



FOLGE 1

Das Geheimnis vegetativer Balance

Wie Verdauung, Gesundheit und Psyche zusammenhängen. Und womit wir diesen fragilen Dreiklang harmonisieren

BALANCE COACHING mit Kerstin Hardt

Kerstin Hardt studierte Ernährung und Sport. Seit 20 Jahren gehört sie zu den erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches in Deutschland. Im **FOODFORUM** bringt sie uns ganzheitlich ins Gleichgewicht – mit Ernährung, Bewegung, mentalem Training und Stressmanagement

Mehr Wissen: www.kerstin-hardt.com

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wer oder was dafür verantwortlich ist, dass Ihr Herz schlägt, Ihre Leber entgiftet, Ihre Nieren das Blut filtern und Ihre Lungen atmen? Und das alles läuft ohne Ihr Zutun still und leise im Hintergrund ab. Wenn Sie sich zum Beispiel einen Kaffee kochen, die Kinder ins Bett bringen oder eine schwierige Aufgabe lösen, dann ist dieses automatisch ablaufende Betriebssystem für Sie am Arbeiten.

Die Rede ist vom vegetativen Nervensystem (VNS). Es reguliert über 95 Prozent aller in unserem Körper ablaufenden Prozesse und sorgt für einen reibungslosen Service. Wir können es mit dem Willen nicht steuern, es arbeitet völlig autonom. Und das ist auch gut so. Stellen Sie sich vor, was für ein Aufwand und Stress es wäre, wenn Sie alle Systeme im Körper selbst steuern müssten:

Atmung, Herzfunktion, Blutdruck, Immunsystem, Drüsen, Verdauung etc., um nur einige zu nennen.

HARMONISCHES ZUSAMMENSPIEL ZÄHLT

Im VNS gibt es zwei große Hauptakteure, die völlig unterschiedliche Aufgaben haben. Zum einen den Sympathikus, der für Antrieb und körperliche Leistungsfähigkeit sorgt. Beim Auto wäre das vergleichbar mit dem Gaspedal. Zum anderen den Parasympathikus, der als Gegenspieler für Ausgeglichenheit und Entspannung verantwortlich ist. Beim Auto wäre das die Bremse. Ersterer versetzt uns in Alarmbereitschaft, letzterer ist für den Ruhemodus zuständig.

Für einen gesunden, leistungsfähigen Körper ist es wichtig, dass das Zusammenspiel in diesem perfekten Back up-System harmonisch verläuft. Doch bei den wenigsten Menschen funktioniert das heute noch. Täglicher Termindruck, Reizüberflutung, negative Nachrichten, Bewegungsmangel, Fastfood, Perfektionismus, körperliche (Über)Anstrengung führen dazu, dass der Sympathikus in Daueralarmbereitschaft ist. Die Folge: Stresshormone werden ausgeschüttet, Blutdruck und Puls steigen, damit in kürzerer Zeit mehr Blut in die Muskeln gepumpt wird und wir schneller flüchten können.

Wird diese Fluchtreaktion häufig ausgelöst, ist die Immunabwehr gedrosselt, zeitweise sogar abgeschaltet. Dem Körper ist es im Dauerfeuer erst einmal wichtiger, sich vor der Gefahr zu schützen als sich um so nebensächliche Dinge wie Krebszellen, Viren, Bakterien oder Regeneration zu kümmern. Dies wiederum hat zur Folge, dass man anfälliger für Krankheiten wird. Mangelnde Balance des VNS wirkt sich

obendrein negativ auf das Verdauungssystem aus. Ist der Körper durch Stress in Daueralarmbereitschaft, kann der Parasympathikus nicht mehr richtig seinen Aufgaben nachgehen, zu denen neben der körperlichen Entspannung auch die reibungslose Verdauung gehört. Im Darm bleiben unverdaute Fragmente zurück, was zum sogenannten Leaky Gut-Syndrom (= löchriger Darm) führen kann. Dadurch gelangen Giftstoffe, Krankheitserreger und Allergene in den Blutkreislauf und begünstigen Entzündungen, Infektionen, Allergien, im schlimmsten Fall auch Autoimmunerkrankungen. Eine gute Verdauung ist daher essenziell für die Gesundheit und die Balance des VNS von entscheidender Bedeutung.

STIMMT UNSERE EIGENE WAHRNEHMUNG?

Um festzustellen, wie es wirklich um die innere Balance steht, ist das Maß aller Dinge eine wissenschaftlich fundierte Messung, auch HRV-Messung (Herzratenvariabilität) genannt. Dieses besondere EKG kann wie mit einer Lupe in den Körper hineinzoomen und so das vegetative Nervensystem überprüfen. Überraschend dabei ist, dass die eigene Wahrnehmung teilweise stark von der inneren Realität abweicht. Da sind Menschen bereits im roten Bereich und haben kaum noch Energieressourcen, schätzen sich aber immer noch als leistungsfähig ein. Die Intuition und das Gefühl für den eigenen Körper sind ihnen abhandengekommen. Besser gesagt: Sie wurden über Jahre weggedrückt. Was also tun, um ins Gleichgewicht zu kommen? Die Kunst besteht darin, Schritt für Schritt neue Verhaltensweisen zu trainieren, die guttun. Das ist so individuell wie der Mensch selbst. Wer sich zum veganen

Essen zwingt und sich zum Yoga quält, hat Stress. Daher lieber mit Spaß ein paar einzelne Bausteine in den Alltag integrieren – und schon freut sich auch das vegetative Nervensystem.

MEINE TOP 5 FÜR MEHR BALANCE

1. Meditation Die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und das täglich zu üben, bringt einen enormen Ausgleich für das vegetative Nervensystem. Meditation sorgt aber nicht nur dafür, dass der Parasympathikus aktiviert wird. Menschen, die über Jahre meditieren, kommen in einen Zustand der Freude, Dankbarkeit und inneren Zufriedenheit. Dieser Zustand ist Anti-Aging pur und wird auch als Herz-Hirn-Kohärenz bezeichnet. Die Regeneration des Körpers kann so wieder aktiviert werden – und das sieht man auch!

2. Bewegung Wer täglich für 20 Minuten an die frische Luft geht (ohne Handy), aktiviert seinen Ruhepol ebenfalls. Bewegt man sich dazu noch in der Natur, wird das vom Parasympathikus sofort positiv aufgenommen.

3. Natürliche Ernährung Fastfood bringt den Körper genauso in den Stressmodus wie zu viel Alkohol. Die Entzündungswerte im Körper steigen und das versetzt ihn in Alarmbereitschaft. Natürliche Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und Eiweißquellen unterstützt das VNS. Wer ab und zu einen Gemüse-Smoothie trinkt und am Nachmittag die Süßigkeiten durch eine halbe Handvoll Mandeln ersetzt, bringt Ruhe und Gelassenheit ins System.

4. Gedankenhygiene Negative und positive Nachrichten hinterlassen in unserem Gehirn Spuren. Das nennt sich in der Fachsprache Neuroplastizität. Wer darauf achtet, mehr positive Informationen zu konsumieren, baut positive neuronale Verbindungen auf. Positive wie negative Nachrichten erzeugen außerdem auch Emotionen, die unser VNS interpretiert und in Stress oder Ruhe umwandelt.

5. Mentales Training Gedanklich den Fokus auf das richten, was man sich wünscht, ist z. B. für Leistungssportler Alltag. Fünf Minuten entspanntes Visualisieren der Ziele ist wertvoll und hinterlässt im Körper positive Reaktionen.

Foto: Kerstin Hardt