IN 30 TAGEN ZU MEHR FREUDE, VITALITÄT UND ERFOLG

Über das Nervensystem und wie du es zu deinem Verbündeten machst

22 Seiten

ca. 25 Min. Lesezeit

3 Übungen zum Mitmachen



Marvin Klemp

INHALT

Dein Weg durch dieses Buch

TEIL 1 · VERSTEHEN

1 **Worum es geht** S. 3

Warum Menschen leiden und stecken bleiben

2 **Was das Nervensystem macht** S. 5

Sympathikus und Parasympathikus, die zwei Gegenspieler

3 **Das Nervensystem in Harmonie** S. 7

Der Vagusnerv und der optimale Dynamikbereich

4 **Der dysfunktionale Bereich** S. 8

Kampf & Flucht, Freeze, Fawn

5 **Der Teufelskreis** S. 11

Neurozeption, Darm und Vagus: 80 % laufen von unten nach oben

TEIL 2 · VERÄNDERN

6 **So entkommst du dem Teufelskreis** S. 13

3 Tage fasten, dann den Darm richtig füttern

7 **Wie jeder sein Nervensystem heilen kann** S. 16

So meditierst du richtig · Akupressur · Atmung

8 **Bonus** S. 21

Der VitalNervStimulator® 3.0

KAPITEL 1

01

Worum es geht

Warum sagen immer alle alten Menschen, früher war alles besser?

Früher schmeckte die Cola besser, früher war die Musik besser, die Zeiten waren schöner, die Politik sowieso und die Farben waren satter. Es scheint so, als ob die Hoffnungen mit den Jahren schrumpfen und die eigenen Anforderungen an sich selbst und die Welt steigen. Ganz so einfach ist es aber nicht …

> Die folgenden Seiten sind voll mit Aha-Momenten und Tipps, wie du wieder in den **optimalen Dynamikbereich** deines Nervensystems gelangen kannst und **Selbstheilung, Vitalität, Attraktivität und mehr Erfolg** bekommst.

DAS NIMMST DU AUS DIESEM KAPITEL MIT

- ✓ Warum Menschen leiden und oft an bestimmten Punkten im Leben stecken bleiben
- ✓ Wie du zurück in den optimalen Dynamikbereich deines Nervensystems kommst
- ✓ Wer Marvin ist und worum es bei Vital Generation geht

KAPITEL 1

Doch zuerst: Worum geht es bei Vital Generation?

Ich bin Marvin und der Gründer von **Vital Generation**. Aufgrund von jahrelang anhaltenden Schlafproblemen, chronischer Erschöpfung und der Suche nach einer Lösung habe ich gefühlt alles zum Thema Nervensystem und ganzheitlicher Medizin verschlungen, was es an Büchern und Videomaterial im Netz zu finden gibt.

Nachdem ich gefunden habe, wonach ich gesucht habe (wie man sein Nervensystem in einen optimalen Dynamikbereich **„kalibrieren"** kann), ist es zu **meiner Mission** geworden, anderen Menschen dabei zu helfen, dasselbe zu erreichen.

Denn **jeder Mensch hat Traumata** durch die vielen Kriege und Katastrophen der vorherigen Generationen in sein System bei seiner Geburt übertragen/vererbt bekommen.

Ich hoffe, ich kann dir mit meiner Seite vital-generation.de und dem vorliegenden Buch neue Ansätze liefern, damit du genau wie ich dein Nervensystem selber in einen optimalen Bereich bringen kannst, der den heutigen schnelllebigen Zeiten gewachsen ist, denn das ist meiner Meinung nach der nächste wichtige Schritt der Menschheit.

> „Das ist meiner Meinung nach der nächste wichtige Schritt der Menschheit."



Marvin Klemp

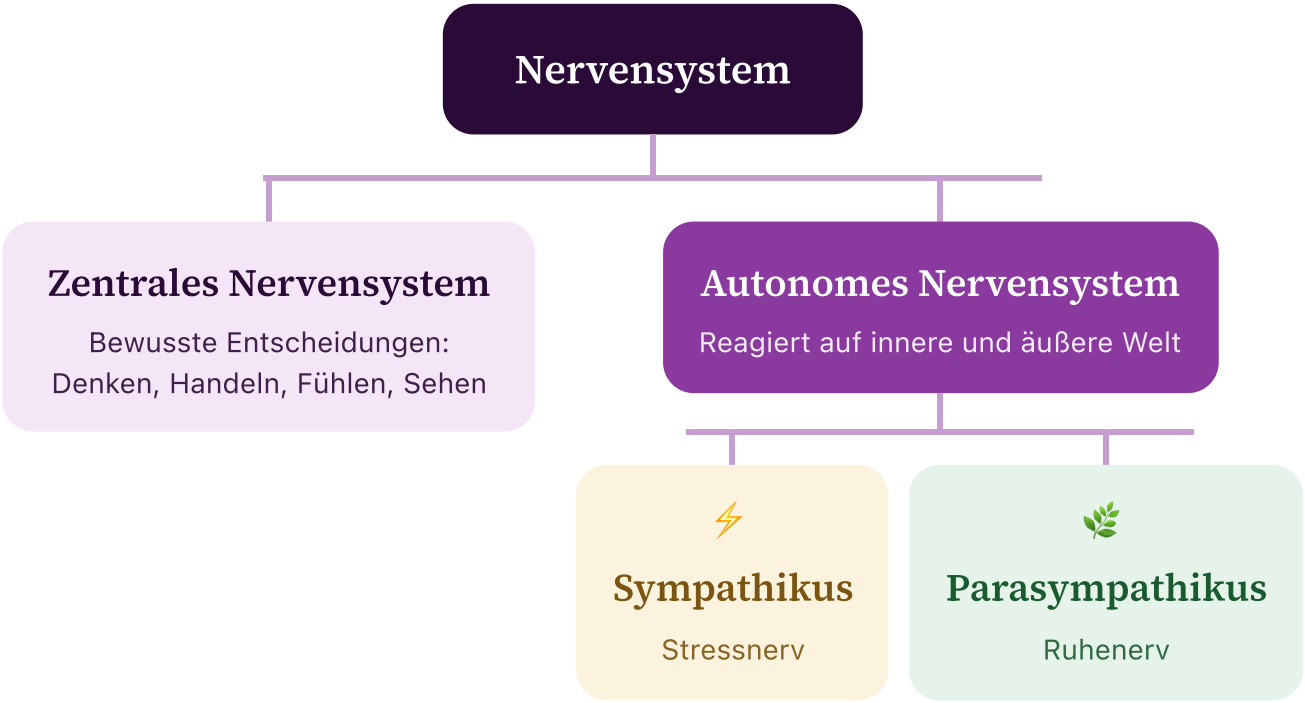
Gründer von Vital Generation

MERKSATZ Dein Nervensystem lässt sich in einen optimalen Dynamikbereich „kalibrieren". Genau darum geht es in diesem Buch.

KAPITEL 2

Was das Nervensystem macht

Einfach gesagt, **lässt es uns in dieser Welt überleben**. Es ist aufgeteilt in das Zentrale Nervensystem und das autonome Nervensystem, welches wiederum in Sympathikus und Parasympathikus unterteilt ist.



ZENTRALES NS

Das Zentrale NS sorgt dafür, dass wir **bewusste Entscheidungen**, wie Denken, handeln (in Form von Muskelkontraktion) und fühlen, sehen steuern und wahrnehmen können.

AUTONOMES NS

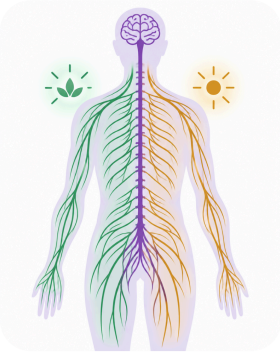
Das autonome NS oder periphere NS reagiert auf unsere innere und äußere Welt. Seine Aufgabe ist es, **schnell zu reagieren** und uns **vor Gefahren zu schützen**, aber auch um mal abschalten zu können und in soziale Interaktion zu treten und durch das entspannte Verhalten unserem Gegenüber sympathischer zu sein, wenn wir uns sicher fühlen.

KAPITEL 2

Die zwei Gegenspieler des Nervensystems

Parasympathikus

Der Ruhenerv des autonomen NS. Mehr dazu auf der nächsten Seite.



Sympathikus

Der Stressnerv des autonomen NS. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Verengt sie	**Pupillen**	Weitet sie
Senkt die Frequenz	**Herzschlag**	Erhöht die Frequenz
Verengt sie	**Bronchien**	Weitet sie
Erhöht sie	**Speichel**	Hemmt sie
Stimuliert sie	**Magen & Darm**	Hemmt sie
Stimuliert sie	**Bauchspeichel-drüse**	Hemmt sie
Stimuliert sie	**Gallenblase**	Hemmt sie
Kontrahiert sie	**Harnblase**	Entspannt sie
—	**Nebennierenmark**	Stimuliert Adrenalin & Noradrenalin
Ermöglicht Erektion	**Sexualität**	Ermöglicht Orgasmus

AM GESÜNDESTEN IST DER MITTELWEG

Auf dem sich Para und Sympathikus die Waage halten. Dieser Zustand der Verschmelzung dieser 2 Systeme wird auch **Flow** genannt und tritt meistens dann ein, wenn wir spielen oder Sex haben.

KAPITEL 2

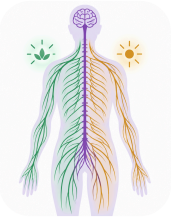
Die zwei Gegenspieler deines Nervensystems

⚡ Der Sympathikus

Der Sympathikus ist der Stressnerv des autonomen NS, er schaltet uns sozusagen in den **Überlebensmodus** und versetzt unseren Körper in **sofortige Alarmbereitschaft**, wenn irgendetwas gefährlich erscheint (die meisten Menschen leben durch ihr dysfunktionales NS in **dauerhafter Alarmbereitschaft**).

🌿 Der Parasympathikus

Der Parasympathikus ist der **Ruhenerv** und sorgt dafür, dass wir uns **entspannen** können. Ist er vorrangig aktiv, verläuft die **Verdauung besser**, wir können uns **leichter konzentrieren** (im Wechselspiel mit dem Sympathikus) und einschlafen. Außerdem **heilen dann Verletzungen besser**, da keine überlebensnotwendige Energie für Kampf oder Flucht benötigt wird.



Grün und Amber begleiten dich durch das ganze Buch: Ruhe auf der einen, Alarm auf der anderen Seite.

KAPITEL 3

Das Nervensystem in Harmonie

Kann der Vagus seine elektrischen Impulse normal weitergeben, befinden wir uns im **optimalen Dynamikbereich** des Wechselspiels zwischen Para und Sympathikus.

DU FÜHLST DICH DANN:

- ✓ Verbunden (mit der Welt)
- ✓ Empathisch / Liebend
- ✓ Intuitiv
- ✓ Wohl

Der verbindende Nerv zwischen Para und Sympathikus ist der **Vagusnerv**, welcher übrigens auch die inneren Organe mit dem Gehirn verbindet. Etwas Erstaunliches ist hier noch anzumerken. Es führen **mehr Nervenfasern von den Organen** über den Vagus als umgekehrt, **80% wohlgemerkt**. Was das für dich bedeutet, erfährst du später.

Wenn dies nicht der Fall ist, hast du vermutlich durch ein **lang anhaltendes Schockerlebnis in deiner Kindheit**, in dem du dich mindestens über mehrere Tage jemandem hilflos ausgeliefert gefühlt hast, oder eine dysfunktionale “Einstellung” des Nervensystems **vererbt** bekommen (keine Sorge, dagegen kann man was machen).



KAPITEL 4

Wenn das Nervensystem auf einen dysfunktionalen Bereich eingestellt ist...



Du findest dich dann vermutlich in den folgenden 3 Punkten wieder:

1 · Kampf- und Fluchtverhalten

Dieser Modus ist **ganz normal** und er **geht vorüber, wenn die Gefahr vorbei ist**. Je nach Situation zeigst du hier einen **gesunden Kampfeswillen**, wenn es um deine Gesundheit oder die deiner Liebsten geht. Ist die Gefahr zu groß, versuchst du dich und deine Angehörigen in Sicherheit zu bringen. Nur wenn die Gefahr **länger anhält** und du ihr **machtlos gegenüberstehst**, ohne Aussicht auf eine Lösung, **rutschst du in einen der nächsten Bereiche ab**.

2 · Freeze

In diesem dysfunktionalen Bereich war dein Nervensystem **zu lange überlastet** und du verfällst in eine **Schonhaltung**. Dein Körper hat **weniger Energie**, weil der Vagusnerv zusammen mit dem Sympathikus einen **Totstellreflex** in dir auslöst. Du **sparst nun deine Energie so lange auf, bis die Gefahr vorüber ist**. Das Tückische hierbei ist nur, dass wir mittels der Neurozeption, worauf wir später noch genauer zu sprechen kommen, nach einem Schock oder belastenden Erlebnis dazu neigen, **die Gefahr immer noch zu imaginieren**. Denn nur der Mensch hat eine **ausgeprägte Vorstellungskraft**, die sogar seinen **Hormonhaushalt beeinflusst**.

KAPITEL 4

🤝 3 · Fawn

Was auf Deutsch etwa **schleimen oder verhandeln** bedeutet. Das beschreibt den 3. Zustand sehr gut, denn hier neigt der Betroffene dazu, **alle Verantwortung sofort auf andere abzuwälzen** und argumentiert mit: **“Warum immer ich und nicht die anderen?”**. Oder aber er **untergräbt komplett sein eigenes Selbst**, nur um in eine Gruppe zu passen und **unterwirft sich ergeben**.

Der Grund dafür ist meistens eine **Notsituation in seiner Kindheit**, in der es ihm **nicht erlaubt war, so zu sein, wie er/sie war**.

EIN BEISPIEL

Zum Beispiel kann der Betroffene eine dysfunktionale Mutter gehabt haben, die mit ihrem Kind nicht klarkam und dann ihren Mann dazu aufgefordert hat, ihr Kind in die Schranken zu weisen, damit sie sich wieder gut fühlt. Hat das Kind keine Chance, einen der Eltern zu seinem Vorteil zu manipulieren, knickt es langsam aber sicher ein und passt sich an die Anforderungen seiner Eltern an und **verliert sein wahres Selbst**.

Die genannten Ursachen sind alles nur Beispiele, die Auslöser können auch auf Klassenfahrten, im Sportverein oder anderswo stattgefunden haben.

In der Steinzeit diente dieser Freeze wohl dazu, dass wir uns in eine Höhle zurückzogen, bis das Unheil vorüber war und so durch die Energieersparnis lange genug durchhalten konnten.

KAPITEL 5

Der Teufelskreis

Einmal in einen dieser Zustände gerutscht, verändert sich die **Neurozeption**, das ist die **Wahrnehmung von sich selbst und der Welt**. Man nennt solche Leute auch Schwarzseher oder Nörgler, es kann sogar in die manische Richtung gehen, wie zuvor besprochen: **Die Lösung ist immer der Mittelweg.**

Folglich verändert sich auch der Lebensstil und vor allem die Ernährung, alles geht von nun an mehr in die Richtung **Abhängigkeit nach Glückshormonen**, um einen schwachen Trost für das trist gewordene Leben finden zu können.

Das Problem ist, dass sich durch die verschlechterte Ernährung auch noch die **Interozeption** (innere Wahrnehmung) verändert, welche die Neurozeption noch verschlimmern kann.

80%

der Informationen gehen über den Vagus vom Darm zum Gehirn

20%

andersherum vom Gehirn zum Darm

Denn wie vorher schon erwähnt, gehen 80% der Informationen über den Vagus vom Darm zum Gehirn und andersherum nur 20%. Folglich verändert sich auch das Milieu der Darmbakterien, diese sind in der Lage **direkt über den Vagus mit dem Gehirn zu kommunizieren**.

Diese Bakterien beeinflussen effektiv die Handlungsfähigkeit der betroffenen Person. **Schlechte Angewohnheiten, Entscheidungen und Heißhunger auf Süßes** sind die Folge der schlechten Darmbakterien.

KAPITEL 5

Wie dein Nervensystem auf Umweltreize antwortet

UMWELTREIZE

Ventraler Vagus	**Soziale Interaktion / Kommunikation (Soziales Kontaktsystem)** Selbstberuhigung, Erholung
Sympathikus	**Mobilisation (Kampf oder Fluchtverhalten)** Erhöhung der metabolischen Aktivität.
Dorsaler Vagus	**Immobil (Totstellreflex)** Unterdrückung der metabolischen Aktivität

Im Optimalfall fällst du immer wieder nach spätestens ein paar Tagen in den **Modus der Sicherheit** zurück. Wenn du aber nie gelernt hast, wie sich Sicherheit anfühlt, bist du wahrscheinlich eher im **Modus der Lebensgefahr** gefangen und im **Freeze**, da der Sympathikus deinen dorsalen Vagus "erstarren" lässt.

KAPITEL 6 · SCHRITT 1

Zeitliche Wirkung des Fastens auf deinen Körper

Am Anfang ist es wichtig, **für etwa 3 Tage zu fasten**. So entlastest du deinen Darm und er kann sich wieder regenerieren (der Darm baut sich in **2 - 3 Tagen komplett neu auf**). So befreist du ihn von eventuellen Entzündungen und sorgst dafür, dass er wieder einer seiner Nebenfunktionen nachgehen kann, der **Produktion von Immunzellen**.

Außerdem bildet dein Körper nach 3 Tagen Fasten **neue Stammzellen** und kleine Fresszellen fangen an, kaputte Zellen und Mitochondrien zu recyceln und neu aufzubauen. Sogar deine **Knochen regenerieren sich** quasi von selbst bereits ab 3 Tagen Fasten.

FASTEN-ZEITLINIE

24 Std. — **Wachstumshormon · Autophagie**
Recycling und Aufbau

48 Std. — **Entzündungen · Darmheilung**
Thyroiddrüse passt sich an

72 Std. — **Stammzellen · Krebszellen · Mitochondrien**
Stammzellen · Immunfunktion

Wenn du 3 Tage lang durchgehalten hast, dann ist es an der Zeit, die **optimale Nahrung für die guten Darmbakterien** zu dir zu nehmen und ihnen somit einen Startvorteil gegenüber den schlechten Bakterien zu geben.

Fastenbrechen und die erste Mahlzeit



TIPP

Presse dazu eine **ganze Zitrone** aus und gib die Flüssigkeit in ein Glas mit etwas Wasser und vermische es mit **Magnesium und Salz**. Vitamin-C ist der Hauptbaustein deiner Körper- und Immunzellen, Salz (Meersalz/Natrium) und Magnesium lassen deine Zellen besser Signale übertragen und wirken entkrampfend. **Trinke zusätzlich viel Wasser.**



REZEPT

Iss direkt danach: **Rote Linsen mit Speck, Champignons, Quark** und ein paar klein geschnittenen Cherrytomaten für den Geschmack. Koche dazu die Linsen weich, gib sie mit dem klein geschnittenen Rest in eine Pfanne, brate alles scharf an und würze es nach Belieben.

Somit hast du fast die optimale Grundlage für **Probiotika und Präbiotika** in deinem Magen mit vielen B-Vitaminen und Mineralen, die dein Körper nach dem Fasten dringend für den Aufbau neuer Körperzellen und Nervenzellen benötigt.

Unser Körper besteht zu 95% aus Wasser

95%

95% ist ganz schön viel. Auf der körperlichen Ebene kannst du dich deshalb **schneller von Verletzungen und Krankheiten heilen**, als du denkst.

Denk nur mal darüber nach, wie viel Wasser du ausscheidest...

Wie viel Sauerstoff du einatmest und folglich wie viel Kohlendioxid du ausatmest...

Hinzu kommt noch, wie viel du täglich an Nahrung aufnimmst und wieder ausscheidest ...

Deine Nährstoffaufnahme hast du bis jetzt schon mal durch das Fasten deutlich verbessert.

Wenn man den Körper als Ansammlung von Nahrung betrachtet, sieht man schnell, wo der Hund begraben liegt, wenn man an einer Krankheit leidet. Meist ist die **Ernährung** (neben einem vererbten dysfunktionalen Dynamikbereich) und der **Lebensstil** schuld!

Komm in unser **Plus-Programm**, wenn du mehr über die optimale Ernährung und Stimulation deines Nervensystems mit Hilfe von professioneller Begleitung erfahren möchtest.

Achte also ab jetzt auf eine hochwertige, gesunde Ernährung. Versuche ab jetzt nur noch **Obst, Gemüse, Nüsse und wenig Fleisch** zu essen. So, wie es unsere Vorfahren hunderttausende von Jahren gemacht haben.

KAPITEL 7

Es gibt aber noch eine mentale Ebene

[So geht richtiges Meditieren]



Um durch Meditation sein Leben zu verbessern, muss man wissen, dass auf der mentalen Ebene **ganz andere Gesetzmäßigkeiten** herrschen als in der materiellen Welt.

Einer der Gründe, weshalb die meisten Menschen nicht das bekommen, was sie wollen, ist, dass sie es **zu sehr wollen** und eher das bekommen, was sie unbedingt nicht wollen. Du kennst das bestimmt auch.

> Als kleine Verdeutlichung stell dir einmal einen Balken vor, der auf dem Boden liegt und über den du balancierst. Einfach, oder? Anders ist es, wenn der Balken zwei Hochhäuser verbindet. Nehmen wir an, es ist windstill und du möchtest zum anderen Hochhaus balancieren. Schon schwerer, oder?

Genauso ist es auch mit dem Erfolg: Wir sind zu sehr mit dem abgelenkt, **was schiefgehen kann**, statt auf das fokussiert, **was klappen kann**.

Wenn du richtig meditierst, lernst du, wie du **alle Störsignale ausschaltest**, die deinem Unterbewusstsein entspringen und später, wenn du ein gewisses Level erreicht hast, kannst du, was du willst, spielend erreichen.

So meditierst du richtig:

1

Schritt 1.

Setze dich irgendwo hin, wo es für dich **am gemütlichsten** ist und du **am wenigsten gestört** bist.

2

Schritt 2.

Versuche dich auf deine Gedanken zu fokussieren, lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf diese, **ohne dich dabei stark zu konzentrieren**. Dann versuche als Nächstes, diesen Gedanken **einfach freien Lauf zu lassen**, lass sie einfach reden. Du wirst schnell merken, dass ihre Intensität zunächst nachlässt und sie bald ganz verschwinden.

3

Schritt 3.

Wenn du darin besser wirst, indem du merkst, dass deine Gedanken langsam abebben, während du sie beobachtest, dann nimm **jedes Zwicken, deinen Atem, deinen Puls und die Geräusche** um dich herum wahr.



Bonus

Deine Zellen produzieren **Energie**, und dein zentrales Nervensystem produziert deine Gedanken. **Deine Gedanken sind also Energie.** Alles, was du bist, denkst und fühlst, ist Energie. Stell dir also dich und deine Umgebung wie **reine Energie** vor, die fließen möchte. Je mehr du wahrnehmen kannst, wie diese Energie in dieser Welt wirkt, desto mehr kommt sie **in den Fluss**. So konnte ich sogar meine Rückenschmerzen vollständig auflösen.

Es wird etwas Zeit brauchen, bis du bewusst genug bist, um nicht mehr von deinen Gedankenschwällen vereinnahmt zu werden, aber wenn du stark bleibst, verspreche ich dir: **Alle deine Probleme werden sich in Luft auflösen**, dein Verstand wird klarer, entspannter und sogar deine körperlichen Wehwehchen werden aufhören, dich zu belasten.

KAPITEL 7

Extra Tipp

“Wer beobachtet hier eigentlich?”

Stelle dir, während du meditierst, immer wieder die Frage: “Wer beobachtet hier eigentlich?” Mit dieser Frage **gewinnst du Abstand von deinen Gedanken**, denn sie gaukeln dir vor, du wärst diese Gedanken. Doch mit dieser Frage wirst du feststellen, dass da noch **eine weitere Instanz** ist, die diese Gedanken beobachtet. Wenn nicht, könntest du diese Frage auch gar nicht stellen ;)

MEDITATION

Meditation kann dein Immunsystem stärken, deine Gehirnzellen neu verdrahten, dich vor Demenz schützen, dich tiefer schlafen lassen und die Myelinschicht der Nervenfasern stärken.

✓ Immunsystem stärken ✓ Gehirnzellen neu verdrahten ✓ Vor Demenz schützen ✓ Tiefer schlafen ✓ Myelinschicht stärken

🖨️ Hier ist eine Checkliste zum Ausdrucken mit bewusstseinserweiternden Fragen, die dir das Meditieren leichter und effektiver machen.

Zum Abschluss noch zwei Übungen, die dir helfen, wenn deine Gefühle überborden. Mit ihnen kannst du dich immer **schnell erden** und vor einem **Nervenzusammenbruch bewahren**. Sie helfen sogar beim Einschlafen ausgezeichnet gut.

Zwei Übungen, die dir helfen, wenn deine Gefühle überborden

ÜBUNG 2 · AKUPRESSUR

Akupressurpunkt Pericardium 5

Dieser Punkt sitzt **3 Fingerbreit unter deinem Handgelenk**. Drücke, wann immer dir danach ist, diesen Punkt auf deinem **linken Unterarm** mit deinem Daumen und führe **kreisende Bewegungen** durch.



ÜBUNG 3 · ATMUNG

Atme 10 Sekunden lang ein und 10 Sekunden aus

EINATMEN	AUSATMEN
10 s	10 s

Das suggeriert deinem Körper, dass **aktuell alles in Ordnung ist**, denn wenn wir entspannt sind, atmen wir auch ruhig und lange ein und aus. Du wirst direkt merken, wie dein Körper runterreguliert und dein Herz langsamer schlagen wird. Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass diese Technik die **Herzratenvariabilität steigert** und dich somit besser und fokussierter arbeiten lässt.



ZUM ABSCHLUSS

Ich wünsche dir allen Erfolg der Welt



Okay, dieses E-Book ist länger geworden, als ich dachte. Ich habe versucht, mich so kurz wie möglich zu halten und alles kompakt und mit viel Mehrwert für dich zu verpacken. Ich hoffe, das ist mir gelungen.

Zum Abschluss möchte ich noch sagen, dass ich dir allen Erfolg der Welt wünsche und hoffe, dass **mindestens einer dieser Tipps und Übungen** dir zukünftig helfen wird, dein Leben zu verbessern und dein Nervensystem zu heilen.

Leider konnte ich dir hier in einem E-Book keinen vollständigen Ratgeber geben, wie du in jedem Einzelfall ganz genau vorgehen kannst, um dein Nervensystem zu 100% zu befreien. Das wäre sonst viel zu lang geworden und ich kenne deine Bedürfnisse und Umstände nicht.

Komm ins Plus-Programm, wenn du individuelle Hilfe benötigst. Ich lass dich jetzt mit den Übungen zurück. Schrecke dich auch nicht davor, mir zu berichten, wie dir die Tipps geholfen haben. Falls nicht, dann schreib mir das auch.

Trete auch gerne unserem **WhatsApp-Kanal** bei, um über unsere Updates immer Bescheid zu wissen.

Bis zum nächsten Mal!
Dein Marvin.

BONUS · KAPITEL 8

Der VitalNervStimulator® 3.0

Um die Vagusnervstimulation so effizient wie möglich zu machen, haben wir diesen Vagusnervstimulator entwickelt. Seine elektrisch pulsierende Pulsmassage mittels **VitalWave™ Technologie** massiert den Vagusnerv direkt am Ohr auf sehr geringer Intensität und hilft dir, Stress und schmerzstillende Hormone auszuschütten. Mit diesem Gerät sprechen wir die **einzige Stelle außerhalb des Körpers** an, die mit dem Vagusnerv verbunden ist: die **Cymba Conchae** am Ohr. Das ist der **effizienteste Weg**, um das Nervensystem aus dem Freeze und der Erstarrung herauszuholen und eine solide Basis zu erschaffen, um an deinem Gefühlszustand, mentalen Zustand und körperlichen Zustand schnellere Erfolge zu erzielen. Migräne, Angst, Anspannung, Wut, Frust, erstarrtes Nervensystem: löst er in Luft auf.



- 60-tägiges Rückgaberecht, falls er doch nichts für dich sein sollte
- Über 14.500 Anwender · 4,6 von 5 Sternen bei 192 Bewertungen

Erfahre hier mehr über den VitalNervStimulator® 3.0 →

SOLCHE E-MAILS ERHALTEN WIR JEDEN TAG

„Hallo, ich benutze den Vagusnervstimulator jetzt schon länger und ich muss echt sagen, dass er mich immer noch beeindruckt und ich mich seit der Benutzung deutlich besser fühle und viel tiefer schlafen kann. Ich wünsche Ihrem Unternehmen noch viel Erfolg!"

Peter K.

DAS SAGEN ANWENDER

Echte Bewertungen auf Trustpilot

4,6 von 5 · 192 Bewertungen · über 14.500 Anwender

GE

Gerti

FR · 14. September 2026

Wieder Freude

Seitdem ich den Stimulator täglich verwende, ist mein Leben viel reicher an Eindrücken. Viele „Wehwechen" (ich bin schon 78 Jahre jung) haben sich sehr verbessert. Ich kann den VNS nur wärmstens empfehlen!

DA

Dana

DE · 25. August 2026

Sehr zufrieden :)

Mein Vagusnervstimulator ist einfach in der Handhabung und sehr effektiv. Ich fühle mich wirklich besser, seitdem ich ihn habe. Der Support war sehr gut, mir wurde immer schnell und freundlich geholfen.

CL

Conny Limberg

DE · 18. August 2026

Sehr zufrieden mit kleiner Einschränkung

Ich nutze den VNS seit November fast täglich. Insgesamt bin ich viel gelassener, schlafe besser und habe viel gelernt über Stress und Nervensystem. Der Service ist spitze.

AM

Andrea Meister

DE · 16. August 2026

Das Plus-Programm von Vital Generation

Der Austausch in der Community hat mir sehr geholfen, über schwierige Zeiten hinwegzukommen. Tägliche Übungen und wöchentliche Livestreams sind ein wahrer Schatz.

ANWENDER IM VIDEO

Erfahrungsbericht 1
YouTube Short ansehen →

Erfahrungsbericht 2
YouTube Short ansehen →