

## **13. Gesundheitstag Iserlohn, 10.11.2018**

**Prof. Dr. med. Gerd Schnack**

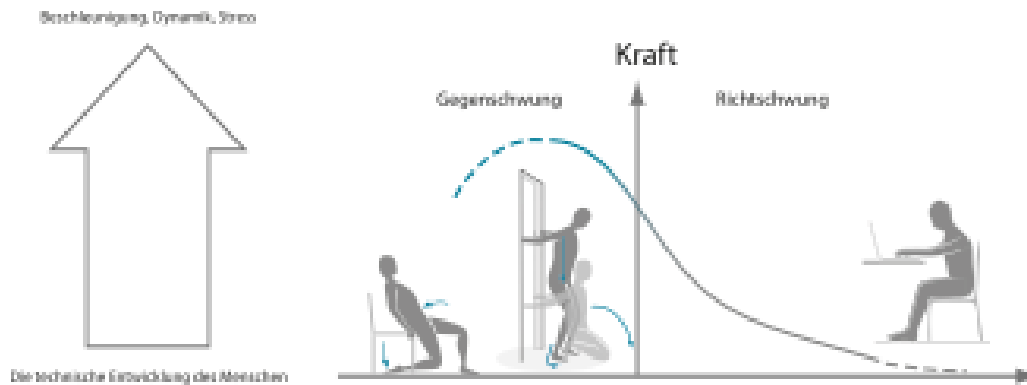
Vagus-Management

Hirschweg 15  
78476 Allensbach/Hegne - Bodensee  
+49 7533 935222  
ks@praeventionszentrum.com

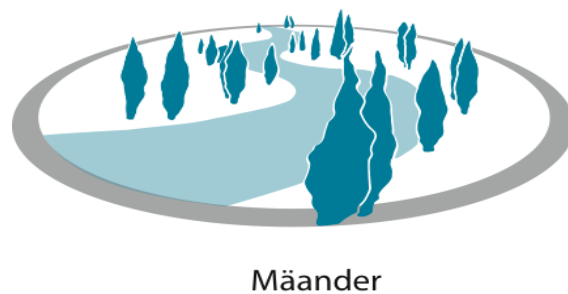
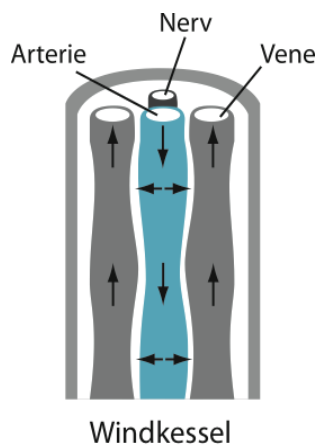
**Die richtige Streßantwort in jungen Jahren für Bonusjahre in Wohlbefinden und  
Unabhängigkeit im Alter oder wie wir unser Leben nicht nur mit Jahren, sondern die  
Jahre mit Leben füllen!**



Das ist natur-richtige Biomechanik, die aber der Mensch in seiner einseitigen Anpassung an die Technik auf den geraden, schnellen Pfeil verdichtete hat, so werden die Arme nur noch zum Handlanger der Maschine, die Hand wird so zum einseitigen Hebel technischer Geräte, in der die Finger nur noch auf die Tastenposition ausgerichtet sind. Ganz anders die Natur, Flüsse fließen in Mäander, der Mensch hat sie kanalisiert, das Wasser damit schnell gemacht und das Hochwasser bedrängt inzwischen weite Landschaften.



**Arterien schwingen im Windkessel, wie Flüsse in Mäandern!**  
**Der Mensch ist so alt und so gesund, wie seine Arterien elastisch sind.**



**In Deutschland laufen die Falschen!**

Freizeitsportler und Rennprofis beherrschen die Laufszene. Menschen bei bestehendem Bluthochdruck, mit Übergewicht oder Typ-II –Diabetes laufen nicht! Bewegungsmangel und Streß- wir zünden unsere Lebenskerze gleichzeitig von beiden Enden an.

**Tägliches Tanzjogging auf der Laufstecke in Ihrer Nähe, auf der es nie regnet und schneit!**

**Risikofelder im Streßalltag durch Anpassung an die Technik, Krankheit durch natur-unrichtiges Verhalten!**

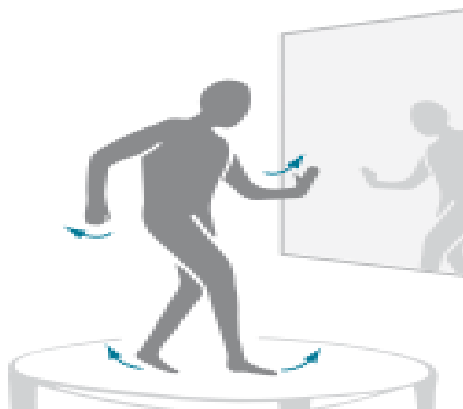
## 1. Der erste Kardinalfehler der Zivilisation

### **Wir sitzen zu viel!**

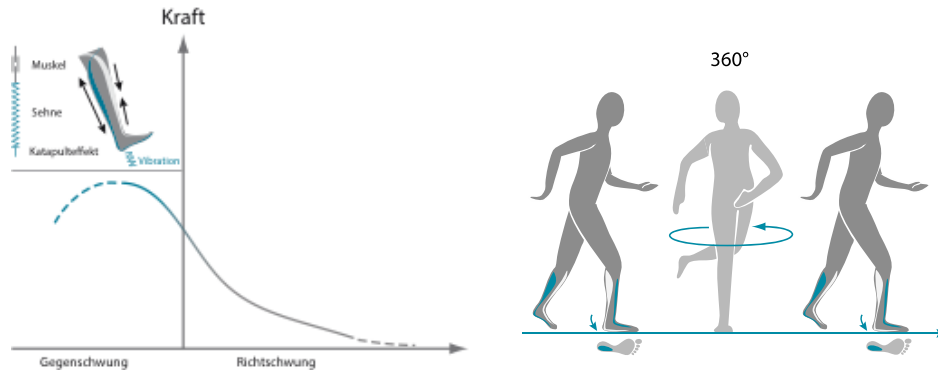
Vorherrschendes Sitzen bei der Arbeit und auf Reisen machen krank. Wir sind die erste Generation in der Menschheitsgeschichte, die nicht mehr die Grundforderungen für einen gesunden Stoffwechsel erfüllen und die gefährlichen Herz- Kreislaufkrankungen mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Typ- II- Diabetes können jeden von uns treffen.

### **Die Streßantwort: Täglich 15 – 30 Minuten Faszienjogging, atemgesteuert durch Nasenatmung in der sauerstoffreichen (aeroben) Trainingszone**

- Fasziales Tanzjogging auf dem häuslichen Minitrampolin, der Laufstrecke mit schwingendem Turbo-Effekt, auf der das hochwirksame exzentrische Training so leicht machbar ist. Trainingsmotivation durch antriebsfördernde Musik mit gleichzeitiger Faszienunterstützung durch vibrierende, federnde Bewegungen in 2-er, 4-er oder 7-er Wipptechnik des Fußes, der über Ferse und Vorfuß abrollt.



- **Faszienjogging ohne Zeit-, Ziel- und Raumbestimmung!**



## **2. Der zweite Kardinalfehler der Zivilisation. Wir arbeiten verkehrt ohne Gegenschwung und verkrümmen in der Brustbeinbelastungshaltung.**

### **Das vorherrschende Technik- Paradoxon! Kleine Muskel der Hände ersetzen große Muskel der Beine bei der Sitzarbeit**

Das Paradoxon langer Sitzarbeit ist die Überbelastung kleiner Muskeln der Hände, die schnell überfordert sind, Kompressionssyndrom an Arm- Hand entstehen. Sie können aber nicht den höheren Stoffwechselreiz gegen Herz-Kreislaufkrankungen bewirken, dazu braucht es die Aktivität großer Muskel der Beine durch Gehen-Laufen!!

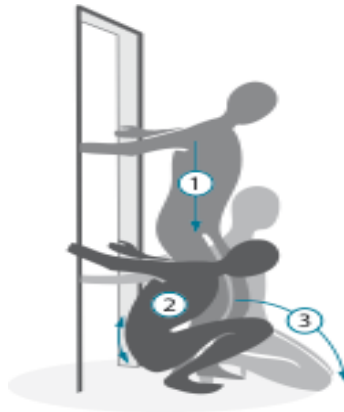
#### Schmerz-Landkarte



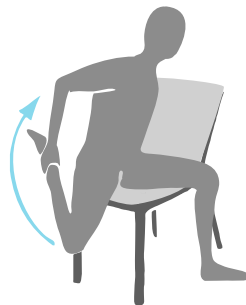
### Die Streßantwort in stündlicher Wiederholung:

Bei Sitzarbeit im 2 – Stunden-Rhythmus folgendes Gegenschwungstretching:

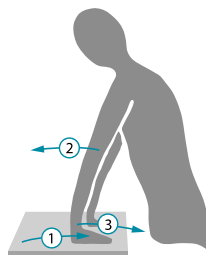
- Das Kreuzhangritual nach jedem Toilettengang im Türrahmen gegen die drohende Brustbeinbelastungshaltung



- Das Storchenbeinritual zur Gangverbesserung durch für einen optimalen Hüftschwung und zur Rückenaufriechung gegen das Hohlkreuz und gegen Bandscheibenschäden



- Gleichzeitig tendieren die Finger zum Faustschluß, gegen die Tastenposition zur Vermeidung der häufigsten Berufskrankheit, Karpaltunnel- Syndrom, hilft das Robbenflossenritual

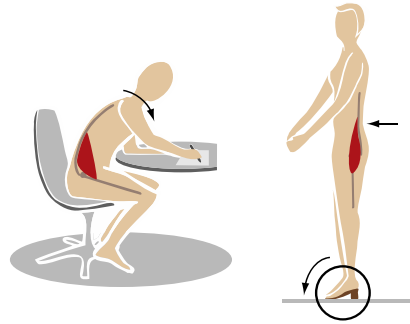


- ① Dehnung
- ② Anspannung
- ③ Nachdehnung

### Aus statischem wurde dynamisches Stretching

Angesagt ist dynamisches Faszienstretching, damit erreichen Sie speziell die Sehnen - Faszien, von denen die streßbedingten Erkrankungen ausgehen ( Grund: sauerstoffverarmtes, bradytrophes Gewebe). Über Sekunden nehmen Sie beim Gegenschwungstretching die extreme Dehnungshaltung ein, gefolgt von schwingenden, federnden Bewegungen!

### 3. Der dritte Kardinalfehler der Zivilisation Wir gehen absatzbetont ohne den energiefördernden Gegenschwung.



#### Die Streßantwort

Optimale Schuhe braucht das Land, denn aus Sicht der Biomechanik ist jeder Absatzschuh eine Fehlkonstruktion.

- Plateauschuhe ist das Gebot der Stunde, wenn wir natur- richtig gehen- laufen wollen. Optimal sind Schuhe mit Negativabsatz, wie der Schweizer MBT-Schuh (Massai- Barfußtechnik), weil hierdurch der Gegenschwung mit Längenerweiterung der Achillessehne gefördert wird, die Voraussetzung für die Zündung des antriebsfördernden Katapult- Effektes der Achillessehne.



#### High-heels ja, aber bitte nur zusammen mit der Entspannungshocke!

Natürlich ist der hohe Stöckelschuh unserer Frauen attraktiv und sexy zugleich, denn durch die Verkürzung der Waden erfahren die Unterschenkel erst ihre kurvenreiche Taillierung, ein Hinkucker für das männliche Geschlecht allemal. Mein dringender Rat für Ihren nächsten Auftritt auf dem roten Teppich lautet daher: Genießen Sie Ihren Auftritt beim Dresdner oder Wiener Opernball, aber vergessen Sie zu Hause nicht die Hocke gegen den provozierten Waden- Achillessehnen-Streß.



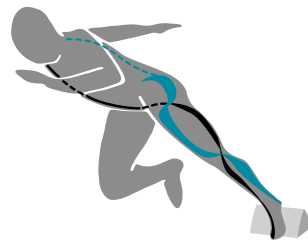
## 4. Der vierte Kardinalfehler der Zivilisation Wie sitzen verkehrt!

**Mit Schulbeginn haben wir praktisch die natur-richtige Hocke verlernt!**

**Die Hocke als Energiespeicher unsere "Kauer-Power-Position".**

Damit haben wir die natur-richtige Hocke als unsere "Kauer-Power" leichtfertig der Zivilisation geopfert, obwohl wir genau wußten, daß nur aus dieser Energiespeicher- Position heraus, die höchsten Leistungen erbracht werden können:

- Beim 100-Meterlauf die höchste Geschwindigkeit



- Beim Skispringen die größten Weiten
- Beim Gewichtheben die größten Gewichte zur Streckung gebracht werden.

**Warum das so ist? Weil die natur-richtige Hocke die kompakteste Stretching – Position ist, es gibt keine Übung, in der so viele Muskeln und Faszien gleichzeitig gedehnt werden::**

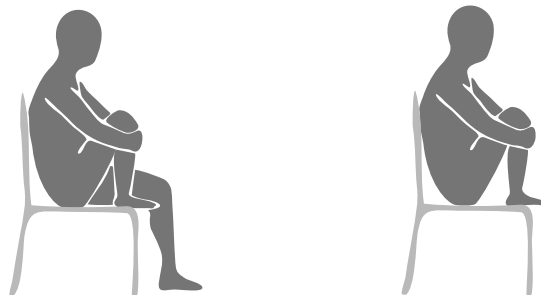
- Die Nackenmuskulatur mit der Nackenfaszie
- Die lumbale Rückenmuskulatur mit der großen Lumbalfaszie
- Maximale Erweiterung des Spinalkanals
- Gesäßmuskulatur in drei Schichten.
- Der gesamte Beckenboden
- Der puborektale Schließmuskel, womit die Magen-Darm-Passage durch die Hocke auf Entleerungs- Modus geschaltet wird.
- Die kniegelenksnahe Oberschenkelstreckmuskeln mit der Kniescheibenfaszie
- Die Wadenmuskeln mit der Achillessehne
- Die gesamte Fußsohlenfaszie mit spezieller Wirkung gegen den Fersensporn
- Die Zehenbeuger gegen Krallenzehen



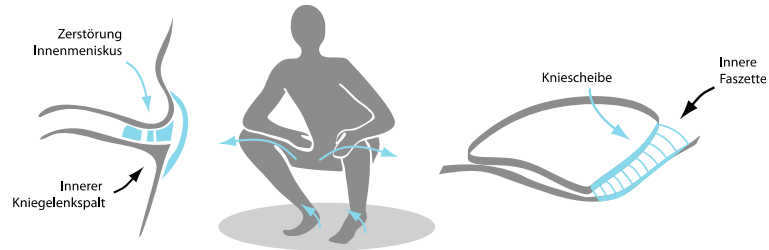
**Die natur-richtige Hocke, wie noch heute von den Naturvölkern gelebt wird!**



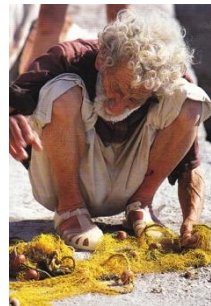
**Sitzvariationen in der halben und ganzen Hocke bei langer Arbeit am PC.**



## 5. Kardinalfehler der Zivilisation Wir arbeiten verkehrt am Boden!



Die Melker früherer Jahre waren vorsichtiger und haben sich zur Schonung des Rückens und der Kniegelenke auf einen Hocker gesetzt, auch einige Plattenleger, wie ich auf einer Baustelle feststellen konnte. Auch die Fischer in Griechenland kannten schon lange die Vorteile der Arbeitshocke



**Die Europäische Krampfhocke- nicht selten der Beginn der Kniearthrose, die dann das Gehen im Alter so schwer werden läßt!**

**Die Saigonthocke, von mir auf der Tu-Do- Hauptstraße entdeckt!**



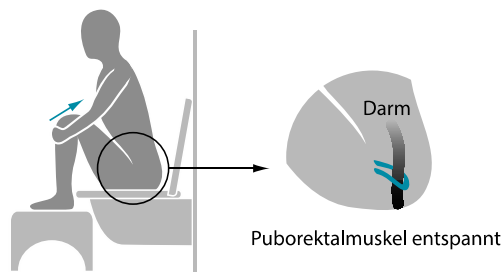
## 6. Kardinalfehler der Zivilisation

**Wir kontrollieren die Abgaswerte unserer Autos, nicht unseren täglichen Gang zur Toilette und leiden unter ständigen Verstopfungen.**

**Wir sitzen also auch falsch auf dem "Porzellanthron", der Zahnpastatube vergleichbar, die ohne Fingerdruck von außen auch nicht auf die Zahnbürste gelangt.**

### Die tägliche Streßantwort

Inzwischen forscht man nach der neuen Welttoilette und die ersten Ergebnissen sind schon sichtbar, Plastikhocker vor die Toilette geschoben, die Beine werden dadurch angehoben und jetzt mit beiden Armen die Kniegelenke gegen die Bauchwand gedrückt, nur dieses Manöver kann das Valsalva-Pressing ersetzen.



Viele Darmerkrankungen können so behoben werden:

- Appendizitis, weil beim Valsalva-Pressing Stuhl in den Wurmfortsatz gelangen kann, wodurch die Entzündung provoziert wird
- Ileitis terminalis
- Dickdarmdivertikel, die sich entzünden, die aber auch bösartig entarten können
- Prostataerkrankungen
- Harnblasenvorfall besonders bei Frauen
- Erkrankungen der weiblichen Sexualorgane, die Endometriose im besonderen, weil durch den Preßvorgang der Schammern (N. pudendus) geschädigt werden kann, der den Gebärmutterzellen das Gedächtnis nimmt und sie ihre Orientierung verlieren

**Die Geburt aus der Hocke heraus- der Geburtskanal ist um 1/3 größer und damit die Geburt leichter!**

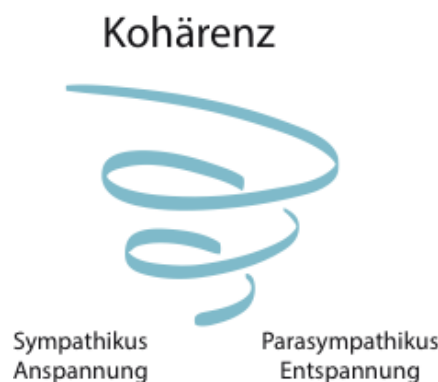
## 7. Kardinalfehler der Zivilisation

**Wir leben in einer lauten, schnellen, hellen Welt mit hoher Informationsdichte, können nicht mehr schlafen und 82 % der Bevölkerung leiden inzwischen unter Schlafstörungen!**

Wir überlassen dem Streßnerven Sympathikus die Regie über unseren Körper, wodurch der Körper in Dauerspannung versetzt wird. Wir vergessen den Gegenspieler des Kampf-Fluchtnerven Sympathikus, den Große Ruhenerven, den Vagus, denn dieser 10. Hirnnerv allein ist entscheidend, wenn wir Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out unter Kontrolle bringen wollen.

### **Die tägliche Streßantwort: Vagus- Meditation in der Mittagspause und bei Schlafstörungen!**

- **Der Antriebsmelder für Anspannung und Mobilisation ist der Kampf- und Fluchtnerv Sympathikus**, der uns in die entsprechende Erregung versetzt, damit wir den wechselnden Herausforderungen dieser Welt überhaupt gewachsen sind, um bei Bedarf kämpfen und flüchten zu können.
- **Der Entspannungsmelder für Erholung und Regeneration ist der "Große Ruhenerve" der Parasympathikus oder Vagus**, wobei dieser 10. Hirnnerv allein 75 % aller parasympathischen Fasern besetzt hält. Dieser "Neben- Sympathikus" ist für unsere Gesundheit wichtiger, als bisher angenommen und er ist gar nicht so autonom, wie die Medizin es lehrt, denn auf bestimmten Wegen ist er durchaus ansprechbar, um die angestrebte Entspannung und Erholung in Sekundenschnelle einzuleiten.

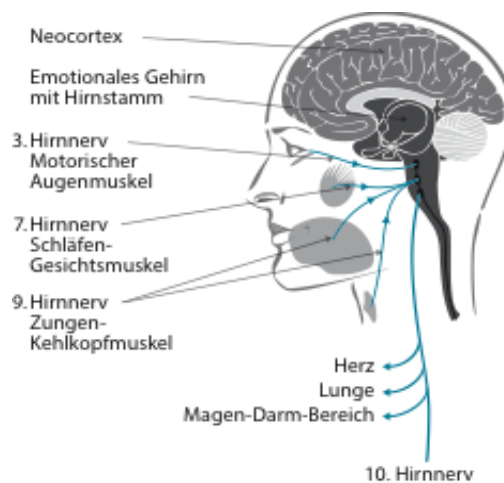


**Die Dominanz des Sympathikus prägt das Streßzeitalter!**

**Die Vagus-Meditation ist das Gebot der Stunde, wenn Streß und die streßbedingten Erkrankungen unter Kontrolle gehalten werden sollen! Damit ist die Vagus-Meditation die erste Form der Tiefenentspannung ohne jede weltanschauliche Prägung!**

Die vorherrschende Doktrin der Autonomie des vegetativen Nervensystems kann in dieser Form also nicht mehr aufrecht erhalten werden. Natürlich kann man nicht auf Befehl die Herzaktionen beschleunigen, aber es gibt durchaus neuro-physiologische Kanäle, die uns den willentlichen Zugang zum Herzen, zu Lunge und zum Magen-Darmbereich ermöglichen, die neue Hoffnung im Streßzeitalter.

**Der Informationskanal zum Entspannungsnerven Vagus führt über drei Hirnnerven aus dem Gesichts-Halsbereich zum Hirnstamm, über den 3. Hirnnerven, den motorischen Augennerven (N. okulomotorius), den 7. Hirnnerven, den Gesichtsnerven der mimischen Muskulatur (N. facialis) und den 9. Hirnnerven, den Zungen-Kehlkopfnerve (N. glossopharyngeus). Diese willentliche Vagus-Stimulation ist möglich, weil allein diese drei Hirnnerven neben ihren motorischen Fasern auch parasympathische führen und die Kerne im Hirnstamm durch bestimmte Bahnen miteinander verbunden sind.**



**Die neue Vagus-Meditation ist Licht- und Klang-Meditation zugleich!**

**Tag und Nacht, rund um die Uhr, an jedem Ort, in jeder Situation ist die Vagus-Meditation verfügbar und dabei sind keinerlei Hilfsmittel oder Trainingsgeräte erforderlich:**

- Täglich zum Ausgleich des lähmenden Mittagstiefs 15 Minuten Vagus-Meditation zu Hause, im Betrieb und auf Reisen, optimal als "Cinema-interne" vor einem hellen Fenster mit betonter Ausatmung durch unterschiedliche Kehlkopfvibrationen., **Hierdurch kann die Leistungsfähigkeit für den Resttag um 35 % gesteigert werden!**
- Nachts gegen Schlafstörungen durch betonte Kehlkopfvibrationen
- Beim Start und während der Landung bei Flugreisen.
- Atemsynchron zum hohen Seegang bei Schifffreisen gegen die Seekrankheit
- Gegen Ängste vor der Prüfung, Platzängste, Bühnenangst etc.
- Im Krankheitsfall gegen Schmerzen und beim Arztbesuch und im Krankenhaus
- Im Sport vor wichtigen Entscheidungen und zur schnellen Regeneration nach großen Belastungen
- Gegen die gefährliche Lenkradmüdigkeit auf der Autobahn
- Gegen jegliche Ungeduld in langen Wartezeiten
- Im Konzertsaal bei einem unruhigen Publikum

**"Meditation & More" die höchste Stufe der parasympathischen Tiefenentspannung!**

**Die höchste Stufe aller Parasympathikus-Aktivitäten und damit die höchste Form der Tiefenentspannung erreicht man in der Kombination der Vagus-Meditation mit regelmäßigem Ausdauertraining und mit wiederholtem Gegenschwungstretching, zusammengefaßt als "Meditation & More", so wird aus 1 + 1 nicht nur 2, sondern 3, ganz im Sinne natürlicher Prozesse, bei denen das Ganze immer mehr ist als die Summe seiner Teile.**

**Vagus-Meditation wirksamer als progressive Muskelentspannung nach Jacobsen!**

Die Vagus-Meditation ist im letzten Jahr an der Universität Lüneburg in einer Studie und im Vergleich mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen verglichen worden, dabei wurden im Gehirn EEG – Untersuchungen durchgeführt, dabei hat die Vagus-Meditation in allen Bereichen besser als die Jacobson- Methode abgeschnitten!

## **Ritualisierung betrieblicher Prävention ist das Gebot der Stunde für eine lebenslange Umsetzung!**

### **Lebensstiländerung auf Dauer durch Rituale!**

Nur Rituale in ihrer individuellen Ansprache sind in der Lage am Arbeitsplatz die richtige Streßantwort zu geben, die dann Ihr Leben prägen, damit aus Zeiten der Belastung aufbauende Bonuszeit wird.

### **Vertrauen Sie der unermesslichen Kraft der Rituale als Leuchtsignale im grauen Streßalltag!**

#### **Die wichtigsten Entspannungs-Rituale im Streßalltag**

Natürlich sind es mehrere Rituale mit denen ich Sie durch den Streßalltag führe, aber Sie werden nicht überfordert, weil die Entspannungs-Episoden leicht in den Streßalltag eingefügt werden können, hier die wichtigsten in der Zusammenfassung:

- Die halbe und ganze Hocke bei langer Sitzarbeit gegen Rückenbeschmerzen
- Vor dem Aufstehen die maximale Öffnung beider Hüftgelenke durch das "Storchenbein-Ritual" gegen Rückenbeschwerden zur Gangverbesserung
- Nach jedem Toilettengang das "Kreuzhang-Ritual" zur Öffnung der Schultern gegen die krumme Brustbeinbelastungshaltung.
- Das wiederholte Öffnen der Hände durch das "Robbflossen-Ritual" beim Gang zum Drucker gegen das Karpaltunnel-Syndrom.
- Jede Mittagspause 15 Minuten Vagus-Meditation bei der Arbeit, zu Hause und auf Reisen steigert die Leistungsfähigkeit für den Resttag um 35 %.
- Vor jeder Dusche 15 oder 30 Minuten Tanzjogging auf dem Minitrampolin zum Bewegungsausgleich gegen Herz-Kreislaufkrankungen.

### **Bonusjahre, die dem Leben Gesundheit, Sinn und Werte verleihen!**

Sichern Sie sich heute wertvolle Bonusjahre für die Zeit morgen und in ferne Zukunft, um Ihrem späteren Leben Gesundheit, Werte und Sinn zu geben. So behalten Sie Ihr Dasein unter eigener Kontrolle, um möglichst niemals auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

