

## WER?

- Alle Patienten und Patientinnen mit einer Regulationsstörung des vegetativen Nervensystems
- Jeder, der seiner Gesundheit etwas Gutes tun will
- Jeder, der viel Stress hat und schädlichen Stressauswirkungen vorbeugen will
- Jeder, der an einer chronischen Erkrankung leidet
- Alle Schmerzpatienten

## WARUM?

Das Vagusvit® Training stärkt den Vagus und die gesamte Regulationstätigkeit durch das VNS und ist daher eine sinnvolle und gesundheitsfördernde Maßnahme. Dadurch wird der Organismus auf einfachste und natürlichste Art angeregt, regenerative Prozesse zu verstärken und die Balance im VNS wiederherzustellen.

### Studien belegen:

„Langsame, kontrollierte Atmung (...) wirkt blutdrucksenkend“ und „bei Patienten, die Atemübungen lernten, zeigte sich nach 6 Monaten eine Reduktion der Symptome und ein deutlich verbessertes Wohlbefinden.“

Chacko N. Joseph, Cesare Porta, Gaia Casucci, Nadia Casiraghi, Mara Maffei, Marco Rossi, Luciano Bernardi  
Department of Internal Medicine, University of Pavia, IRCCS Ospedale S. Matteo, Pavia, Italy.

## WIE OFT?

Je öfter desto besser.  
30 Minuten Atemtraining pro Tag werden empfohlen (3 x 10 Min. oder 6 x 5 Min.).  
Dein Vagus wird stimuliert und es kommt zu einem Trainingseffekt. Dies ist vergleichbar mit der Kondition beim Sport. Das bedeutet, dass ein nachhaltiger Trainingseffekt nicht schon nach einmaliger Übung erreicht wird, sondern regelmäßiges Training erforderlich ist.

Jedoch können auch kürzere Trainingseinheiten in akuten Stresssituationen hilfreich sein.

Lass deine Trainingserfolge regelmäßig von deinem Therapeuten mit der VNS Analyse überprüfen.

Lade dir jetzt die Vagusvit® App im App Store oder Google Play Store herunter!

Weitere exzellente Möglichkeiten das vegetative Nervensystem zu stärken:

### STRESSRESIST

Das perfekte Nahrungsergänzungsmittel bei hohen Stressbelastungen.

STRESSRESIST fördert die Leistungsfähigkeit und schafft gleichzeitig die Voraussetzung für die innere Ausgeglichenheit. Erhöhe deine Stressresistenz mit der einzigartigen Heilpflanzen-Kombination von STRESSRESIST. Erhältlich bei deinem Therapeuten oder unter [www.stressresist.com](http://www.stressresist.com).



### Weitere Informationen:

„Die kleine Stresslektüre“ (92 Seiten) beschreibt ausführlich Auswirkungen von Stress, sie beschreibt das vegetative Nervensystem und auch die VNS Analyse. Die Auswirkungen des eigenen Denkens auf den Körper werden in der Stresslektüre plastisch dargestellt und vermittelt.

Die Lektüre ist zum Preis von 9,95 € + Versandkosten unter der unten genannten Adresse und in einigen Praxen erhältlich.

COMMIT GmbH · Poststraße 37a · D-38704 Liebenburg  
Telefon: +49 5346 / 912 415 · Fax: +49 5346 / 912 416  
[info@creatinghealth.de](mailto:info@creatinghealth.de)

Dein Ansprechpartner:

[www.vagusvit.de](http://www.vagusvit.de)

**COMMIT**  
CREATING HEALTH

# Vagusvit®

Schutzfaktor für die Gesundheit

dein Atem-Coach!

Clever entspannen...  
...mit einer professionellen Atem-App

VERBESSERTES  
WOHLBEFINDEN  
FÜR DIE GANZE  
FAMILIE  
3x 10 MINUTEN  
AM TAG!



## ATME DICH GESUND!

Die Balance zwischen Spannung und Entspannung im vegetativen Nervensystem ist der beste Schutzfaktor für die Gesundheit.  
Bring auch du dein vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht.  
Dein Vagusvit® Atemtrainer kann dir dabei helfen.

# Die Bedeutung des vegetativen Nervensystems

## Was ist das vegetative Nervensystem (VNS)?

Das VNS ist die oberste Schaltzentrale im Körper und stellt dort die Weichen für die Steuerung und Regulation der Organe- und Organsysteme. Das VNS reguliert sämtliche Vitalfunktionen (z. B. Herz-Kreislauf, Atmung, Blutdruck, Immunsystem usw.). Das VNS ist vergleichbar mit einer Heizzentrale, die die Funktionen der Heizkörper steuert und reguliert. Ein unerkannter Defekt in der Steuerzentrale führt zwangsläufig zu Funktionsstörungen, welche in unserem Fall mit organischen Erkrankungen gleichzusetzen wären.

## Was sind die Hauptaufgaben der beiden Nerven des VNS?

Der **Sympathikus**, auch Stressnerv oder Spannungsnerv genannt, ist für die Organregulation bei körperlicher Anstrengung zuständig. Dabei wird Energie verbraucht.

Der **Vagus**, auch Parasympathikus, Entspannungs- oder Ruhenerv genannt, ist für die Organregulation bei körperlicher Ruhe zuständig. Energie wird aufgebaut, regenerative Prozesse eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert.

## Was ist eine Regulationsstörung?

Eine Regulationsstörung ist ein Ungleichgewicht zwischen Spannungsnerv und Entspannungsnerv. Dies zeigt sich meist durch einen hyperaktiven, energieverbrauchenden Spannungsnerven, sowie einen geschwächten Entspannungsnerven. Im Laufe der Zeit führt dieser exzessive Energieverbrauch zu vorzeitiger Alterung und Krankheit.

## Welche Rolle spielt hierbei der Vagus?

Der Vagus spielt eine ganz entscheidene Rolle. Regenerations- und Aufbauprozesse finden bei einem zu schwachen Vagus nicht ausreichend statt. Ein zu schwacher Vagus führt früher oder später zwangsläufig zu organischen Erkrankungen.

## Welche Möglichkeiten gibt es den Vagus zu stärken?

Die einfachste Möglichkeit ist die Atmung mit einem speziellen Atemtakt. Nachweislich ist dies eine schnelle und effektive Therapie für eine sanfte und schonende Stärkung des VNS und ganz speziell des Vagus.

# Training mit Vagusvit® – überall und jederzeit!

Vagusvit® ist dein „individueller Trainer“ zur Stärkung des Vagus. Es ist in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit ideal, einen Trainer zu haben, der das Training überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit ermöglicht. Das Ziel dieses Trainings ist, stressbedingten Funktionsstörungen vorzubeugen und die Stressresistenz sowie die Belastbarkeit deines Organismus zu erhöhen.

Vagusvit® ist eine Software für Apple und Android Geräte, die es dir auf einfache Weise ermöglicht, einen gesunden, den Vagus stimulierenden Rhythmus zu atmen. Die intuitive und verständliche Bedienung von Vagusvit® ermöglicht Patienten jeden Alters ein tägliches Vagustraining.

Vagusvit® beinhaltet sieben Atemtakte zur Auswahl, inklusive den Takt von 6 Atemzügen pro Minute. Dieser wurde in die nationalen Versorgungsleitlinien aufgenommen, weil dieser Rhythmus die größte Stimulation auf den Vagus ausübt. Da nicht jeder sofort diesen Takt atmen kann, sind auch schnellere Rhythmen integriert, so dass sich jeder langsam seinem optimalen Rhythmus annähern kann (COPD, Asthma). Für Anwender, die noch langsamer atmen möchten, gibt es zwei weitere langsamere Takte.

**Vagusvit®**  
Schutzfaktor für die Gesundheit

Individuell.  
Einfach.  
Gesund atmen!

Welcher Takt ist optimal für dich?  
Vereinbare einen Termin mit deinem Therapeuten.



# Entdecke die Leichtigkeit. So einfach funktioniert Vagusvit®!

Vagusvit® gibt dir über ein optisches und/oder akustisches Signal eine Atemvorgabe. Durch einen sich rot füllenden Kreis wird die Einatmung vorgegeben und ein blauer sich leerender Kreis signalisiert die Ausatmung. Über die akustischen Signale bietet Vagusvit® die Möglichkeit, sich mit geschlossenen Augen ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Dabei stehen verschiedene Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung: geführte Atemanleitung, akustische Signale (Fluss, Wind). Optional kannst du im Hintergrund Entspannungsmusik nutzen.

Vagusvit® zeigt dir auf einen Blick, ob du dein Tagesziel erreicht hast. Zusätzlich wird in einem Kalender genau notiert wann und wie oft du trainiert hast.

Lass deine Trainingserfolge bei deinem behandelnden Therapeuten mit der VNS Analyse überprüfen. Anhand der aufgezeichneten Daten im Kalender kann er die Kontrollmessung des vegetativen Nervensystems besser beurteilen.

**DER TÄGLICHE TAKTGEBER FÜR EIN ENTSPANNTERES LEBEN!**

**IDEAL FÜR DIE GANZE FAMILIE!**



für iOS und Android