einer der einfachsten Wege, diesen Ruhemodus zu unterstützen.

Wann helfen die Übungen?

- Nach einem stressigen Tag
- Vor dem Einschlafen
- Vor Prüfungen oder schwierigen Gesprächen
- Bei innerer Unruhe
- Als tägliche kleine Pause

Die 8 Übungen

1	Langsam ausatmen (4-6-Atmung)	S. 2
2	Bauchatmung im Liegen	S. 2
3	Summen und Brummen	S. 2
4	Augen-Nacken-Übung	S. 2
5	Seitliche Nackendehnung	S. 3
6	Schulterkreisen	S. 3
7	Gesicht kühlen	S. 3
8	Langsam gehen	S. 3

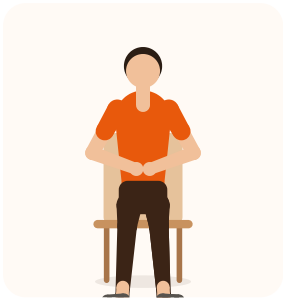
Kurz zur Sicherheit: Die Übungen sind sanfte Entspannungsübungen und ersetzen keine Behandlung. Bei anhaltender Unruhe, Angst, Herzrasen, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden lass die Ursache ärztlich abklären. Bei Schwindel die Übung beenden.

Atem und Stimme

1 Langsam ausatmen (4-6-Atmung)

3–5 Minuten

Wirkt auf: Atmung, Entspannung



1. Setz dich bequem hin und leg die Hände auf den Bauch.
2. Atme durch die Nase ein und zähl dabei langsam bis vier.
3. Atme durch leicht geöffnete Lippen aus und zähl bis sechs. Das Ausatmen ist immer länger.

Tipp: Nicht pressen und nicht zu tief einatmen. Ein ruhiger, weicher Atem genügt.

2 Bauchatmung im Liegen

5 Minuten

Wirkt auf: Zwerchfell, Entspannung



1. Leg dich auf den Rücken, die Knie sind angestellt.
2. Leg eine Hand auf den Bauch und spür, wie er sich beim Einatmen hebt.
3. Beim Ausatmen sinkt der Bauch wieder. Die Brust bleibt ruhig.

Tipp: Gut abends im Bett, um zur Ruhe zu kommen.

3 Summen und Brummen

1–3 Minuten

Wirkt auf: Atmung, Kehlkopf, Gesichtsmuskeln



1. Atme ruhig durch die Nase ein.
2. Summ beim Ausatmen mit geschlossenem Mund ein tiefes „Mmmm“.
3. Spür, wie es in Brust, Hals und Gesicht vibriert. Wiederholen.

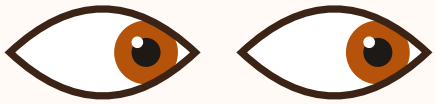
Tipp: Auch Singen oder ein langes „Ommm“ funktioniert – Hauptsache, das Ausatmen ist lang.

4 Augen-Nacken-Übung

30–60 Sek. je Seite

Wirkt auf: Nacken, Augen

NUR DIE AUGEN WANDERN – DER KOPF BLEIBT LIEGEN



1. Leg dich auf den Rücken und verschränk die Hände hinter dem Kopf.
2. Lass den Kopf ruhig liegen und schau nur mit den Augen nach rechts.
3. Bleib, bis du schlucken, gähnen oder seufzen musst. Dann zur Mitte und nach links.

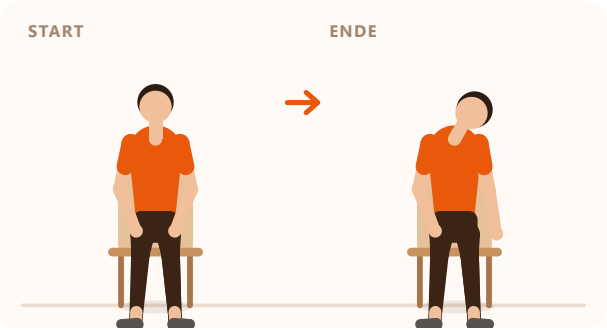
Tipp: Die Übung stammt aus der Körpertherapie. Sie ist sanft – nichts erzwingen.

Bewegung und Sinne

5 Seitliche Nackendehnung

5 Atemzüge je Seite

Wirkt auf: Nacken, Schultern



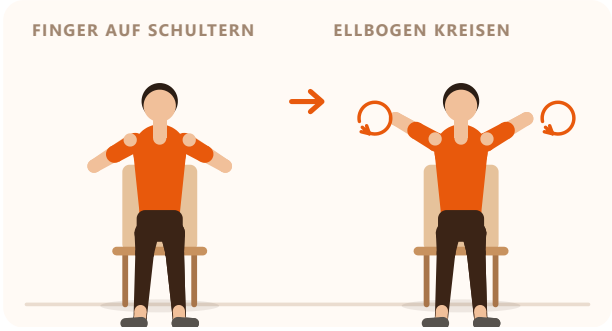
1. Sitz aufrecht, die Schultern sinken nach unten.
2. Neig den Kopf langsam zu einer Schulter, das Ohr wandert Richtung Schulter.
3. Ruhig atmen, langsam aufrichten, Seite wechseln.

Tipp: Den Kopf nicht ziehen, nur sinken lassen.

6 Schulterkreisen

8× rückwärts

Wirkt auf: Schultern, oberer Rücken



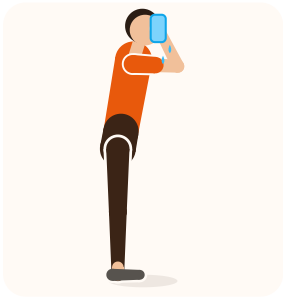
1. Leg die Fingerspitzen auf die Schultern.
2. Kreis mit den Ellbogen langsam große Kreise nach hinten.
3. Ruhig weiteratmen, dann die Arme ausschütteln.

Tipp: Das löst Spannung, die sich bei Stress oft in den Schultern sammelt.

7 Gesicht kühlen

15–30 Sekunden

Wirkt auf: Gesicht, Kreislauf



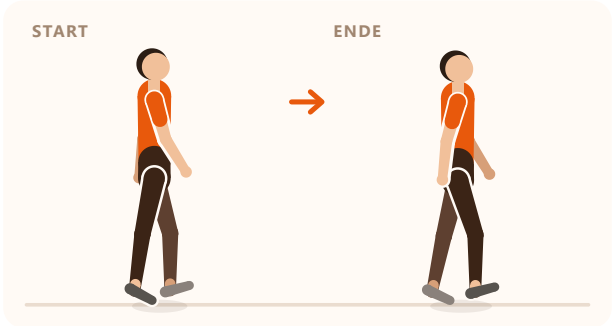
1. Füll ein Waschbecken mit kaltem Wasser oder nimm einen kühlen Waschlappen.
2. Leg das kühle Wasser oder den Lappen auf Stirn, Augen und Wangen.
3. Atme dabei langsam aus.

Tipp: Nur angenehm kühl, nicht eiskalt. Bei Herzerkrankungen vorher ärztlich abklären.

8 Langsam gehen

10–20 Minuten

Wirkt auf: Kreislauf, Stimmung



1. Geh ohne Ziel und ohne Eile, am besten im Grünen.
2. Stimm den Atem auf die Schritte ab: zum Beispiel vier Schritte ein, sechs Schritte aus.
3. Achte auf das, was du siehst, hörst und riechst.

Tipp: Handy in die Tasche – diese Minuten gehören nur dir.

Deine 5-Minuten-Routine

morgens, abends oder zwischendurch

Minute	Übung	So geht es
1–2	Langsam ausatmen	4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus
3	Summen	5–6 lange Summtöne
4	Schulterkreisen und Nackendehnung	je Seite 3 Atemzüge
5	Bauchatmung	Hände auf den Bauch, nachspüren

Kleine Ruhe-Momente im Alltag

- Beim Warten an der Ampel: 3-mal lang ausatmen
- Vor dem Essen: einmal tief durchatmen und summen
- Beim Zähneputzen: bewusst ruhig stehen
- Im Bett: Bauchatmung, bis du einschläfst

Was die Forschung sagt

Langsames Atmen mit etwa sechs Atemzügen pro Minute kann die Herzfrequenzvariabilität erhöhen – ein Zeichen dafür, dass das Ruhenervensystem aktiv ist. Viele Menschen erleben die Übungen als beruhigend.

Wunder darf man nicht erwarten: Die Übungen sind ein Baustein für mehr Entspannung, keine Therapie.

Mein Ruhe-Kalender: Wie entspannt war ich? (1–5)

Tag 1 Routine	**Tag 2** Routine	**Tag 3** Routine	**Tag 4** Routine	**Tag 5** Routine	**Tag 6** Routine	**Tag 7** Routine
Tag 8 Routine	**Tag 9** Routine	**Tag 10** Routine	**Tag 11** Routine	**Tag 12** Routine	**Tag 13** Routine	**Tag 14** Routine