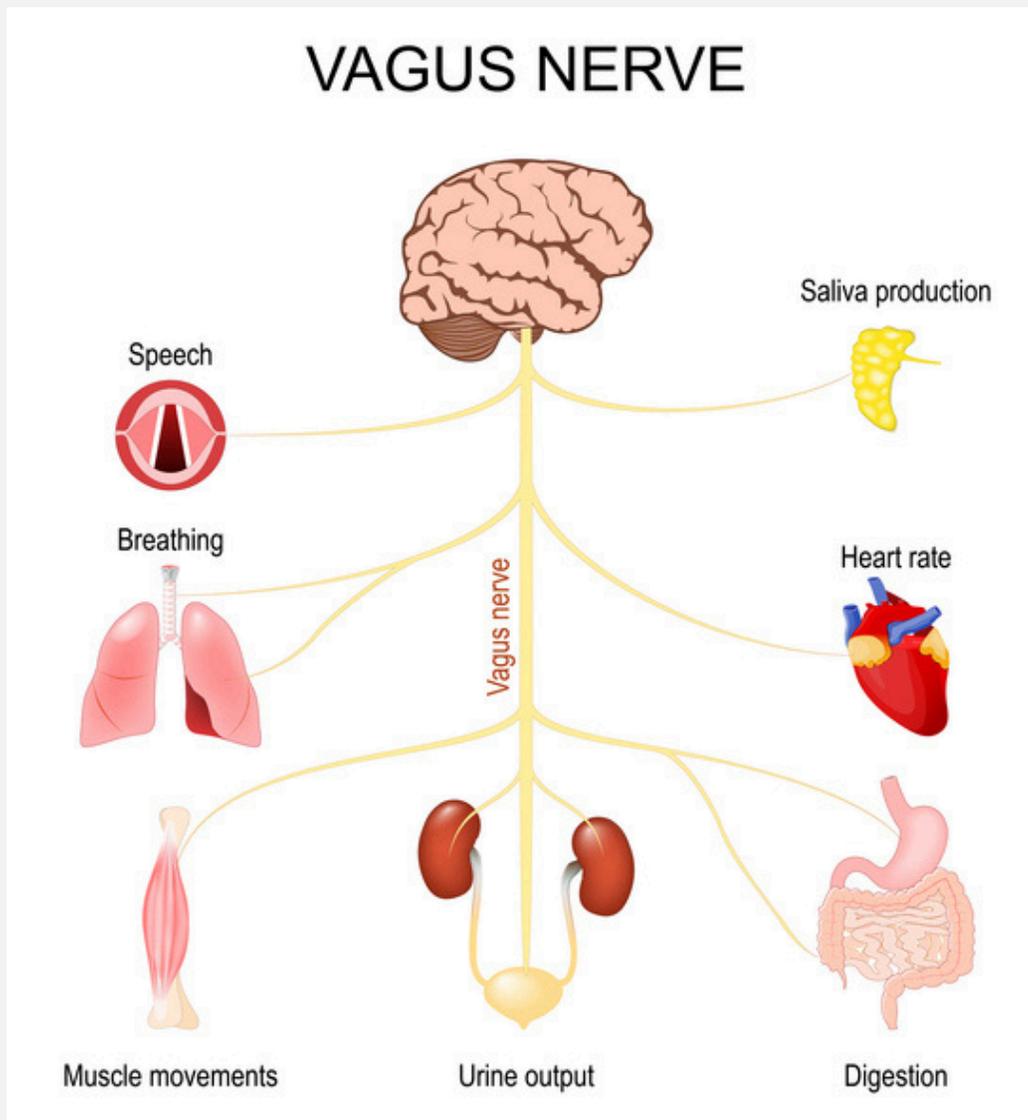


# DAS AUTONOME NERVENSYSTEM, STRESS, SCHMERZEN UND ENTSPANNUNG



Constanze Kruse



## WENN ALLES ZU VIEL WIRD – EIN BLICK IN DEN ALLTAG

Sie ist 39 Jahre alt. Berufstätig, zwei Kinder, pflegt nebenbei ihre Eltern, organisiert das Familienleben, achtet auf gesunde Ernährung, macht Yoga, erledigt ihren Job gewissenhaft. Sie funktioniert – immer. Doch etwas stimmt nicht.

Sie schläft schlecht, wacht erschöpft auf, hat Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken. Ihr Magen rebelliert, ihre Gedanken kreisen. Sie fühlt sich ständig „unter Strom“ und gleichzeitig innerlich leer. Der Hausarzt findet „nichts Ernstes“. Aber ihr Körper schreit nach Hilfe.

Was ist los?

Ihr autonomes Nervensystem, das unbewusst Körperfunktionen steuert, ist im Ungleichgewicht. Der sogenannte Sympathikus – der Teil, der für Stressreaktionen zuständig ist – läuft auf Hochtouren. Und der Parasympathikus, der eigentlich für Ruhe und Heilung sorgt, wird ständig unterdrückt.

Die Folge: Daueranspannung, Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung – bis hin zu Depression, Burnout oder einem völligen Zusammenbruch.

➔ Dieses Leaflet erklärt, wie das Nervensystem funktioniert, warum Stress krank machen kann – und wie wir selbst gegensteuern können.



# Inhalt

01

DAS NERVENSYSTEM – WAS UNS AM  
LEBEN HÄLT

02

DAS AUTONOME NERVENSYSTEM –  
SYMPATHIKUS UND  
PARASYMPATHIKUS

03

BURNOUT, SCHMERZEN UND DAS  
NERVENSYSTEM

04

ZURÜCK ZUR BALANCE –  
SELBSTFÜRSORGE FÜR DAS  
NERVENSYSTEM

05

FAZIT - DU HAST MEHR EINFLUSS  
ALS DU DENKST

06

BONUS - TIPS FÜR DEN ALLTAG



# 01

## DAS NERVENSYSTEM – WAS UNS AM LEBEN HÄLT

Das Nervensystem ist das Steuerungssystem des Körpers. Es nimmt Reize auf, verarbeitet sie und löst Reaktionen aus. Es besteht aus zwei Hauptbereichen:

### 🧠 Zentrales Nervensystem (ZNS)

Besteht aus Gehirn und Rückenmark. Hier laufen bewusste Entscheidungen ab:

- Denken, Planen, Erinnern
- Bewegung steuern (z. B. Gehen, Schreiben)
- Emotionen regulieren

### 🦋 Peripheres Nervensystem (PNS)

Alle Nerven, die außerhalb des ZNS liegen. Es verbindet Gehirn und Körper.

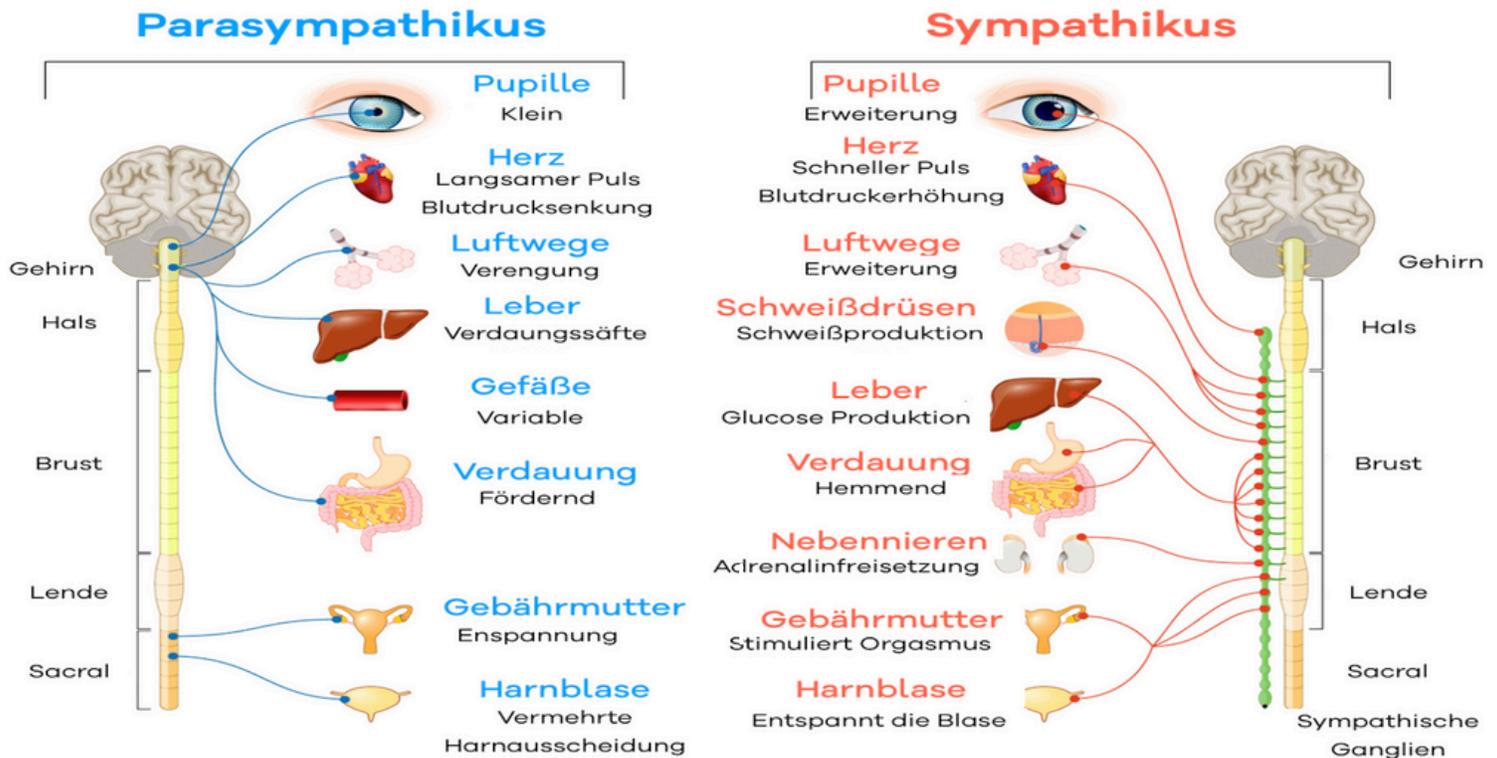
Das PNS besteht aus:

- Somatischem Nervensystem – steuert bewusste Muskelbewegungen
- Autonomem Nervensystem (ANS) – steuert automatisch:
  - Herzschlag
  - Atmung
  - Verdauung
  - Blutdruck
  - Pupillen, Schwitzen, Hormonhaushalt

Wir haben keinen direkten Zugriff darauf – aber wir können es über bestimmte Verhaltensweisen indirekt beeinflussen.

# DAS AUTONOME NERVENSYSTEM – SYMPATHIKUS UND PARASYMPATHIKUS

# 02



Das autonome Nervensystem (ANS) besteht aus zwei Gegenspielern:

🔥 Sympathikus – für Leistung & Notfälle

Er wird aktiv bei Stress, Gefahr oder körperlicher Anstrengung. Früher: der Säbelzahn tiger. Heute: Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit, emotionale Belastung. Reaktionen:

- Herz schlägt schneller
- Blutdruck steigt
- Verdauung wird gehemmt
- Muskeln spannen sich an (→ Schmerzen!)
- Schlaf wird flach oder gestört

🌿 Parasympathikus (Vagusnerv) – für Erholung & Heilung

Er wird aktiv in Ruhe. Funktionen:

- Herzschlag beruhigt sich
- Atmung vertieft sich
- Verdauung wird angeregt
- Zellen regenerieren sich

Normalerweise wechseln sich Sympathikus und Parasympathikus ab. Bei Dauerstress bleibt der Körper aber im Alarmzustand. Das führt zu:

- Muskelverspannungen (chronische Schmerzen)
- Verdauungsstörungen
- Erschöpfung und Schlafmangel
- Emotionaler Überreizung (Angst, Wut, Traurigkeit)

Der Parasympathikus versucht irgendwann, „die Notbremse“ zu ziehen. Dann treten Burnout, depressive Zustände oder Zusammenbrüche auf.



# 03

## BURNOUT, SCHMERZEN UND DAS NERVENSYSTEM

Chronischer Stress verändert das Nervensystem tiefgreifend:

- Die „Alarmsysteme“ im Gehirn (z. B. Amygdala) sind überaktiv.
- Schmerzsignale werden schneller wahrgenommen.
- Der Muskeltonus steigt dauerhaft → Verspannungen.
- Erholungsfunktionen (z. B. Schlaf, Verdauung, Immunsystem) werden gedrosselt.

Symptome eines gestörten Nervensystems:

- Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen
- Reizdarm, Magendruck
- Schlafprobleme trotz Müdigkeit
- Herzrasen oder flacher Atem
- Gefühl von „Nie abschalten können“

Burnout & Depression:

- Burnout ist das Ergebnis eines lange überlasteten Systems.
- Der Körper schaltet auf „Sparflamme“, der Parasympathikus übernimmt radikal – mit emotionaler Leere, innerem Rückzug, körperlicher Schwäche.
- Depression ist oft die Folge, wenn sich dieses Muster verfestigt.



# ZURÜCK ZUR BALANCE – SELBSTFÜRSORGE FÜR DAS NERVENSYSTEM

# 04

Auch wenn das autonome Nervensystem unbewusst arbeitet, kannst du es gezielt beeinflussen – durch bewusste Lebensweise.

✓ Methoden zur Aktivierung des Parasympathikus:

## 1. Atmung

- Langsames, tiefes Ein- und Ausatmen beruhigt das System.
- 4 Sekunden ein – 6 Sekunden aus: optimal für Entspannung.

## 2. Bewegung

- Spaziergänge, Tanzen, Yoga oder Radfahren reduzieren Cortisol.
- Moderate Bewegung löst Muskelanspannung.

## 3. Achtsamkeit & Meditation

- Wahrnehmen ohne zu urteilen: das beruhigt Körper & Geist.
- Bereits 10 Minuten täglich können das Nervensystem stabilisieren.

## 4. Kleine Veränderungen im Alltag

- Feste Routinen (Morgen- & Abendrituale)
- Handyfreie Zeiten, bewusste Pausen
- Regelmäßig essen, langsam trinken, bewusst genießen

## 5. Wohlfühlräume schaffen (Wellness zu Hause)

- Warme Farben, angenehme Beleuchtung, Pflanzen
- Beruhigende Musik, Düfte, Ordnung schaffen Sicherheit
- Räume, die „gut tun“, beruhigen das Nervensystem

## 6. Selbstbeobachtung & Bewusstsein entwickeln

- Was tut mir gut? Was stresst mich?
- Tagebuch führen, Gespräche suchen
- Frühzeitig reagieren statt auszubrennen

# DU HAST MEHR EINFLUSS ALS DU DENKST

# FAZIT

Unser Nervensystem arbeitet zu einem großen Teil automatisch – ohne, dass wir es bewusst steuern können. Herzschlag, Verdauung, Atmung, Stressreaktionen – all das läuft scheinbar unkontrollierbar ab. Doch genau hier liegt der größte Irrtum: Wir haben mehr Einfluss, als wir oft glauben.

Der Körper reagiert auf das, was wir ihm „geben“:

- Atmung beeinflusst Herzschlag und Entspannung. Ein tiefer, ruhiger Atem aktiviert den Parasympathikus und bringt den Körper in den Ruhezustand.
- Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen, Muskeln zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Schon ein Spaziergang kann Blockaden lösen.
- Pausen und Erholung geben dem Nervensystem die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Ein ausgeruhter Körper ist widerstandsfähiger gegen Stress.
- Gedanken und innere Einstellungen beeinflussen, wie stark wir auf Stress reagieren. Wer achtsam und bewusst lebt, schützt sich vor Überlastung.
- Routinen und Rituale schaffen Sicherheit und Stabilität im Alltag. Ein geregelter Tagesablauf beruhigt das Nervensystem.

➔ Je bewusster du mit dir umgehst, desto eher findet dein Körper zurück in die Balance.

Statt sich vom Alltag hetzen zu lassen, kannst du entscheiden, Pausen einzubauen. Statt Hektik und Überforderung kannst du dir Oasen der Ruhe schaffen. Dein Körper arbeitet jeden Tag für dich – hilf ihm dabei, sich zu erholen.

Du hast die Kraft, dein Nervensystem zu unterstützen – jeden Tag, jede Minute. Mach es dir zur Gewohnheit, auf dich selbst zu achten.



# BONUS

## TIPS FÜR DEN ALLTAG

### 1. Atempausen einbauen

- 4-7-8-Technik: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.
- Diese Technik aktiviert den Parasympathikus und beruhigt Herz und Geist.

### 2. Bewegung im Alltag

- Kurze Spaziergänge in der Mittagspause
- Treppen statt Aufzug
- 5 Minuten Dehnen am Morgen und vor dem Schlafengehen

### 3. Entspannungsinseln schaffen

- Finde einen Ort, an dem du dich wohlfühlst – dein „Rückzugsort“.
- Ein gemütlicher Sessel, ein Platz im Garten oder einfach ein ruhiges Zimmer.

### 4. Routinen entwickeln

- Feste Abläufe geben Sicherheit und entlasten das Nervensystem:
- Morgenritual: 5 Minuten dehnen, ein Glas Wasser trinken, tief durchatmen.
- Abendroutine: Handy ausschalten, ruhige Musik hören, 10 Minuten meditieren.

### 5. Digital Detox – Offline-Zeiten einplanen

- Setze dir klare Zeiten ohne Smartphone, Social Media und Bildschirmarbeit.
- Eine Stunde vor dem Schlafen das Handy weglegen.

### 6. Gesunde Umgebung schaffen

- Räume auf, reduziere Chaos – ein geordneter Raum beruhigt das Nervensystem.
- Achte auf Farben: Warme Töne fördern die Entspannung.

### 7. Selbstbeobachtung und Achtsamkeit üben

- Führe ein Tagebuch: Was stresst dich? Was tut dir gut?
- Praktiziere Achtsamkeit: Bewusstes Wahrnehmen ohne zu urteilen.

### 8. Genussmomente einbauen

- Gönn dir kleine Pausen mit einem Tee oder einem Buch.
- Genieße bewusst und ohne Ablenkung.

### 9. Soziale Verbindungen stärken

- Verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun.
- Gespräche, Lachen und Nähe aktivieren den Vagusnerv.

### 10. Dankbarkeit und Positives erkennen

- Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
- Das lenkt den Fokus auf das Positive und beruhigt den Geist.

Fazit: Kleine Veränderungen im Alltag können große Effekte auf dein Nervensystem haben. Dein Körper und dein Geist werden es dir danken.