VEROVITALIS

RUHE

Dein Nervensystem verstehen und regulieren

Ein praktischer Guide für Menschen, die im Lärm des Alltags wieder bei sich ankommen wollen.

VEROVITALIS

RUHE · BEWUSSTSEIN · ALLTAG

Alltag · Atmung · Bewegung · Reishi · Elektrosmog

Nika Fabianova · verovitalis.ch

Warum Ruhe heute schwerfällt

Noch vor dem Aufstehen greifst du zum Natel. Eine Nachricht wartet. Dann der Kalender, die Kinder, die Arbeit, der Verkehr. Dein Tag hat begonnen, bevor du selbst richtig angekommen bist.

Ein ganz normaler Tag ist voller Reize.

Im Tram klingeln Telefone. Nachrichten erzählen von Krisen. Bei der Arbeit folgt eine Aufgabe auf die nächste. Dazwischen organisierst du Schule, Einkäufe und Termine. Am Abend suchst du Erholung und landest wieder am Bildschirm. Dein Kopf bekommt Informationen. Dein Körper bekommt kaum ein Ende-Signal.

Mehr als 2½ Stunden täglich

So lange verbringen Erwachsene im weltweiten Durchschnitt mit Social- und Video-Feeds. [1]

Eine neue Art von Dauerreiz

Push-Nachrichten, endlose Feeds, künstliches Licht, WLAN, 4G/5G und Umweltstoffe wie Glyphosat prägen heute den Alltag. Vor 150 Jahren gehörten sie nicht zum täglichen Reizfeld. Vieles erreicht dich gleichzeitig und fast ohne Pause.

Dein System versucht Schritt zu halten.

Ruhe entsteht durch kleine Pausen im Alltag. Lege das Handy für ein paar Minuten weg. Spüre bewusst deinen Atem und hüpfe eine Minute lang locker auf der Stelle. Wiederhole solche kurzen Unterbrechungen regelmässig. So lernt dein Körper Schritt für Schritt, wieder herunterzufahren.

Dein Körper kennt Gas und Bremse

Stress ist Energie. Du brauchst sie, um morgens aufzustehen, ein Problem zu lösen oder rechtzeitig zu reagieren. Schwierig wird es, wenn dein Körper stundenlang auf Empfang bleibt.

Gas: Sympathikus

Dein Herz schlägt schneller. Die Muskeln spannen sich. Gedanken werden enger und schneller. Dein Körper stellt Energie bereit: für Leistung, Flucht, Kampf oder eine wichtige Herausforderung.

Bremse: Parasympathikus

Dein Atem wird ruhiger. Verdauung, Schlaf und Erholung bekommen wieder Raum. Du kannst zuhören, klarer denken und dich verbunden fühlen. Diese Seite braucht Zeit und Sicherheit.

STRESS KANN DICH TRAGEN

Vorfreude, Sport, Verliebtheit oder eine Aufgabe, die dich fordert, aktivieren deinen Körper. Danach darf die Energie wieder abfliessen. Dauerstress bleibt offen: Sorgen, Lärm, Konflikte, Zeitdruck und Erreichbarkeit stapeln sich ohne echte Erholung.

Regulation ist der Wechsel.

Du darfst aktiv und emotional sein. Dein Körper braucht danach einen Weg zurück: in Ruhe, Kontakt und Erholung.

Der nächste Schritt liegt bei dir

Der Alltag bleibt manchmal laut. Trotzdem hast du Einfluss auf den nächsten Moment. Steuerung beginnt damit, wahrzunehmen, was gerade in dir passiert.

1. Reiz auswählen

Lege das Natel bewusst weg. Öffne Nachrichten zu festen Zeiten. Suche im Tram einen stilleren Platz oder nutze Ohrstöpsel. Jede Unterbrechung gibt deinem System ein Ende-Signal.

2. Gedanken lenken

Der erste Gedanke taucht oft automatisch auf. Beim zweiten kannst du innehalten: Ist das gerade eine Tatsache, eine Befürchtung oder eine alte Geschichte? Was ist mein nächster kleiner Schritt?

3. Gefühle wahrnehmen

Benenne ehrlich, was da ist. Angst, Wut, Trauer oder Überforderung haben eine körperliche Seite. Atme. Sprich darüber. Schreib es auf. Bewege die Energie.

4. Körper unterstützen

Frage dich: Brauche ich Nahrung, Wasser, Bewegung, Wärme, frische Luft oder Ruhe? Der Körper spricht oft früher als der Kopf. Höre einen Moment hin.

Steuern beginnt mit Wahrnehmen.

Für heute reicht ein bewusster nächster Schritt. Genau dort beginnt Regulation.

Reishi in stressigen Zeiten

Du liegst im Bett, der Tag ist vorbei, doch in deinem Kopf läuft er weiter. Genau in solchen Phasen wird Reishi seit langer Zeit als Begleiter geschätzt.

PILZ DER LANGLEBIGKEIT

In China heisst Reishi Lingzhi. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird er mit Shen verbunden - dem Geist, der inneren Sammlung und dem Gefühl, bei sich zu sein. Früher war Lingzhi selten, kostbar und vor allem Kaisern und der Oberschicht vorbehalten. [4]

WAS ADAPTOGEN BEDEUTET

Reishi gilt als Adaptogen, also als Naturstoff, der dem Körper helfen soll, mit Belastungen besser umzugehen und sein Gleichgewicht zu bewahren. Eine placebokontrollierte Humanstudie mit 132 Menschen fand nach achtwöchiger Einnahme eines speziellen Reishi-Extrakts Hinweise auf weniger Müdigkeit und mehr Wohlbefinden. Heute gibt es Tausende wissenschaftliche Arbeiten zu diesem Pilz, doch auch seine traditionelle Anwendung seit über 2’000 Jahren verdient Aufmerksamkeit.

WAS IM REISHI STECKT

Beta-Glucane	besondere Ballaststoffe, die im Zusammenhang mit dem Immunsystem untersucht werden
Triterpene	bittere Stoffe, die vor allem in Zell- und Tierstudien im Fokus stehen
Antioxidantien	Verbindungen, deren Rolle bei oxidativen Prozessen erforscht wird

DEIN REISHI-MOMENT

Lege das Natel weg. Nimm ein Teelöffel Flüssigextrakt pur oder im Tee aufgelöst. Atme fünfmal ruhig ein und aus nach dem 4-4-8 Prinzip. Reishi kann zu dem Moment werden, in dem dein Körper merkt: Der Tag darf enden.
Bei Medikamenten, Schwangerschaft oder vor Operationen fachlich abklären.

Du kannst Ruhe üben

Du hast mehr Einfluss, als es sich in angespannten Momenten anfühlt. Beginne mit einem Bereich. Dein Körper lernt durch kleine Signale, die du regelmässig wiederholst.

Atmung

Stell beide Füsse auf den Boden. Atme fünfmal ruhig ein und etwas länger aus: zum Beispiel 4 Sekunden ein, 4 Sekunden halten, 8 Sekunden aus.

Bewegung

Nach langem Sitzen: zwei Minuten gehen, hüpfen, ausschütteln oder Treppen steigen. Nach harter Körperarbeit: langsam dehnen, Wärme und echte Entlastung.

Ernährung

Gib deinem Tag Rhythmus: regelmässige Mahlzeiten, ausreichend Wasser und weniger Koffein auf leeren Magen. Beobachte, was dich ruhig oder unruhig macht.

Gedanken

Schreibe auf, was gerade im Kopf kreist. Wähle einen nächsten Schritt. Begrenze Nachrichten und Social Media auf feste Zeitfenster.

Gefühle

Benenne, was da ist: Angst, Wut, Trauer oder Überforderung. Atme, sprich, schreibe oder bewege dich. Gefühle brauchen Raum, damit sie weiterziehen können.

Ein kleiner Schritt reicht für heute.

Wähle das Werkzeug, das gerade zu deinem Körper und deinem Tag passt.

Reishi bei Elektrosmog

WLAN, 4G und 5G gehören heute zum Alltag. Reishi wird in ganzheitlichen Konzepten auch in Phasen hoher digitaler Belastung eingesetzt. Entscheidend ist, Anwendungspraxis und Forschungsstand sauber zu trennen.

WAS ELEKTROSMOG BEDEUTET

Elektrosmog ist ein Alltagsbegriff für elektrische, magnetische und hochfrequente elektromagnetische Felder. Dazu zählen Stromleitungen, elektrische Geräte, WLAN sowie Mobilfunk mit 4G und 5G. Diese Quellen arbeiten mit unterschiedlichen Frequenzen und dürfen wissenschaftlich nicht in einen Topf geworfen werden.

WARUM REISHI HIER EINGESETZT WIRD

Reishi wird als Adaptogen geschätzt. Damit ist ein Begleiter gemeint, der den Körper in belastenden Phasen unterstützen soll. Bei Elektrosmog zielt der Einsatz auf Stressregulation, Erholung und ein bewusstes Abendritual. Reishi filtert aber keine Funkfelder und ersetzt keine Massnahmen zur Reduktion der persönlichen Exposition.

WAS DIE FORSCHUNG BISHER ZEIGT

Einzelne Tierstudien untersuchten Ganoderma lucidum bei elektromagnetischen Feldern, etwa an einer 50-Hz-Hochspannungsquelle. Dabei wurden in einzelnen Geweben schützende Hinweise beobachtet. Diese Ergebnisse stammen von Ratten. Für einen gezielten Schutz durch Reishi bei Mobilfunkfeldern fehlen bisher noch Humanstudien. [6] Mir persönlich hat es ein TCM Arzt empfohlen und bin ihm wirklich dankbar dafür.

DEIN PRAKTISCHER UMGANG

Abstand: Trage das Natel nicht dauerhaft direkt am Körper.
Nacht: Lege es ausserhalb des Schlafzimmers oder nutze den Flugmodus.
Übergang: Beende Bildschirmzeit bewusst und gib deinem Nervensystem ein klares Ende-Signal.
Ritual: Nutze Reishi abends vor dem einschlafen 1 Teelöffel = 4-5 ml (entspricht 36 Kapseln) als Teil deiner Abendroutine.

Wissenschaftliche Einordnung: Die Weltgesundheitsorganisation berichtet, dass bisher kein gesundheitlicher Schaden ursächlich mit der Exposition durch drahtlose Technologien verknüpft wurde. Für die von 5G genutzten Frequenzen liegen weiterhin weniger Studien vor. Wer Beschwerden erlebt, sollte sie ernst nehmen und medizinisch abklären lassen. [7]

[6] Özmen M. et al., International Journal of Radiation Research, 2021, 19(1):121-126. Tierstudie zu 50-Hz-ELF-EMF. [7] WHO: Radiation - 5G mobile networks and health.

Dein 7-Tage-Ruhe-Plan

Wähle drei Anker. Wiederhole sie sieben Tage und beobachte, was sich in dir verändert.

MEINE DREI ANKER

- ☐ morgens Tageslicht und Wasser
- ☐ fünf Atemzüge: 4 ein, 4 halten,8 aus
- ☐ täglich Natel und Nachrichten auf Abstand
- ☐ Bewegung oder Entlastung passend zu meinem Tag
- ☐ abends mein Reishi-Ritual

MEIN KURZER CHECK-IN

Heute bin ich eher:

Mein Körper braucht:

Dieser Gedanke kreist:

Dieses Gefühl ist da:

Meine Frage nach sieben Tagen:

Was bringt mich spürbar näher zu mir?

MEIN TÄGLICHER RHYTHMUS

Morgens:

Tagsüber:

Abends:

Wenn der Tag schwer war:

Was hat mir heute geholfen, wieder bei mir anzukommen?

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du möchtest Reishi als Ritual in deinen Alltag integrieren?
Mit dem Code **RUHE** erhältst du 10 % Rabatt auf deine Bestellung bei verovitalis.ch.

Bei Fragen zur Auswahl oder Anwendung kannst du mich gerne kontaktieren. Ich berate dich persönlich.

Hinweis: Dieses EBOOK dient der Information und ersetzt keine medizinische Beratung.