

# Dr. Hobert: Vagusnerv & Selbstheilung erklärt

<https://www.youtube.com/watch?v=wljzQAZxe7Y>

In dem Video erklärt Dr. Hobert die Bedeutung des Vagusnervs für die Selbstheilung und die Wiederherstellung der inneren Balance. Er betont die Wichtigkeit von Meditation und Naturerfahrungen, um die Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen. Zudem gibt er praktische Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität durch Achtsamkeit und Atemtechniken.

## Stichpunkte:

- Dr. Hobert erläutert die Rolle des Vagusnervs in der Selbstheilung.
- Meditation wird als effektive Methode zur Stressbewältigung hervorgehoben.
- Naturerfahrungen, wie Waldbaden, fördern die Gesundheit.
- Praktische Tipps zur Achtsamkeit und Atemtechniken werden gegeben.
- Der Zusammenhang zwischen innerer Balance und Lebensqualität wird thematisiert.

**Quelle:** Simo

**Einstelldatum:** 2025-03-22

---

Revision #1

Created 14 May 2026 12:37:06 by Admin

Updated 14 May 2026 12:37:06 by Admin