



Sonja Lyer

Der Schlüssel zu einem guten Blutdruck über den Vagusnerv.

Wie du mit deinem Vagusnerv den Blutdruck senken kannst

Heilpraktikerin Sonja Lyer erklärt im Gespräch mit Ingo Lienemann, wie der Vagusnerv als Teil des parasympathischen Nervensystems den Blutdruck beeinflusst. Dauerstress und ein unausgeglichener Lebensstil blockieren seine Wirkung – die Folge: chronisch hoher Blutdruck. Sonja zeigt, wie Atemübungen, gezielte Pausen und der Einsatz von TJ-Motion Silikonkissen den Vagus stimulieren und die Muskulatur entspannen können. Das Ergebnis: mehr Ruhe, weniger Spannung, gesündere Werte.

👉 20 % Kongress-Rabatt mit Code GESUNDERBLUTDRUCK

🛒 www.tj-motion.de (DE + EU) | Schweiz: separater Shop

Interview:

Ingo Lienemann:

Herzlich willkommen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, zu einem weiteren Gespräch hier beim Gesunden Blutdruckkongress. Heute freue ich mich ganz besonders, Sonja Lyer begrüßen zu dürfen – Heilpraktikerin für ganzheitliche Medizin, Osteopathie und Physiotherapie. Schön, dass du hier bist, Sonja.

Sonja Lyer:

Hallo Ingo, danke für die Einladung – ich freue mich sehr, heute hier sein zu dürfen!

Ingo Lienemann:

Sonja, wir sprechen heute über ein Thema, das vielen neu sein dürfte – den Vagusnerv und seine Verbindung zum Blutdruck. Ich gebe zu, ich musste mich da auch erst einmal einlesen. Kannst du unseren Zuschauer*innen erklären: Was genau ist der Vagusnerv?

Sonja Lyer:

Sehr gern. Der Vagusnerv ist Teil des sogenannten parasympathischen Nervensystems – also unseres „Entspannungsnerfs“. Er ist einer der wichtigsten Hirnnerven, der vom Gehirn über den Hals bis in nahezu alle inneren Organe verläuft: Herz, Lunge, Magen, Darm – alles wird vom Vagus mitversorgt. Wenn wir gestresst sind, übernimmt der Sympathikus – unser „Aktivnerv“. Der Vagus soll dann als Gegenspieler für Entspannung sorgen. Doch bei vielen Menschen ist dieser Vagusnerv durch Dauerstress regelrecht „abgeschaltet“ – mit Folgen für Blutdruck, Verdauung, Schlaf und Herzrhythmus.

Ingo Lienemann:

Wow – das klingt wirklich wichtig. Aber was genau hat das denn jetzt mit Bluthochdruck zu tun?

Sonja Lyer:

Sehr viel! Blutdruck ist eng mit unserem Nervensystem verbunden. Wenn der Körper permanent im Stressmodus ist, schüttet er vermehrt Adrenalin und Noradrenalin aus – der Blutdruck bleibt dauerhaft erhöht. Der Vagusnerv hat die Aufgabe, nach solchen Stressphasen wieder herunterzufahren. Doch wenn er nicht mehr ausreichend aktiviert wird, bleibt der Blutdruck hoch. Die gute Nachricht: Man kann den Vagus gezielt stimulieren – durch Atmung, bewusste Entspannung, Ernährung, bestimmte Übungen und sogar durch gezielte mechanische Reize im Kieferbereich.

HIGHLIGHTS MIT DEM GRÖSSTEN MEHRWERT von Sonja Lyer

 Der Vagusnerv – unterschätzter Gesundheitsregulator

- Der Vagusnerv verbindet Gehirn und Organe: Er beeinflusst Herzschlag, Verdauung, Atmung und sogar Sexualfunktion.
- Bei dauerhaftem Stress ist er oft blockiert – was zu Bluthochdruck, Schlafstörungen, Herzrasen oder Magen-Darm-Problemen führen kann.
- Viele Blutdruckprobleme sind nervlich bedingt – werden aber selten als solche erkannt.

 Aktivierung durch einfache Maßnahmen

- Atemübungen (z. B. verlängerte Ausatmung) oder Augenbewegungsübungen können den Vagus direkt anregen.
- Summen, singen, kalte Güsse (z. B. Beine abkühlen) und Spaziergänge im Grünen fördern vagale Aktivität.
- Besonders effektiv: bewusste Kieferentspannung, z. B. durch kleine Silikonabstandshalter („Titremotion“), die den Kaumuskel entlasten und so über Reflexbögen den Vagus stimulieren.

 Ernährung & Mikronährstoffe

- Omega-3-Fettsäuren, Zink, Magnesium und Vitamin D3 sind essenziell für ein ausbalanciertes Nervensystem.
- Das Darmmikrobiom spielt eine zentrale Rolle, da es über die Darm-Hirn-Achse mit dem Vagus kommuniziert.
- Bei Dysbalancen im Darm (häufig durch Stress) kann der Vagus „abgeschaltet“ bleiben – daher: Probiotika & gesunde Fette helfen!

 Emotionen & Körperhaltung

- Emotionale Belastungen wie Trauer, Kummer oder Überforderung können buchstäblich „aufs Herz schlagen“ – durch fehlende vagale Gegenregulation.
- Auch körperliche Fehlhaltungen, z. B. durch ständiges Handy-Nach-unten-Schauen, blockieren den Vaguszugang über den Nackenbereich.
- Osteopathie, gezielte Stabilisationsübungen (nicht Mobilisation!) und bewusste Haltung können helfen.

Praktisches Tool – der „Titremotion“

- Kleine Silikonpads zwischen den Zähnen helfen, die Kiefermuskulatur zu entspannen und den Vagus zu aktivieren – sogar beim Arbeiten oder Autofahren.
- Schon 1–3 Minuten Anwendung können reichen, um Herzfrequenzvariabilität zu verbessern – messbar mit HRV-Geräten.

Fazit

- Bluthochdruck ist oft eine Folge chronischer Überreizung – nicht nur ein Kreislaufproblem.
- Der Vagusnerv kann trainiert werden – sanft, einfach, nachhaltig.
- Wer ihn stärkt, stärkt auch Verdauung, Herzgesundheit, Immunsystem und innere Balance.
- „Gesundheit beginnt im Nervensystem“ – und der Vagus ist der Schlüssel.

Manchmal ist es nicht das laute Herzklopfen, das uns warnt, sondern das leise Flüstern eines überforderten Nervensystems. Sonja Lyer hat uns heute gezeigt: Der Weg zu einem gesunden Blutdruck beginnt nicht im Medikamentenschrank – sondern tief in uns selbst. Im Atem. In der Stille. Im Loslassen.

Der Vagusnerv ist kein abstrakter Begriff – er ist der Schlüssel zu Entspannung, Regeneration und innerem Gleichgewicht. Und das Beste: Wir alle tragen ihn in uns. Wir müssen ihn nur wieder hören lernen.

Wenn du heute etwas mitnimmst, dann dies: Deine Gesundheit ist kein Zufall. Du hast mehr Macht, als du denkst – und sie beginnt mit einem einzigen Atemzug.