

# Magazin 2/26

Unser Vagusnerv hat vielfältige Funktionen. Er sorgt für Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung. Mit dieser Checkliste kannst du einschätzen, ob Deinem Ruhenerg ein wenig mehr Beachtung schenken solltest.



Meine Fragen helfen Dir, ein Gefühl für den aktuellen Zustand Deines Vagusnervs zu bekommen. Je mehr Punkte Du mit „Ja“ beantwortest, desto wahrscheinlicher ist es, dass Dein Vagusnerv Unterstützung braucht:

- Fühlst Du Dich oft gestresst, auch ohne klaren Grund?
- Hast Du Schwierigkeiten, nach Stress schnell wieder zur Ruhe zu kommen?
- Neigst Du zu innerer Unruhe oder Angstgefühlen?
- Schläfst Du schlecht ein oder wachst häufig in der Nacht auf?
- Hast Du Verdauungsprobleme wie Völlegefühl, Blähungen oder Reizdarm?
- Leidest Du öfter unter Kopfschmerzen, Migräne oder chronischen Schmerzen?
- Hast Du das Gefühl, Dein Körper ist ständig „angespannt“ und findet keinen Ruhemodus?



Hinweis: Diese Checkliste ersetzt keine medizinische Diagnose. Sie dient nur als Orientierung, um ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Wenn mehrere Punkte auf Dich zutreffen, können die Maßnahmen in meinem [Magazinbeitrag Vagusnerv](#) hilfreich sein – trotzdem sollten anhaltende Beschwerden immer ärztlich abgeklärt werden.