

PRESSEMITTEILUNG

Der innere Anker

Kommunikationszentrale zwischen Organen und Gehirn: Die Stimulierung des Vagusnervs bringt Körper und Psyche ins Gleichgewicht und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus / Bowen-Lehrer John Wilks: „Wir können unser Nervensystem als Reaktion auf aktuelle Herausforderungen selbst regulieren“

Nürnberg, 23. Januar 2024. Großer Ruhe-Nerv, innerer Anker, Selbstheilungsnerv: mit solch starken Begriffen versuchen Therapeuten und Forscher seine zentrale Bedeutung und Funktion zu erfassen. Sachlich definiert ist der Vagusnerv zuerst einmal einer von zwölf Gehirnnerven. Er ist ein wichtiger Teil des Autonomen Nervensystems und fungiert als Kommunikationszentrale zwischen Organen und Gehirn. Studien und therapeutische Anwendungen zeigen, dass eine Stimulierung des Vagusnervs nicht nur auf das Immunsystem positiv wirkt, sondern auch bei Depressionen, rheumatischen Erkrankungen, Migräne – oder Dauerstress.

Stress als Symptom

Smartphone, mediale Dauerbefehung, schnell wechselnde Anforderungen ohne echte Ruhepausen: Wir befinden uns heute in einem permanenten Erregungszustand. Verantwortlich dafür ist der stressauslösende Teil unseres autonomen Nervensystems, der Sympathikus. Sein Gegenspieler ist der Parasympathikus, der auch mit dem Vagus gleichgesetzt wird.

Wege den Vagus zu aktivieren

„Unsere Körper sind in der Krise“, ist John Wilks überzeugt. Der britische Therapeut und Bowen-Lehrer hat für alle, die ihr Wissen und ihre Erfahrung über das autonome Nervensystem erweitern möchten, das Seminar „50 ways to activate your vagus“ entwickelt.

Atmen und entspannen

Eine Funktionsstörung der Atmung ist die häufigste fehlerhafte Signalübertragung des Vagusnervs. Der einfachste Weg, unter starkem Stress den Vagusnerv zu aktivieren ist deshalb, richtig zu atmen. Dabei verlangsamt der Vagusnerv den Herzschlag, reguliert den Blutkreislauf und regt die Organe an. So beschreibt es der Journalist James Nestor in seinem Buch „Breath – Atem“.

Andere Wege zur Vagusstimulierung beschreibt der Arzt und Präventivmediziner Gerhard Schnack in seinem Buch „der große Ruhe-Nerv“. Der Vagusnerv verbinde motorische Funktionen eng mit Entspannungsreaktionen: „Aktiviert man in diesem Zusammenhang die Augen, die Zunge oder den Kehlkopf in besonderer Weise, wird

dadurch gleichzeitig eine Tiefenentspannung des Herzens, der Lunge, des gesamten Bauchraumes sowie in der Muskel-Sehnenkette ausgelöst.“

Forschung zur Vagusstimulation

Aus und mit der Forschung haben sich mehrere therapeutische Ansätze entwickelt. Eine Möglichkeit ist die direkte Vagusnervstimulation (VNS) mit elektrischen Impulsen. Sie ist seit Jahren in verschiedenen Formen gegen Epilepsie und therapieresistente Depression im Einsatz. Offenbar wirkt die VNS auch bei rheumatischen Erkrankungen, wie Dr. Olga Seifert von der Universitätsklinik Leipzig in einem Bericht in der Medical Tribune* erklärte. Der Neurochirurg Mortimer Griethmühlen** von der Ruhr-Universität Bochum startete eine Studie zur Wirkung einer nicht-invasiven Vagus-Nerv-Stimulation gegen Fatigue bei Long-Covid.

Was jeder selbst tun kann

Niemand muss jedoch auf weitere Studien warten oder auf technische Lösungen zurückgreifen, sondern kann selbst aktiv werden. Körperliche Übungen etwa können den Vagusnerv ebenfalls aktivieren, Yoga scheint einen stimulierenden Effekt auf den Parasympathikus zu haben. Darüber hinaus gibt es wirksame, unterstützende Maßnahmen durch verschiedene Formen der manuellen Körperarbeit. Dazu zählen auch Anwendungen mit den sanften Griffen der Bowen Technik.

Ein funktionierender Vagusnerv ist nicht nur wichtig für das körperliche Wohlbefinden, sondern beeinflusst auch die Regulation von Emotionen, sozialen Zusammenhängen und bei der Angstreaktion. Damit befasst sich die Polyvagal-Theorie, die eine zentrale Rolle spielt für den Bowen-Lehrer John Wilks. Er ist überzeugt: „Wir können unser Nervensystem als Reaktion auf aktuelle Herausforderungen selbst regulieren.“

Zitierte Quellen und weitere Informationen zum Thema

Auf der Website der europäischen Bowen Akademie:

„50 Möglichkeiten den Vagus zu aktivieren“, Link zur Kurzbeschreibung des Seminars von John Wilks: News Detail - Bowen Academy (www.bowen-academy.com)

Der Vagusnerv, Renate Macho: News Detail - Bowen Academy (www.bowen-academy.com)

Bücher:

James Nestor: Breath Atem, neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens, Piper (München), 2. Aufl. 2021

Prof. Dr. med. Gerd Schnack: Der Große Ruhe-Nerv – 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout, Herder (Freiburg im Breisgau) 2016 (Originalausgabe: Kreuz Verlag 2012)

Deb Dana: Der Vagus-Nerv als innerer Anker – Angst und Panik überwinden, Ruhe und Stärke finden, Kösel (München) 2022

Stanley Rosenberg *Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht*, VAK Verlag (Kirchzarten) 2018

Lars Lienhard, Ulla Schmid-Fetzer: *Neuronale Heilung – mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren, gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme*, riva (München), 4. Aufl. 2021

Dr. Isa Grüber: *Was der Körper zu sagen hat – ganzheitlich gesund durch achtsames Spüren*, Mankau Verlag (Murnau am Staffelsee), 3. Aufl. 2021

Online-Artikel aus der Forschung

*Was bringt die Vagusstimulierung bei Rheuma? Dr. Sonja Kempinski, in: *Medical Tribune*, 8.9.2023, Link: Was bringt die Vagusnervstimulierung bei Rheuma? (www.medical-tribune.de)

**Mortimer Gierthmühlen stimuliert Nerven gegen Fatigue, Meike Drießen, auf der Website der Ruhruniversität Bochum, 26.9.2023, Link: Mortimer Gierthmühlen stimuliert Nerven gegen Fatigue - Newsportal - Ruhr-Universität Bochum (www.rub.de)

Hermann-Emminghaus-Preis für Prof. Koenig, Link: *Detailansicht - Aktuelles - Uniklinik Köln* | Uniklinik Köln (www.uk-koeln.de)

(Die prämierte Forschungsarbeit von Prof. Koenig adressiert Veränderungen in der Funktion des autonomen Nervensystems – insbesondere der Aktivität des Nervus Vagus – bei Kindern und Jugendlichen mit psychiatrischen Erkrankungen und darauf aufbauend die Entwicklung neuer Therapieoptionen für diese Altersgruppe)

Literatur zur Bowen Technik (bestellbar unter: www.bowen-academy-shop.com)

John Wilks: „Die Bowen Technik – the inside story“, 2007, Bertrams, Swindon/Wiltshire (GB), ISBN 978-0-9557063-2-5 (deutsche Version)

Die Bowen Technik verstehen, John Wilks, deutsche Bearbeitung von Manfred Zainzinger, ISBN 3-200-00849-0

Manfred Zainzinger, Sabine Knoll: „Die original BOWTECH-Methode“, 2005, Südwest Verlag Stuttgart, ISBN:3-517-06907-8

Über John Wilks

Seit 1998 unterrichtet er die Bowen Technik und die Craniosacral Therapie.

Er arbeitet an zwei Kliniken in Südwesten von England. Zuvor studierte er am Balliol College in Oxford Musik. Kurz nachdem er die Universität verlassen hatte, entdeckte John Wilks sein Interesse an körperorientierten Ansätzen der Psychotherapie sowie Yoga und Meditation. Er machte verschiedene Ausbildungen in komplementären Therapien, bis er sich auf die Bowen und Craniosacrale Arbeit spezialisierte.

Website John Wilks: John Wilks (www.therapy-training.com)

Porträt John Wilks: John Wilks - Bowen Academy (www.bowen-academy.de)

Der Verein Bowtech Deutschland e.V.

wurde 2002 gegründet und ist von der Bowen Therapy Academy of Australia anerkannt. Zurzeit hat der Verein ca. 500 Mitglieder, die meisten davon sind als ausgebildete Bowtech-Practitioner im Internet zu finden unter: www.Bowtech.de.

Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA)

ist die weltweite Vereinigung, die die Lehre von Tom A. Bowen weitergibt und Bowtech Lehrerinnen und Lehrer ausbildet. Weltweit sind etwa 80 Bowtech Lehrerinnen und Lehrer und über 30.000 Bowtech Practitioner in über 30 Ländern tätig. Internet: www.Bowtech.com.

Bowen Academy Europe

Der Europäische Bowen Verein wurde 1999 gegründet und ist anerkannt von der BTAA. Er hat Mitglieder in über 20 europäischen Ländern. Die Ausbilder der Bowen Academy Europe halten Seminare in Österreich, Deutschland und der Schweiz. www.bowen-academy.de.

Die Bowtech Akademie Deutschland

ist die von der BTAA legitimierte Ausbildungsstätte für Bowtech-Practitioner in Deutschland. Hier sind vier Bowtech Lehrerinnen und Lehrer tätig. Ausbildungsmöglichkeiten, Seminarorte und -termine im Internet unter www.Bowtech-akademie.de.

Weitere Informationen:

Bowtech Deutschland e. V.

Ralf Lösch,
1. Vorsitzender
Stuttgarter Straße 13,
90449 Nürnberg Telefon: 0171-22 32 277
E-Mail: 1.vorsitzender@Bowtech-verein.de
Internet: www.bowtech.de

Pressekontakt:

Bodo Woltiri
Fachjournalist für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
mobil: 0157 79 08 57 69
E-Mail: Zeitung@bowtech-verein.de