

Lars Lienhard  
Ulla Schmid-Fetzer  
mit Dr. Eric Cobb

# NEURONALE HEILUNG

Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren  
gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen  
und Verdauungsprobleme

© des Titels »Neuronale Heilung« (ISBN 978-3-7423-1134-4)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

## Inhalt

Vorwort.....	6
<b>1 Die Bedeutung der neuronalen Heilung.....</b>	<b>9</b>
Wie Gehirn und Nervensystem zusammenarbeiten .....	10
So funktioniert unser Nervensystem.....	14
Der Vagusnerv – wichtigster Bote für Informationen aus dem Körperinneren .	17
Die Inselrinde – Schaltzentrale für die Interozeption .....	20
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	27
<b>2 Assessments – schnelle Tests für dauerhaften Erfolg.....</b>	<b>31</b>
Überprüfen Sie die Wirkung Ihres Trainings .....	32
Wie Sie die Assessments anwenden.....	33
Assessment 1 – Beweglichkeit.....	36
Assessment 2 – Schmerzlevel .....	40
Assessment 3 – Luftnot .....	41
Assessment 4 – Muskelkontraktionen.....	43
Assessment 5 – Balance.....	46
<b>3 Den Rahmen schaffen .....</b>	<b>53</b>
Vagusnervaktivierung und Training der Innenwahrnehmung vorbereiten .....	54
Den Frontallappen aktivieren .....	55
Das Gleichgewicht – ein System mit vielen Aufgaben .....	64
Geruch und Geschmack nutzen, um die Integration zu verbessern .....	90
Den Vagusnerv vorbereiten.....	97
Die synchrone Koordination der Körperhälften.....	110
<b>4 Atmung und Beckenboden .....</b>	<b>117</b>
Ohne Atmung kein Leben .....	118
Die Koordination der Atemmuskulatur verbessern .....	121
Atemtechniken zur verlängerten Ausatmung.....	146
Luftnotübungen.....	154
Der Beckenboden – wichtig für die Innenwahrnehmung.....	167

<b>5</b>	<b>Zunge und Rachen</b> .....	<b>183</b>
	Wie die Zunge Vagusnerv und innere Wahrnehmung beeinflusst .....	184
	Stimulation des Vagusnervs im Rachenraum .....	204
<b>6</b>	<b>Die Innenwahrnehmung vervollständigen – mit Fühlen, Hören, Sehen</b> .....	<b>213</b>
	Alle Sinne zählen .....	214
	Wie wir Temperaturunterschiede wahrnehmen .....	215
	Druck und tiefe Massage .....	220
	Geräusche orten und differenzieren .....	225
	Mit Augentraining die Entspannung unterstützen .....	235
<b>7</b>	<b>Körperwahrnehmung und Achtsamkeit</b> .....	<b>247</b>
	Mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeit wichtige Hirnareale aktivieren .....	248
	Wie sich Achtsamkeit und Körperwahrnehmung unterscheiden .....	249
	Körperwahrnehmung durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	251
	Das Training der Achtsamkeit .....	254
<b>8</b>	<b>Spezifische Trainingspläne – für Ihre Gesundheit</b> .....	<b>263</b>
	Richtig kombinieren – für maximalen Erfolg .....	264
	Kategorie 1: Gesundheitsverbesserung, Stressreduktion und Leistungsoptimierung .....	267
	Kategorie 2: chronische Schmerzen .....	283
	Kategorie 3: emotionale Regulation .....	291
	Kategorie 4: Verdauungsbeschwerden .....	295
	Kategorie 5: Beckenbodenbeschwerden .....	298
	<b>Anhang</b> .....	<b>302</b>