



Unsere Entspannung und unser Umgang mit Stress hängen von unserer psychischen Widerstandsfähigkeit und dem Zustand unseres Nervensystems ab. Besonders der Vagusnerv spielt hierbei eine bedeutende Rolle, denn die Stimulation dieses geheimnisvollen "Ruhe-Nervs" fördert die körperliche und geistige Gesundheit, schafft einen Zustand der Ausgeglichenheit und des inneren Friedens und steigert unser Wohlbefinden. Mit diesem Quiz kannst du herausfinden, wie aktiv Dein Vagusnerv gerade ist.

1. Wie oft praktizierst du Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga?

- A) Täglich (1 Punkt)
- B) Ein paar Mal pro Woche (2 Punkte)
- C) Ab und zu (3 Punkte)
- D) Selten oder nie (4 Punkte)

Wenn du regelmäßig Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken praktizierst, ist dein Vagus Nerv wahrscheinlich aktiver als bei jemandem, der selten oder nie entspannende Aktivitäten ausübt. Häufige Entspannungstechniken tragen dazu bei, die Aktivierung des Vagus Nervs zu erhöhen und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

2. Wie oft machst du körperliche Aktivität?

- A) Täglich (1 Punkt)
- B) Ein paar Mal pro Woche (2 Punkte)
- C) Ab und zu (3 Punkte)
- D) Selten oder nie (4 Punkte)

Regelmäßige körperliche Aktivität hat auch Auswirkungen auf den Vagus Nerv. Je aktiver du bist, desto aktiver ist auch dein Vagus Nerv. Wenn du also ein sportliches Leben führst, kann das dazu beitragen, deine Entspannungsfähigkeit zu erhöhen.

3. Wie viel Zeit verbringst Du in der Natur?

- A) Täglich (1 Punkt)
- B) Ein paar Mal pro Woche (2 Punkte)
- C) Ab und zu (3 Punkte)
- D) Selten oder nie (4 Punkte)

Regelmäßige Zeit in der Natur zu verbringen ist von großer Bedeutung, um unsere Systeme zur Ruhe kommen zu lassen. Es ermöglicht uns, unsere Gedanken zu klären und unsere innere Mitte zu finden. Probiere es aus und lass dabei dein Smartphone mal daheim. Ein einfaches Retrohandy, um erreichbar zu sein, ist völlig ausreichend!

4. Wie oft isst du gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel?

- A) Täglich (1 Punkt)
- B) Ein paar Mal pro Woche (2 Punkte)
- C) Ab und zu (3 Punkte)
- D) Selten oder nie (4 Punkte)

Gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel können auch helfen, den Vagus Nerv zu stimulieren. Wenn unser Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, fördert das den Zustand der Entspannung.

5. Wie oft lachst Du? :-)

- A) Täglich (1 Punkt)
- B) Ein paar Mal pro Woche (2 Punkte)
- C) Ab und zu (3 Punkte)
- D) Selten oder nie (4 Punkte)

Lachen ist eine großartige Möglichkeit, den Vagus Nerv zu stimulieren. Wenn wir lachen, atmen wir tief ein und aus, was unseren Vagus Nerv aktiviert und uns in einen entspannten Zustand versetzt.



Auswertung Punkte:

5-10 Punkte: Dein Vagus Nerv ist wahrscheinlich sehr aktiv. Mach weiter so!

11-15 Punkte: Dein Vagus Nerv ist in einem mittleren Aktivitätsniveau. Versuche, noch mehr Aktivitäten in deinen Tagesablauf aufzunehmen, um seine Aktivierung zu erhöhen.

16-20 Punkte: Dein Vagus Nerv ist wahrscheinlich nicht sehr aktiv. Versuche, einige der oben genannten Aktivitäten in deinen Tagesablauf aufzunehmen, um ihn zu stimulieren.

Das Quiz zeigt dir, wie wichtig der Vagusnerv ist, um Körper und Geist zu regenerieren. Dabei ist es nie zu spät, etwas zu verändern. Fang einfach an und integriere nach und nach neue Gewohnheiten in deinen Alltag. Du wirst feststellen, wie wohltuend es ist, bewusst Zeit für Entspannung und Ruhe einzuplanen. In diesem Sinne: Genieß Dein Leben & VAGUS UP!

**„Wer ist glücklich? Wer Gesundheit, Zufriedenheit
und Bildung in sich vereinigt.“**

Thales von Milet, griechischer Philosoph und Mathematiker

