



WECHSELWIRKUNG ZWISCHEN KÖRPERLICHER BEWEGUNG UND DEM VEGETATIVEN NERVENSYSTEM

KURZFASSUNG

Körperübungen wirken nicht nur auf Muskeln und Kreislauf. Sie sprechen direkt dein vegetatives Nervensystem an – also den Teil, der Stress, Energie, Ruhe und Erholung steuert. Bewegung hilft dem Körper, Spannung abzubauen, Aktivierung sinnvoll zu nutzen und wieder leichter in Balance zu kommen. Deshalb reichen oft schon kleine Impulse, um spürbar etwas zu verändern.



WAS IST DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM?

Es steuert automatisch wichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung, Schweißreaktion, Pupillenweite und vieles mehr – rund um die Uhr.

Es besteht vereinfacht aus zwei Hauptbereichen:

SYMPATHIKUS (AKTIVIERUNG)

- erhöht Puls und Atemfrequenz
- steigert Leistungsbereitschaft
- macht wach und aufmerksam

PARASYMPATHIKUS (RUHE & ERHOLUNG)

- senkt Puls und Atemfrequenz
- unterstützt Verdauung und Regeneration
- fördert Ruhe und Erholung

Beide arbeiten dynamisch zusammen – nicht gegeneinander.

WARUM BEWEGUNG SO STARK WIRKT

1 Bewegung baut Stressenergie ab

Körperliche Aktivität nutzt die bereitgestellte Energie sinnvoll. Dein System merkt: Die Aktivierung hatte einen Zweck – danach kann es leichter wieder herunterfahren.

2 Rhythmische Bewegung reguliert

Gleichmäßige Bewegungen wie Gehen oder Dehnen helfen dem Nervensystem, sich zu stabilisieren und zur Ruhe zu kommen.

3 Bewegung verbessert die Atmung

Bewegung öffnet den Brustkorb und vertieft die Atmung. Über die Atmung beeinflusst du direkt Herzfrequenz und innere Spannung.

4 Muskelspannung sendet Signale ans Gehirn

Wenn du dich streckst, aufrichtest oder Schultern löst, erhält das Gehirn neue Rückmeldungen: Es ist sicherer, als gedacht.

5 Bewegung trainiert die Flexibilität des Systems

Das System lernt, hochzufahren und wieder herunterzufahren. Diese Wechsel machen es anpassungsfähiger und belastbarer.

WARUM SITZEN OFT PROBLEMATISCH IST



- ✗ wenig Muskularbeit
- ✗ flache Atmung
- ✗ starre Haltung
- ✗ wenige Lagewechsel

Das Nervensystem bleibt in einem Zwischenzustand: körperlich unbewegt, innerlich aber aktiviert. Das macht müde und unruhig zugleich.



KLEINE IMPULSE – GROSSE WIRKUNG

Gehen

2–5 Minuten frische Luft wirken oft wunderbar.

Schultern kreisen

Lockert Anspannung im Nacken und bringt neue Signale ans Gehirn.

Ausschütteln

30–60 Sekunden kräftig ausschütteln – löst Stressenergie schnell.

Strecken

Richte dich auf, dehne dich – das öffnet den Brustkorb.

Tiefe Atmung

Langsam einatmen und länger ausatmen aktiviert den Ruhemodus.

Treppen steigen

Kurz aktiv werden – Puls steigt, danach sinkt er wieder angenehm.

WICHTIG ZU WISSEN

Dein Nervensystem reagiert oft schneller auf Körpersignale als auf Gedanken.

90 Sekunden Bewegung können manchmal mehr bewirken als 20 Minuten Nachdenken.



Bewegung ist kein Extra. Sie ist ein direkter Zugang zu mehr Ruhe, Klarheit und Energie.

MERKSATZ: Bewegung spricht die Sprache deines Nervensystems. → Kleine Impulse. Große Wirkung.

FÜR SPÄTER: Nutze passende Methoden aus Kapitel 10 für Routinen, Pausen und Reizreduktion.