

Einfach mal ausatmen

Was der Wechsel von Gasgeben und Bremsen beim Autofahren mit unserer Gesundheit zu tun haben soll, ist einem ohne weitere Erklärung nicht unbedingt ersichtlich. Doch genau mit diesem Vergleich beginnen die beiden Autoren von "Das Parasympathikus-Prinzip", Dr. Ursula Eder und Dr. Franz Sperlich, ihren Ratgeber und bieten auch medizinisch wenig vorgebildeten Lesern einen leichten und vor allem praxisnahen Einstieg.

Unser Körper funktioniert nämlich grundsätzlich auf einer ausgewogenen Regulation, einer Regulation von Spannung und Entspannung, von Aktivität und Inaktivität, von Gasgeben und Bremsen eben. Ein vorausschauender und umsichtiger Fahrer, der sein Auto und die Umwelt schonen möchte, legt einen viel ausgewogeneren Fahrstil an den Tag als ein von Zeitdruck getriebener Raser oder ein ängstlicher Vielbremsler. Nicht anders funktionieren die Regulationsmechanismen in unserem Körper.

Viele lebenswichtige Körperfunktionen wie Verdauung, Atmung und Stoffwechsel werden über das vegetative Nervensystem gesteuert, das aus den beiden Gegenspielern Sympathikus und Parasympathikus besteht. Dabei ist der Sympathikus das Gaspedal, das alle Prozesse in Gang setzt, beschleunigt und dabei Energie und Ressourcen verbraucht; der Parasympathikus ist die Bremse, die für den Ressourcenaufbau und die Regeneration zuständig ist. Dass hierbei einer nicht ohne den anderen kann, wird schnell klar. Doch klar ist auch, dass ein Ungleichgewicht zwischen den beiden schnell zu einer gefährlichen Situation werden kann.

Diese gefährliche Situation nehmen wir als Krankheit oder Unwohlsein wahr. Unser Wohlbefinden ist beeinträchtigt. Gesundheit bedeutet folgerichtig, dass wir gut reguliert sind. Leider gibt es viele äußere und innere Einflüsse, die es dem Parasympathikus schwer machen, seinen Gegenspieler, den Sympathikus, in Schach zu halten und immer ausreichend für den Ressourcenaufbau zu sorgen. Eder und Sperlich geben nach einem ausführlichen Theorieteil praktische Tipps, wie man den inneren Arzt, also unseren Parasympathikus, unterstützen kann bei seiner Arbeit.

Diese praktischen Übungen gehen von gemäßigttem und abwechslungsreichem Ausdauersport über Entspannungstechniken bis zum Entrümpeln von Schränken und damit auch des Lebens. Auch das Lernen einer neuen Sprache oder das Führen eines Glückstagebuchs helfen dem Parasympathikus auf die Bremse zu drücken. Anhand von acht Fallbeispielen geben die Autoren konkrete Tipps für verschiedene Lebenssituationen, in denen sich garantiert jeder Leser in der einen oder anderen Weise wiederfindet.

So verständlich und einleuchtend dieser Ratgeber geschrieben ist, könnte man denken, Gesundheit wäre eine ganz einfache Angelegenheit. Ist sie zwar im Grunde auch, doch äußere Umstände, Gewohnheiten und festgefahrene Glaubenssätze können den Zustand des Gut-reguliert-Seins sehr behindern, wenn nicht sogar komplett verhindern. Dabei ist es, wenn man sich die vorgestellten Atemtechniken ansieht, so einfach: Öfter mal richtig ausatmen ist das Geheimrezept - denn während das Einatmen den Sympathikus aktiviert, aktiviert das Ausatmen und Loslassen den Parasympathikus.

Sabine Mahnel 16.12.2019