



Foto: BillionPhotos.com/Adobe Stock

Mit Entspannungsverfahren wie z. B. Yoga oder Meditation können wir den Parasympathikus unterstützen.

Sympathikus bändigen, Parasympathikus stärken

Mit Naturheilkunde gelassener werden

Dr. med. Volker Schmiedel

Wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft, und die meisten von uns fühlen sich häufig gestresst und angespannt. Oft wird geraten, mit Gelassenheit zu reagieren. Doch das ist leicht gesagt und nicht so einfach umzusetzen, wenn man eher der Typ ist, der schnell in die Luft geht. Aber: Wer sich aufregt, schadet auch sich selbst. Wie man mit naturheilkundlichen Mitteln gelassener wird, ohne gleich zu nebenwirkungsreichen Medikamenten zu greifen, erläutert Naturarzt-Autor Dr. Volker Schmiedel.

Als Gelassenheit bezeichnen wir eine innere Einstellung, die uns auch in schwierigen Situationen die Ruhe und eine unvoreingenommene Haltung bewahren hilft. Synonyme sind Gleichmut, Gemütsruhe oder innere Ruhe. Gelassenheit ist das Gegenteil von Nervosität, Stress und Panik. Zwischen diesen beiden Polen schwanken wir hin und her. Verantwortlich dafür ist das vegetative Nervensystem, welches reguliert, ob wir eher aktiv oder passiv sind, ob wir eher agieren oder regenerieren.

Bereits im alten Griechenland begründete Zenon von Kiton um 300 v.Chr. die Philosophie des Stoizismus, deren Ziel das Erlangen von Seelenruhe war. Noch heute kennen wir den Begriff der „stoischen Ruhe“. Der französische Adel kannte die berühmte „Contenance“, die man unter allen Umständen zu wahren hatte. Diese bezeichnete Zurückhaltung (von Gefühlsäußerungen) und geht auf die lateinische

„continentia“ zurück, welche mit Haltung und Fassung übersetzt werden kann. Das Gegenteil dieser Kontinenz ist eben die Inkontinenz, das nicht Zurückhalten-Können. Wir kennen heute nicht nur die Harn- oder Stuhlinkontinenz, sondern auch die Affektinkontinenz, bei der Gemütsregungen wie Wut, Freude oder Trauer nicht zurückgehalten werden können. Und unser anglizistisches Neu-Sprech hat schließlich die „Coolness“ hervorgebracht, derer sich junge Menschen rühmen, wenn sie hip sein wollen. Alles nur alter Wein in neuen Schläuchen!

Die zentrale Schaltstelle in unserem Organismus, die darüber entscheidet, ob wir ruhig, entspannt, eben gelassen sind oder das Gegenteil, ist das vegetative Nervensystem. Dieses wird auch „autonom“ oder „unwillkürlich“ genannt, weil wir es (angeblich) nicht beeinflussen können. Es besteht aus zwei Anteilen, dem Sympathikus (steigert Leistung, Herzfrequenz und

Blutdruck, in der TCM: Yang) und dem Parasympathikus (fördert Erholung, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, in der TCM: Yin). Indische Yogis können ihren Parasympathikus durch Meditation bewusst stärken und so den Puls auf unter 40 Schläge pro Minute bringen.

Parasympathikus meist stärker als Sympathikus

Nebenbei: Wussten Sie, dass unser Herz, wenn es autonom schlägt und keiner zentralen Steuerung unterworfen ist (wir wissen das von Herzen, die bei der Transplantation dem Körper entnommen werden) mit einer Frequenz von ca. 90 pro Minute schlägt? Erst unser Parasympathikus reguliert diese Eigenfrequenz auf normale 60 bis 80 Schläge herunter. Dies beweist, dass unser Parasympathikus meistens stärker als sein Gegenspieler Sympathikus ist.

Unter körperlicher Anstrengung, bei psychischer Belastung oder in Notsituationen gewinnt aber der Sympathikus die Oberhand und beschleunigt unser Herz, die Atmung, die Muskeldurchblutung, die Ausschüttung von Fetten und Zucker, damit wir den Anstrengungen begegnen oder in der Notsituation durch Kampf oder Flucht unser Leben retten können.

Dies alles hat sich in der Evolutionsgeschichte als (über)lebensnotwendig erwiesen. Es ist physiologisch und natürlich. Nach einer Sympathikus-Belastung sollten wir aber auch wieder zur Ruhe kommen und dem Parasympathikus wieder die Zügel überlassen. Genau dies geschieht in unserer leistungsorientierten und sympathischen Gesellschaft aber meist viel zu wenig. Sympathisch ist hier rein neurophysiologisch gemeint und keineswegs wertend – dann müssten wir eine solche Lebensweise eher unsympathisch nennen.

Die Pharmakologie hat uns drei Instrumente gegeben, mit denen wir den Sympathikus medikamentös bändigen können:

► Beta-Blocker hindern den Sympathikus daran, dass seine Impulse ungebremst bis zu den Endorganen vordringen. Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, die Bronchien verengen sich (des-



Foto: contrastwerkstatt/Adobe Stock

wegen sollten Asthmatiker keine Beta-Blocker nehmen). Nebenwirkungen wie Antriebslosigkeit, Impotenz oder Psoriasis sind da schon mal in Kauf zu nehmen.

- ▶ Tranquilizer machen uns (der lateinische Name *tranquillare* = beruhigen verrät es ja schon) ruhiger – neben anderen Nebenwirkungen weisen diese aber ein sehr hohes Abhängigkeitspotenzial auf.
- ▶ Sedierende Antidepressiva wirken auch in diese Richtung. Neben einem inzwischen bewiesenen hohen Abhängigkeitspotenzial (dies wurde Ärzten und Patienten bis jetzt immer verschwiegen) und zahlreichen Nebenwirkungen wie Übergewicht und Libidoverlust schildern Menschen, die solche Mittel genommen haben, dass sie ihr Leben häufig wie in Watte gepackt oder mit einer Decke über dem Kopf, aber nicht als ihr selbst gelebtes Leben empfinden.

Geht es auch natürlich? So wie man eine Sympathikus-Aktivierung erlernen kann – und wir erlernen dies von klein auf –, so kann man natürlich auch lernen, wie man den Parasympathikus stärkt. Den ersten und wichtigsten Schritt stellt dabei die Motivation dafür dar, seine Einstellung, seine Haltung zu ändern, also bewusst Entspannung und Regeneration zu wollen und die Voraussetzungen dafür zu schaffen. Anekdotisch habe ich einige Beispiele in meinem Beitrag „Geschehen lassen und loslassen“ (*Naturarzt* 12/2019) gegeben. Geradezu programmatisch beschreibt dies auch das berühmte Gelassenheitsgebet:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Auch wenn die Quelle immer wieder falsch zitiert wird, stammt es weder von Konfuzius noch von Gandhi, auch nicht von Karl

dem Großen oder von Goethe. Vielmehr wird es dem amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben, der es auf der Basis älterer, aber ähnlicher Quellen vermutlich 1941 verfasst hat.

Nerven schonen mit Atmung, Bewegung, Entspannung

Können wir den Parasympathikus unterstützen? Auch wenn wir den Willen haben, unsere Einstellung zu ändern, so halten uns sowohl unsere erlernten, den Sympathikus begünstigenden Verhaltensmuster sowie äußere, stressende Reize davon ab, leicht und schnell in eine Entspannung zu kommen. Es gibt aber viele kleine Techniken und Tipps, den Parasympathikus zum Zuge kommen zu lassen:

- ▶ **Physikalische Therapien:** Hydro- und Thermotherapie wie etwa die Sauna oder moderate Ausdauerbelastungen wie Spaziergehen, Walking oder Fahrradfahren lassen uns reaktiv entspannen.
- ▶ **Atemtherapien:** Die alte Yoga-Atemtechnik Pranayama oder das moderne 4/6-Atmen (einige Minuten lang 4 Sekunden ein und 6 Sekunden ausatmen) führt zu einer raschen und leichten Beruhigung.
- ▶ **Entspannungsverfahren:** Diese gibt es mittlerweile wie Sand am Meer – Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai Chi, Body Scan aus der MBSR, um nur die bekanntesten zu nennen. Wir wissen heute sehr genau, welches das Beste für Sie ist: Nämlich das, welches Sie beherrschen und auch gerne und regelmäßig praktizieren.
- ▶ **Phytotherapie:** Beruhigende Heilkräuter sind etwa Baldrian, Melisse oder Lavendel. Als Tee, Tropfen, Tablette, Aromatherapie oder Entspannungsbad mindern sie Stress, Angst und Unruhe wirkungsvoll.
- ▶ **Biochemie nach Schüßler:** Bei der berühmten „Heißen Sieben“ werden 10 Tabl. Magnesium phosphoricum D6 in heißem Wasser gelöst, mit einem Löffel

Ein beruhigender Tee und eine kleine Verschnaufpause sollten im Alltag ab und zu eingelegt werden.

(möglichst nicht aus Metall) umgerührt und in kleinen Schlucken getrunken.

- ▶ **Komplexmittelhomöopathie:** *Calmvalera*® Tabl., Tr., Glob.; *dystoLoges*® Tabl., Tr.; *metakaveron* Glob. enthalten bewährte homöopathische Mittel, die leicht sedierend und vegetativ ausgleichend wirken.
- ▶ **Orthomolekulare Medizin:** Last but not least die Therapie mit Nahrungsergänzungen. Hier haben sich vor allem Magnesium und Omega-3-Fettsäuren sehr bewährt, weshalb ich darauf etwas ausführlicher eingehen möchte.

Magnesium, das Anti-Stress-Mineral

Magnesium hilft, unsere Muskeln zu entspannen, was jeder weiß, der Magnesium schon einmal wegen Wadenkrämpfen erfolgreich eingesetzt hat. Es entspannt aber auch unser Nervensystem, ohne dabei zu sedieren. Wichtige Behandlungstipps:

- ▶ Am besten abends vor der Bettruhe einsetzen.
- ▶ Organische Verbindungen wie Citrat, Aspartat oder Orotat werden besser resorbiert als anorganische Verbindungen wie Oxid oder Carbonat. Letztere findet man meist in billigen, aber auch wenig wirksamen Präparaten aus dem Supermarkt.
- ▶ Die Dosis richtet sich nach dem Darm. Wenn wir eine genügend große Menge Magnesium einnehmen, bekommen wir einen dünnen Stuhl. Dies ist das unmissverständliche Zeichen, dass wir mit der Dosis einen Schritt zurückgehen müssen, sodass der Stuhl höchstens etwas weicher, aber noch nicht dünn ist. Bei dem einen kann dies bereits bei 150 mg der Fall sein, der andere verträgt hingegen 900 mg. Die meisten werden mit 300 – 600 mg gut auskommen.

Omega-3-Fettsäuren für bessere Stressresilienz

Maritime Fettsäuren – für Alpha-Linolensäure aus dem Leinöl gilt dies leider nicht – verschieben unser vegetatives Gleichgewicht in Richtung des Parasympathikus. Für keine andere Therapie gibt es so viele wissenschaftliche Studien (mittels HRV, siehe Kasten Seite 31), die dies klar bewei-

sen. In einer klinischen Studie an Kindern mit Schlafstörungen konnte placebokontrolliert belegt werden, dass die Kinder, die Omega-3-Fettsäuren bekamen, eine Stunde länger schliefen als diejenigen, die nur ein Scheinpräparat (Placebo) erhielten.

Und meine persönliche Erfahrung zeigt mir, dass nicht wenige Patienten, denen ich Omega-3 wegen Rheuma oder Herzrhythmusstörungen gegeben habe, überrascht berichteten, dass sie auch Stress am Arbeitsplatz oder andere psychische Belastungen leichter und entspannter wegstecken konnten. Dies ist umso bemerkenswerter als sie damit nicht gerechnet hatten. Ursächlich hierfür sind vermutlich hormonelle Veränderungen. Unter Omega-3 bilden wir beispielsweise vermehrt Serotonin – unser Glücks- und Schlafhormon – und Endocannabinoide – ja, richtig gelesen, wir können unser eigenes „Cannabis“ bilden, welches unsere Stimmung stabilisiert und uns ruhiger werden lässt (keine Sorge, es macht nicht „high“). Wichtige Behandlungstipps:

- ▶ Es sollten maritime Fettsäuren genommen werden. Fisch- oder Algenöl sind hier sehr geeignet. Krillöl nicht, weil die empfohlene Dosierung viel zu gering ist bzw. wirksame Dosen praktisch unbezahlbar sind (die gleiche Menge EPA/DHA ist etwa zehnmal so teuer wie bei Fisch- oder Algenöl).
- ▶ Es sollten bei einem normalgewichtigen Erwachsenen circa 2 g EPA/DHA genommen werden, was 15 konventionellen 500-mg-Kapseln, 4 – 7 höherdosierten, großen Kapseln oder 1 EL Fisch- oder 1 TL Algenöl entspricht.
- ▶ Neben der Quantität ist auf die Qualität zu achten. Riecht oder schmeckt das Öl ranzig oder wird es einem übel, wenn

Herzratenvariabilität

Wussten Sie, dass man die Aktivität von Sympathikus und Parasympathikus in-
zwischen messen kann?

Früher waren Diagnosen wie „vegetative Dystonie“ oder „vegetative Labilität“ eher schwammige Verlegenheitsdiagnosen. Heute können wir die Aktivität der beiden Pole des vegetativen Nervensystems objektiv messen, d. h. ein

technisches Gerät misst die HRV (Herzratenvariabilität), ohne dass dies durch den Beobachter subjektiv beeinflusst werden kann.

Mittels EKG werden die Abstände aller Herzschläge gemessen. Aus der Streuung dieser Abstände kann mit mathematischen Algorithmen auf den Zustand des vegetativen Nervensystems geschlossen werden. Man

unterscheidet die Kurzzeit-HRV, mit der in wenigen Minuten der aktuelle Zustand bestimmt werden kann, von der 24h-HRV, mit der der ganze Tag und vor allem auch die Regeneration in der Nacht gemessen werden. Es lassen sich damit – sowohl kurzfristig als auch langfristig – die Wirkungen aller medikamentösen und nichtmedikamentösen Verfahren überprüfen.

man auf die Kapsel beißt, dann sind die Omega-3-Fettsäuren ranzig geworden und sollten nicht mehr verzehrt werden. Auch bei Präparaten aus der Apotheke ist eine hohe Qualität nicht automatisch gewährleistet. Es gibt dazu keine Untersuchungen, sondern man muss es selbst mit dem Aufbeißen prüfen (nach meiner Schätzung sind etwa 80 % aller Kapseln verdorben und gehören in den Müll und nicht in den Körper).

Während man etwa mit Baldrian, der Schüßlerschen Heißen Sieben oder mit einer Atemübung sofortige Wirkungen erzielen kann, bedarf es bei Omega-3-Fettsäuren einer Anflutung über Wochen bis zu drei Monaten. Erst dann ist mit den vegetativ ausgleichenden Effekten zu rechnen. Man braucht also Geduld.

Fazit: Ruhe ist die erste Bürgerpflicht. In unserer hektischen Zeit tut Entschleunigung gut. Unsere Grundeinstellung zu Leistung und Stress sollte überdacht und eventuell korrigiert werden. Stress können wir manchmal, aber nicht immer vermeiden. Dann stehen uns aber zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung, damit besser umzugehen. Sorgen Sie für ein vegetatives Nervensystem, welches sich in einem physiologischen Gleichgewicht befindet. Mehr Gelassenheit wird die Belohnung sein. ■

Weiterführende Literatur

- ▷ U. Eder, F. J. Sperlich: *Das Parasympathikus Prinzip*. GU-Verlag, München 2019
- ▷ V. Schmiedel: *Omega-3 – Öl des Lebens*. Fona, Lenzburg 2017
- ▷ V. Schmiedel: *Nährstofftherapie*, Thieme, Stuttgart 2019

Autor

Dr. med. Volker Schmiedel, Jahrgang 1958, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Homöopathie, war fast 20 Jahre Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik Kassel, und arbeitet jetzt im ganzheitlichen Ambulatorium Paramed in Baar/Schweiz.



Rechtlicher Hinweis

Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigung, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.