



INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG

## Sonja Lyer

Heilpraktikerin · Osteopathie · Physiotherapie

**„Der Vagusnerv: Dein natürlicher Blutdruckregler — wie Du ihn aktivierst und warum kaum jemand davon weiss“**

### Über Sonja Lyer

Sonja Lyer ist Heilpraktikerin für ganzheitliche Medizin, Osteopathie und Physiotherapie. Seit über 20 Jahren behandelt sie Patienten mit einem tiefen Verständnis für die Verbindungen zwischen Nervensystem, Körperhaltung und inneren Organen. Ihr Schwerpunkt liegt auf dem vegetativen Nervensystem, insbesondere dem Vagusnerv als zentralem Regulatormechanismus für Blutdruck, Herzfunktion und Entspannungsfähigkeit. Sie ist Entwicklerin der TJ Motion Kieferabstandshalter, einem einfachen Tool zur direkten Vagusaktivierung, das inzwischen von Tausenden Patienten eingesetzt wird.

[tj-motion.de](http://tj-motion.de) · TJ Motion Kieferabstandshalter

### Worum geht es in diesem Gespräch?

Bluthochdruckpatienten hören immer wieder dasselbe: "Sie müssen sich entspannen." Aber niemand erklärt, wie das gehen soll. Über welches System läuft das? Warum bleibt der Blutdruck dauerhaft zu hoch, obwohl der Stress längst vorbei ist? Sonja Lyer gibt in diesem Gespräch die Antwort, die beim Kardiologen fast nie kommt.

**Das ist der Big Point:**

Der Vagusnerv ist der grösste Hirnnerv des Körpers. Er verbindet das Gehirn mit allen inneren Organen, reguliert Herzschlag, Atmung, Verdauung und Blutdruck. Wer dauerhaft gestresst ist, verliert die Fähigkeit, diesen Nerv anzusprechen. Und dann bleibt der Blutdruck oben hängen. Nicht weil der Körper kaputt ist, sondern weil er verlernt hat, runterzukommen. Das Gute: Man kann es neu lernen.

### Was Lyer konkret anders macht:

Sie erklärt nicht nur das System, sie zeigt auch, wie man es trainiert. Mit Augenübungen, Summen, Atemtechniken, kaltem Wasser nach Kneipp und dem TJ Motion Tool, das sie selbst entwickelt hat, weil sie eine Lösung brauchte, die Patienten nebenbei und ohne Denkarbeit anwenden können.

### Was bedeutet das für Dich?

Du lernst, wie der Vagusnerv funktioniert, warum Tabletten das Problem nicht lösen, welche drei Übungen Du sofort ausprobieren kannst, warum die Kieferentspannung ein direkter Schalter für den Blutdruck ist und welche Mikronährstoffe den Vagus erst handlungsfähig machen.

*„Ich fahr mit meinem Auto, die Motorlampe leuchtet, okay, schneiden wir das Kabel durch. Sehen wir die Lampe nicht. Das ist eben nicht die Lösung.“*

## Die 5 zentralen Kernthesen

1

### Der Vagusnerv reguliert den Blutdruck direkt

Als grösster Hirnnerv verbindet der Vagus das Gehirn mit allen inneren Organen. Er regelt Herzschlag, Atmung, Verdauung und Gefässtonus. Blutdruck ist kein isoliertes Herzproblem, sondern das Ergebnis eines Nervensystems ausser Balance.

- 2

**Dauerstress löscht die Vagusreaktion**

Wenn Adrenalin und Noradrenalin über zu lange Zeit zu viel ausgeschüttet werden, kann der Gegenspieler, der Vagus, nicht mehr anspringen. Der Körper verlernt das Runterkommen. Der Blutdruck bleibt dauerhaft erhöht, selbst wenn der Auslöser längst weg ist.
- 3

**Blutdruckmedikamente lösen nichts**

Sie drosseln den Motor, ohne die Ursache zu beheben. Alle anderen Organe werden damit ebenfalls schlechter versorgt. Das ist keine Therapie, das ist Symptomverwaltung auf Kosten der Gesamtgesundheit.
- 4

**Der Kiefer ist der versteckte Vagus-Schalter**

Der Vagus verläuft direkt hinter dem Kiefergelenk. Knirschen, Pressen, Beissen aktiviert dauerhaft den Sympathikus und blockiert den Vagus. Wer den Kiefer loslässt, öffnet den direkten Weg zur Entspannung von Herz, Blutdruck und allen Organen.
- 5

**Der Vagus lässt sich trainieren**

Das parasympathische Nervensystem ist kein passives System. Es reagiert auf bewusste Signale: Augenübungen, Summen, Atemtechniken, Kneipp-Güsse und gezielte Kieferentspannung. Mit regelmässigem Training verbessert sich die Herzratenvariabilität und der Blutdruck normalisiert sich nachweislich.

## Thema 1 — Vagusnerv: Anatomie und was er alles steuert

---

Der Nervus vagus ist der zehnte von zwölf Hirnnerven und der grösste. Der Name bedeutet "der Umherschweifende" oder "der Wandernde". Er entspringt im Hirnstamm, läuft rechts und links am Hals herunter, passiert dabei das Kiefergelenk und verzweigt sich dann durch den gesamten Körper.

**Der Vagus versorgt alle diese Bereiche:**

Bereich	Funktion des Vagus
---------	--------------------

Kiefer, Schulter, Nacken	Entspannung der Muskulatur, Stressreaktion
Kehlkopf, Speiseröhre	Schlucken, Würgereflex, Stimme
Lunge	Atemregulation, Bronchienweite
Herz	Herzfrequenz, Herzschlag über Acetylcholin beruhigen
Magen, Darm	Verdauung (nur in Ruhe möglich), Darmmikrobiom
Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse	Entgiftung, Blutdrucksensoren, Blutzucker
Innenohr	Gleichgewicht, Tinnitus-Zusammenhänge

### Herz-Gehirn: Eine besondere Verbindung

Am rechten Vorhof des Herzens sitzt ein Nervenknottenpunkt des Vagus, das sogenannte "Herzgehirn". Er schüttet dort Acetylcholin aus, das den Herzschlag beruhigt. Diese Verbindung erklärt, warum starke Emotionen wie Liebeskummer buchstäblich das Herz angreifen können: Das sogenannte Broken-Heart-Syndrom (Takotsubo-Kardiomyopathie) ist ein anerkanntes medizinisches Krankheitsbild, ausgelöst durch extreme Stresshormonausschüttung.

*„Alles ist mit allem verbunden. Ein Blutdruck geht nicht einfach mal zufällig hoch und bleibt da hängen. Man kann was dafür tun.“*

## Thema 2 — Sympathikus gegen Vagus: Wenn das Gleichgewicht kippt

Das vegetative Nervensystem hat zwei Pole: Den Sympathikus, der aktiviert und beschleunigt, und den Parasympathikus (Vagus), der entspannt und regeneriert. Beide sind lebensnotwendig. Das Problem entsteht, wenn nur noch einer von ihnen das Sagen hat.

Zustand	Sympathikus aktiv	Vagus aktiv
Blutdruck	<b>Steigt</b>	<b>Sinkt</b>

Herzschlag	Schneller, kräftiger	Ruhig, regelmässig
Atmung	Flach, schnell	Tief, langsam
Verdauung	Gestoppt	Aktiv
Kiefermuskulatur	Angespannt, knirscht	Locker, entspannt
Schlaf	Unruhig, nicht erholsam	Tief, regenerativ

### Warum "verlernt" der Vagus seine Arbeit?

- Dauerstress schüttet kontinuierlich Adrenalin und Noradrenalin aus
- Der Vagus-Gegenspieler Acetylcholin wird nicht mehr ausreichend produziert
- Der Körper "gewöhnt" sich an den Dauerstresszustand als Normalzustand
- Selbst kleine Auslöser genügen, um den Blutdruck hochzutreiben
- Der Vagus-Reflex muss neu trainiert werden, er kommt nicht von allein zurück

### Darm-Vagus-Achse: Wenn der Bauch mitlitt

Der Vagus versorgt auch den gesamten Darm. Gute Darmbakterien produzieren GABA (Gamma-Aminobuttersäure), einen beruhigenden Botenstoff, der den Vagus direkt aktiviert. Bei Dauerstress leidet das Darmmikrobiom, GABA-Produktion sinkt, und der Vagus verliert einen wichtigen Aktivierungskanal. Magenprobleme, Blähungen und Bluthochdruck haben deshalb oft dieselbe Ursache.

## Thema 3 — Den Vagus aktivieren: 6 einfache Techniken

Alle folgenden Techniken kosten nichts, brauchen keine Ausrüstung und können sofort ausprobiert werden. Wichtig: Sie müssen regelmässig gemacht werden. Training, kein Wundermittel.

### Augenübungen — direkter Vagusreflex

Hinsetzen oder hinlegen. Langsam nach links schauen, zur Mitte, nach rechts, zur Mitte. Wiederholen, bis die Atmung spontan tiefer wird. Das ist der Moment, in dem der Vagus anspringt. Aus der Psychotherapie übernommen, wissenschaftlich belegt.

### Summen und Singen

Der Vagus versorgt den Kehlkopf direkt. Summen erzeugt Vibrationen, die den Vagus aktivieren. Das "Om" beim Yoga ist genau dasselbe Prinzip. Wer täglich summt oder singt, ist messbar entspannter.

### Verlängerte Ausatmung

Einatmen, ausatmen leicht verlängern. Vierer-Atmung: 4 Sekunden ein, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden aus. Nur eine Minute, dreimal täglich. Das reicht als Vagus-Training.

### Kneipp-Güsse

Beine und Arme kühl abduschen, immer von der Peripherie zum Herz. Aussen hoch, innen runter. Die kurze Gefässverengung gefolgt von Gefässerweiterung spricht den Vagus direkt an. Morgens und abends, kein grosser Aufwand.

### Lauschen in der Natur

Im Grünen stehenbleiben, Augen schliessen, eine Minute lang nur lauschen. Was hörst Du? Was fühlst Du? Sobald Du richtig ankommst, kommt das spontane Durchatmen. Das ist Vagus-Aktivierung pur.

### TJ Motion — Kieferentspannung

Zwei kleine Silikon-Abstandshalter rechts und links zwischen die Seitenzähne. Locker halten, nicht beissen. Der Kiefer öffnet sich leicht in "Om"-Position. Schon nach 45 Sekunden triggert das direkt den Vagus. Herzratenvariabilität steigt nachweislich. Kann nebenbei getragen werden.

## Thema 4 — Mikronährstoffe für den Vagus

---

Übungen allein reichen nicht. Der Vagus ist ein Nerv, und Nerven brauchen spezifische Nährstoffe, um überhaupt arbeiten zu können. Fehlen diese, trainiert man ein System, das keine Ressourcen hat.

<b>Vitamin D3 (10.000 IE täglich)</b>	<p>Nervenzellen, einschliesslich des Vagus, sind direkt von Vitamin D3 abhängig. Ohne ausreichend D3 kann der Vagus nicht optimal feuern. Sonja Lyer nimmt selbst 10.000 IE täglich. In Deutschland von Oktober bis April ist Sonnenlicht zu flach für eigene Produktion, konsequentes Supplementieren notwendig.</p>
<b>Zink</b>	<p>Zink wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Bei Stress wird Zink schnell verbraucht, Kupfer steigt im Verhältnis an. Ein erhöhtes Kupfer-Zink-Verhältnis lässt das Nervensystem "feuern", verhindert Entspannung und hält den Blutdruck oben.</p>
<b>B-Vitamine (Komplex)</b>	<p>B1, B2, B5, B6, B12 und Folsäure sind essenziell für Nervenfunktion. Wer Vagus-Probleme hat, hat in der Regel B-Vitamin-Mangel. Als Komplex supplementieren, da sie zusammenwirken. Auch über Nüsse und natürliche Lebensmittel aufnehmen.</p>
<b>Omega-3-Fettsäuren</b>	<p>Entzündungshemmend und wichtig für alle Nervenmembranen. Hochwertiges Omega-3 (EPA + DHA) aus Fischöl oder Algenöl unterstützt die Vagusaktivität und reduziert entzündliche Prozesse, die den Vagus blockieren.</p>
<b>Magnesium</b>	<p>Muskel- und Nervenentspannung. Besonders relevant für Knirschen und Kieferspannung, also direkt für die Vagusblockierung durch den Kiefer. Abends nehmen, da Magnesium auch den Schlaf verbessert.</p>

### Herzratenvariabilität als Kontrollwert:

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist der beste Messwert für Vagus-Funktion. Je variabler die Abstände zwischen den Herzschlägen, desto aktiver der Vagus, desto stabiler und ruhiger der Blutdruck. Günstige HRV-Messgeräte ab ca. 50 bis 60 Euro zeigen, ob das Training wirkt. Auch Garmin-Uhren und ähnliche Geräte können HRV messen.

## Sonja Lyers 3 konkrete Empfehlungen

**1**

### Vagus täglich trainieren

Mindestens eine Vagus-Übung täglich: Augenübung, Summen oder verlängerte Ausatmung. Nur eine Minute, dreimal am Tag. Die Wirkung entfaltet sich durch Regelmässigkeit, nicht durch Intensität. Wer das Kieferpressen bemerkt, soll sofort loslassen, Mund leicht öffnen, Zunge nach unten in den Mundboden ablegen.

**2**

### Mikronährstoffe als Fundament legen

Vitamin D3 täglich (mindestens 5.000 bis 10.000 IE). B-Vitamin-Komplex täglich. Zink ergänzen, wenn Stress dauerhaft erhöht ist. Magnesium abends. Omega-3 täglich. Ohne diese Basis lässt sich der Vagus nicht dauerhaft aktivieren, egal wie viele Übungen man macht.

**3**

### TJ Motion als einfaches Nebenbei-Tool

Die Kieferabstandshalter von TJ Motion einfach nebenbei tragen: am Computer, beim Spazieren, im Auto, beim Yoga, beim Sport. Drei bis fünf Minuten mehrmals täglich genügen. Mit der Zeit verbessert sich die Herzratenvariabilität nachweislich und der Körper lernt, auch ohne das Tool schneller loszulassen.

*„Der Körper ist ein Ganzes, alles ist mit allem verbunden. Das Leben darf auch einfach sein.“*

## Weiterführende Links und Produkte

**TJ Motion — Sonja Lyers eigene Entwicklung:**

**EXKLUSIVER RABATT FÜR KONGRESSTEILNEHMER**  
**20 % Rabatt auf alle TJ-Motion Produkte**

Gutscheincode: **GESUNDERBLUTDRUCK**

Gültig bis 12. April 2026

**TJ-Motion und TJ-Motion SOFT**

Silikonaufsatzkissen aus medizinischem Silikon. Hilfreich bei Kopfschmerzen, Knirschen, Kieferpressen, Verspannungen sowie Kiefer-, Schulter- und Nackenbeschwerden. Stimuliert direkt den Vagusnerv.

**Anwendung:** Seitliche Backenzähne, 3 x 3 Minuten täglich.

**Shop Deutschland und EU:**

[tj-motion-shop.de](https://tj-motion-shop.de)

Versand nach Deutschland und EU-Länder (UK ausgenommen)

**Shop Schweiz:**

[niclashealth.com](https://niclashealth.com)

(Rabattcode gilt hier leider nicht)

**Häufige Fragen (FAQ):**

[FAQ als PDF öffnen](#)

**Für Geschäftskunden:**

Partner- und Händlerprogramm. Anfragen an:

[info@tj-motion.de](mailto:info@tj-motion.de)

**Empfohlene Mikronährstoffe aus dem Interview:****Natugena Vitamin D3 5000 I.E.**

Nervenzellen brauchen Vitamin D3. Lyer nimmt selbst 10.000 IE täglich. Hochdosiert, laborgeprüft, ohne Zusatzstoffe.

[natugena.de](https://natugena.de)

**Code: VITASIUM26**

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

**Natugena Magnesium**

Entspannt Kiefermuskulatur, Nerven und Gefäße. Essenziell bei Knirschen und Bluthochdruck.

[natugena.de](https://natugena.de)

**Code: VITASIUM26**

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

**Natugena Zink**

Beruhigt das Nervensystem, reguliert Kupfer-Zink-Verhältnis. Wichtig bei dauerhaftem Stress.

[natugena.de](https://natugena.de)

**Code: VITASIUM26**

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

**Weitere Kongress-Partner:**

**BIOGETA — Schutz vor Elektrosmog**

Elektrosmog triggert dauerhaft den Sympathikus und blockiert den Vagus. Home Harmonizer von Sebastian Krüger.

[biogeta.de](https://biogeta.de)**Code: 5%vitasium****Alle Interviews dauerhaft sichern**

Du möchtest dieses Interview und alle weiteren 25 Gespräche des GBK26 dauerhaft behalten? Inklusive Audiodateien, Transkripte und Bonusmaterial?

[bluthochdruck-kongress.de](https://bluthochdruck-kongress.de)

14 Tage Rückgabegarantie · Sofortiger Zugang · Lebenslanger Zugriff

Gesunder Blutdruck-Kongress 2026 · Vitasium · vitasium.de · info@vitasium.de