

Vegetatives Nervensystem

Das vegetative Nervensystem steuert die lebensnotwendigen Körperfunktionen

Es arbeitet rund um die Uhr für unseren Körper: das vegetative Nervensystem. Manch einer fühlt sich dem stressanfälligen Impulsgeber gnadenlos ausgeliefert. Andere Menschen wiederum nehmen durch erlernte Techniken ganz bewusst Einfluss auf diesen wichtigen Teil des Zentralnervensystems.

Was ist das vegetative Nervensystem?

Das vegetative Nervensystem ist Teil des umfassenden Zentralnervensystems des Menschen. Es beschreibt die innerkörperlichen Vorgänge, welche zunächst als nicht steuerbar erscheinen und automatisch beziehungsweise autonom ablaufen. Daher trägt das vegetative Nervensystem auch den Namen autonomes Nervensystem. Es ist teilweise im Hirn und im Rückenmark verankert, zieht sich aber auch durch alle Organe und Körperteile und die sich darin befindlichen Nerven.

Dem gegenüber steht das somatische Nervensystem. Dieses System beschreibt alle Reaktionsweisen, welche bewusst ausgeführt werden können.

Manche Körpervorgänge betreffen das vegetative Nervensystem und das somatische Nervensystem. Das ist beispielsweise bei der Arbeit der Lunge oder bei der Steuerung der Sprache der Fall.

Was wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert?

Das vegetative Nervensystem ist für die stetige Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Vorgänge verantwortlich und läuft deshalb automatisiert ab. Es steuert alle Vitalfunktionen wie die Atmungskette, den Herzschlag, den Stoffwechsel oder die Verdauung. Zudem fungiert es steuernd auf die endokrinen Drüsen und wirkt somit auf den Hormonhaushalt, auf die exokrinen Drüsen, die Sexualorgane, das Blutgefäßsystem und die Pupillenreaktionen der Augen.

Wie funktioniert es?

Das vegetative Nervensystem gliedert sich in drei Bereiche, die sehr eng miteinander verknüpft sind. Ein Zweig ist das sympathische Nervensystem. Es wirkt auf die Herztätigkeit, den Blutdruck, die Muskelanspannung und die Energiebereitstellung. Je reibungsloser es in der Vorzeit funktionierte, desto schneller konnten die menschlichen Vorfahren kämpfen oder flüchten. Ist es aktiviert, so hemmt es gleichzeitig die Darmtätigkeit, setzt das Schmerzempfinden herab und weitet die Bronchien. Dem gegenüber steht das parasympathische Nervensystem. Der Parasympathikus ist verantwortlich für die Entspannung der Muskeln, zudem verlangsamt er den Puls und regt die Produktion vieler Hormone an. Der dritte

Bereich umfasst das enterische Nervensystem. Dieses System wirkt recht lokal nur auf die Eingeweide und insbesondere auf den Darm.

Je ausgeglichener diese drei Systeme miteinander harmonieren, desto wohler und belastbarer fühlt sich der Mensch. Dann spricht man von einem stabilen vegetativen Nervensystem.

Was muss man über das vegetative Nervensystem wissen?

Jahrzehntlang ging man davon aus, dass das vegetative Nervensystem sich nicht steuern ließe. Heute weiß auch die Schulmedizin, dass eine direkte und auch indirekte Beeinflussung möglich ist. So gilt es längst als bewiesen, dass beispielsweise Bewegung, oder eben umgekehrt auch Inaktivität, das vegetative Nervensystem direkt ansprechen. Eine indirekte Beeinflussung ist ferner durch verschiedene Techniken möglich. Anerkannte Verfahren sind beispielsweise Yoga, unterschiedliche Arten der Sitzmeditation, Taijiquan, Autogenes Training, Biofeedback oder die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR). Solche Maßnahmen und andere mentale oder hypnotische Vorgehensweisen wirken konkret und persönlich steuerbar auf das vegetative Nervensystem und können Menschen eine Verbesserungsmöglichkeit für ihr Wohlbefinden bieten.

Quelle: rtl.de | Gesundheitslexikon|21.03.2018