Seelenstark – Dein Monatsimpuls für mentale Stärke

#03 Juli 2026



Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter „Seelenstark“, in dem ich euch monatlich rund um das Thema seelische Gesundheit informieren möchte. In diesem Monat dreht sich der Newsletter rund um den Vagusnerv, unseren Kommunikationsnerv zwischen Gehirn und Körper. Der Vagusnerv ist Teil unseres parasympathischen Systems, also dem Teil, der uns nach Stress und Anspannung hilft, wieder zu entspannen. Oft sind wir aber 24/7 gestresst und kommen gar nicht mehr zur Ruhe. Dabei können schon ein paar kleine Veränderungen hilfreich sein!
Herzliche Grüße, eure Kerstin

Gut zu wissen

Was ist der Vagusnerv?

Der Vagusnerv ist der längste Hirnnerv unseres Körpers. Sein Name stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „der Umherschweifende“ – passend, denn er verbindet das Gehirn mit zahlreichen Organen, darunter Herz, Lunge und Verdauungssystem.
Er ist der wichtigste Bestandteil des **parasympathischen Nervensystems**, also jenes Teils unseres autonomen Nervensystems, der für Erholung, Regeneration und Verdauung zuständig ist.
Während der Sympathikus den Körper auf Leistung und Gefahren vorbereitet („Kampf oder Flucht“), hilft der Vagusnerv dabei, wieder zur Ruhe zu kommen.

Stress und der Vagusnerv

Stress ist zunächst nichts Schlechtes. Er hilft uns, Herausforderungen zu meistern. Problematisch wird es, wenn unser Nervensystem dauerhaft im Alarmmodus bleibt.
Chronischer Stress kann sich unter anderem bemerkbar machen durch:

- innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Muskelverspannungen
- Verdauungsbeschwerden

- Reizbarkeit
- Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme

Ist unser Vagusnerv gut aktiviert, fällt es dem Körper leichter,

- den Herzschlag zu beruhigen,
- die Atmung zu vertiefen,
- Stresshormone abzubauen,
- Emotionen besser zu regulieren und
- sich nach Belastungen schneller zu erholen.

Dabei geht es nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, nach Belastungen wieder in einen Zustand von Sicherheit und Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Die Sprache der Sicherheit

Die Polyvagal-Theorie des Neurowissenschaftlers Stephen Porges beschreibt den Vagusnerv als einen zentralen Bestandteil unseres 'Sicherheitssystems'. Sie geht davon aus, dass unser Nervensystem ständig überprüft, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen – oft, bevor wir dies bewusst wahrnehmen. Auch wenn einzelne Aspekte der Theorie wissenschaftlich kontrovers diskutiert werden, liefert sie vielen Menschen eine gut verständliche Erklärung dafür, warum Stress nicht nur im Kopf entsteht, sondern immer auch im Körper spürbar wird.
Wenn wir uns sicher fühlen, ist nach der Polyvagal-Theorie der sogenannte ventrale Vaguskomplex aktiv.
Dann können wir:

- ruhig atmen,
- klar denken,
- Gefühle gut regulieren,
- Beziehungen gestalten,
- neugierig und kreativ sein.

Übung des Monats

Regulation entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch viele kleine Momente, die dem Körper Sicherheit vermitteln. Hier sind drei Übungen, die du über den Tag verteilt immer wieder als kleine Pause machen kannst:

1. Länger ausatmen

Atme vier Sekunden ein und sechs bis acht Sekunden langsam, vielleicht sogar mit Lippenbremse, wieder aus.
Eine verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus und signalisiert Ihrem Körper: *Ich bin gerade in Sicherheit.*

2. Augen bewegen

Schließe die Augenlider und bewege dann die Augen abwechselnd maximal nach links und halte so lange, bis du eine Reaktion in deinem Körper bemerkst. Das kann ein Seufzen oder Gähnen sein. Dann blicke maximal nach rechts, bis wieder eine Reaktion kommt.

3. Summen oder leise singen

Durch das Summen entstehen sanfte Vibrationen im Bereich des Kehlkopfes, wo Äste des Vagusnervs verlaufen. Dadurch wird dieser stimuliert und sorgt für Entspannung.

Öl des Monats

Balance® – ein Duftanker für mehr Ruhe im Alltag
In stressigen Zeiten reagiert unser Nervensystem oft schneller, als uns bewusst ist. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Gedanken kreisen und es fällt schwer, wieder zur Ruhe zu finden.
Balance® ist die erdende Mischung von doTERRA mit ätherischen Ölen wie Fichte, Ho-Holz, Weihrauch, Blauer Rainfarn und Blauer Kamille. Der Duft ist warm, beruhigend und ausgleichend.
Balance® kann wunderbar als Duftanker in Momenten bewusster Selbstfürsorge wirken. Ein Tropfen vermischt mit etwas Trägeröl auf die Handgelenke oder Fußsohlen, tief einatmen und die Ausatmung bewusst verlängern – so entsteht

ein kleines Ritual, das den Körper einlädt, vom Tun ins Sein zu wechseln.
Gerade im Zusammenhang mit dem Vagusnerv kann ein angenehmer Duft eine hilfreiche Ergänzung sein. Ein Duft, den wir mit Ruhe, Sicherheit und Wohlbefinden verbinden, kann dabei unterstützen, bewusst innezuhalten und Entspannungsübungen leichter in den Alltag zu integrieren.
Mein persönliches Lieblingsritual:
🌿 Einen Tropfen Balance® auf die Handflächen geben.
🌿 Die Hände vor die Nase halten und den Duft bewusst wahrnehmen.
🌿 Vier Sekunden einatmen, sechs bis acht Sekunden ausatmen.
Schon zwei bis drei Minuten können helfen, einen Moment der Ruhe zu schaffen.
Denn oft sind es nicht die großen Veränderungen, sondern die kleinen, regelmäßigen Rituale, die unser Wohlbefinden nachhaltig unterstützen.

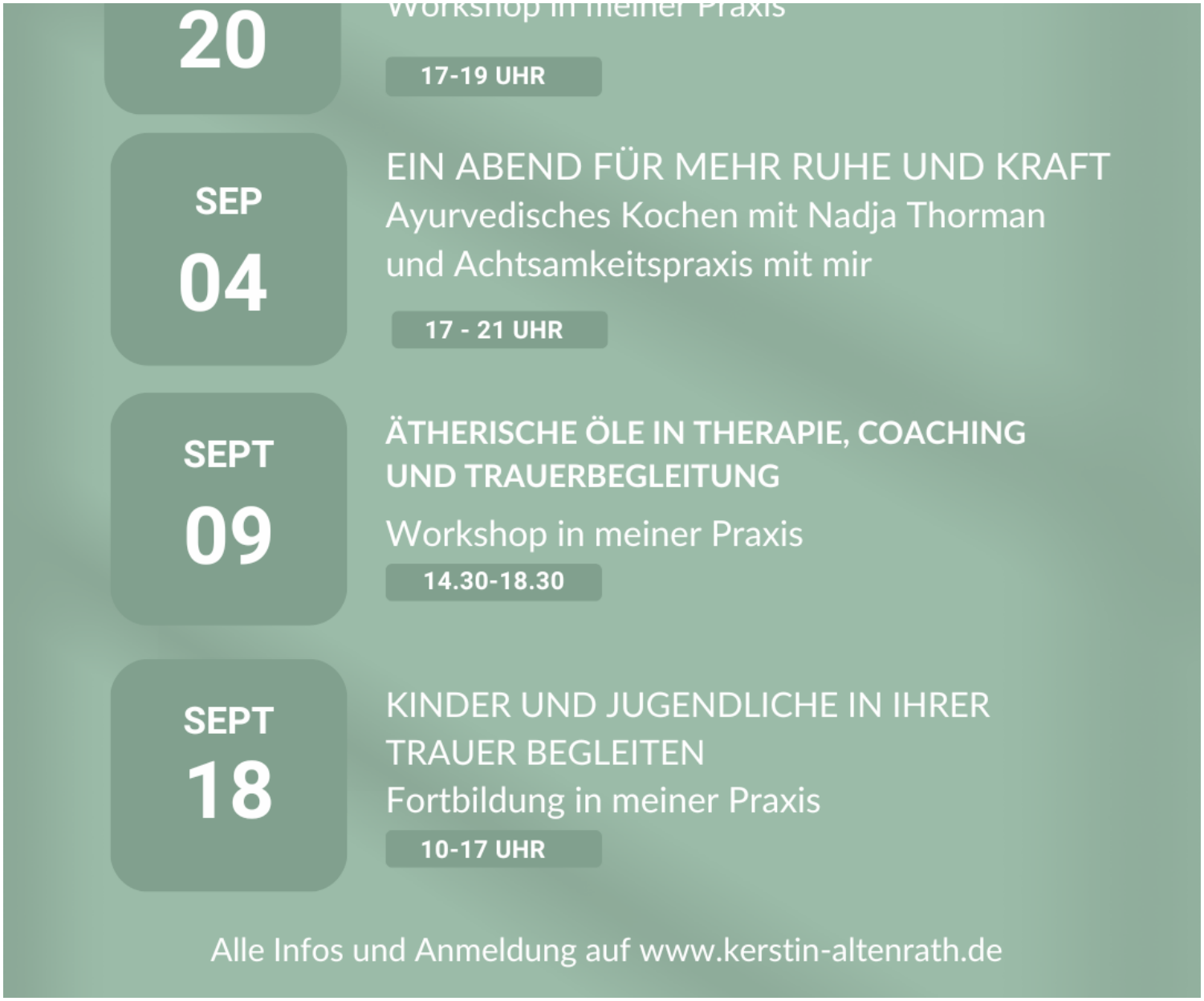


Hier kannst du dir Öle direkt bestellen, die deinen Vagusnerv unterstützen

---

Veranstaltungen





Hier geht es zu den Veranstaltungen

Vielen lieben Dank für euer Interesse an meinem Newsletter! Ich freue mich über Rückmeldungen und wünsche euch bis dahin eine achtsame Zeit!

Kerstin Altenrath I www.kerstin-altenrath.de I mail@kerstin-altenrath.com IMPRESSUM: Kerstin Altenrath Saarner Str. 239 45479 Mülheim an der Ruhr Tel. 0176/56615166 Deutschland