

Dein Vagus sagt dir, was gesund für deinen Stoffwechsel ist

Fast Food to-go oder Longevity-Kitchen in der Mittagspause?
taVNS, autonomes Nervensystem und Regeneration im natürlichen Rhythmus

Dr. med. Hans-Ulrich Jabs

Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie & Biochemiker
MACP-ASIM | KZAR – Kompetenzzentrum Autonome Regulationsmedizin
Hippokrates Kochclub® | Premium MedWellness
drjabs.org

Zusammenfassung

Die Mittagspause entscheidet täglich über die metabolische Qualität des Tages und langfristig über Longevity. Das autonome Nervensystem – insbesondere der Vagusnerv als Hauptleitung des Parasympathikus – steuert, ob Nahrung im Zustand von „Rest and Digest“ optimal verdaut und in regenerative Prozesse überführt wird, oder ob ein gleichzeitiger „Fight or Flight“-Modus Verdauung hemmt und metabolischen Stress erzeugt. Aktuelle Forschung zu transkutaner aurikulärer Vagusnervstimulation (taVNS) zeigt, dass die bewusste Aktivierung des Vagus gastrische Motilität, postprandiale Hormonantwort und die Hirn-Darm-Achse modulieren kann. Gleichzeitig weisen neuere Theorien darauf hin, dass eine chronische sympathische Dominanz ein übergeordneter Treiber der Hallmarks of Aging ist. Dieses Whitepaper verbindet physiologische Grundlagen mit praktischen Empfehlungen der Longevity-Küche am Beispiel des Hippokrates Kochclub® und dem traditionellen Sederabend-Rezept der Matzen-Lasagne Mina de Espinaca. Ziel ist es, die Mittagspause als täglichen Hebel für metabolische Regeneration zu etablieren.

1. Einleitung: Die Mittagspause als metabolischer Schlüsselmoment

In der modernen Arbeitswelt wird die Mittagspause häufig als notwendige Unterbrechung betrachtet, die möglichst effizient überbrückt werden soll. Dabei übersehen wir, dass genau in diesem Zeitfenster das autonome Nervensystem darüber entscheidet, wie Nährstoffe verarbeitet, gespeichert und in Regenerationsprozesse überführt werden. Der Vagusnerv – der längste Hirnnerv und Hauptträger der parasympathischen Innervation – fungiert als stiller Dirigent des Stoffwechsels. Er teilt dem Körper mit, ob die eingenommene Nahrung der Erholung und Langlebigkeit dient oder im Stressmodus lediglich kurzfristige Energie bereitstellt.

Die Wahl zwischen einem Fast-Food-to-go-Menü im Aktivierungszustand und einer bewussten Longevity-Kitchen im natürlichen Rhythmus ist damit keine Frage des Geschmacks allein, sondern eine Entscheidung über die Qualität der Verdauung, die postprandiale Stoffwechselantwort und langfristig über biologische Alterung.

2. Das autonome Nervensystem im Stoffwechsel: Rest & Digest versus Fight or Flight

Das autonome Nervensystem (ANS) gliedert sich in zwei funktionell gegenläufige Zweige. Der Sympathikus bereitet den Körper auf „Fight or Flight“ vor: Herzfrequenz und Blutdruck steigen, Muskeltonus nimmt zu, Glukose wird mobilisiert, während die gastrointestinale Motilität und Sekretion gehemmt werden. Der Parasympathikus – zu etwa 75 % über den Vagusnerv vermittelt – fördert den Zustand „Rest and Digest“: Er verlangsamt den Herzschlag, stimuliert Speichel-, Magensaft- und Pankreasenzymsekretion, unterstützt die Darmmotilität und aktiviert den cholinergen anti-inflammatorischen Pfad.

Werden beide Systeme gleichzeitig aktiviert, entsteht physiologischer Stress. Wer in der Mittagspause im Sympathikus-Modus ist – gehetzt am Schreibtisch, im Auto oder zwischen Terminen –, hemmt die Verdauung. Die Nahrung verbleibt länger im Magen, die Nährstoffaufnahme wird ineffizienter, und postprandiale Glukose- sowie Lipidpeaks fallen ausgeprägter aus. Wiederholt praktiziert, fördert dies niedriggradige Entzündung und metabolische Dysbalance.

Aktuelle theoretische Arbeiten, insbesondere die „Sympathetic-parasympathetic system deregulation theory of aging“ (Errico et al., 2025), sehen in der chronischen Verschiebung zugunsten des Sympathikus einen übergeordneten Treiber der Hallmarks of Aging: oxidativer Stress, mitochondriale Dysfunktion, gestörte Nährstoffsensorik, zelluläre Seneszenz und chronische Inflammation. Die Wiederherstellung einer ausgewogenen parasympathischen Tonuslage wird daher als therapeutisches Ziel in der Longevity-Medizin diskutiert.

3. Der Vagusnerv als metabolischer Kompass

Der Vagusnerv (Nervus vagus) ist der längste Hirnnerv und bildet die zentrale Kommunikationsachse zwischen Gehirn und viszerale Organen. Seine afferenten Fasern übermitteln mechanische und chemische Signale aus Magen, Darm, Leber und Pankreas an den Nucleus tractus solitarii im Hirnstamm. Die efferenten Fasern steuern Motilität, Sekretion und metabolische Homöostase. Über den cholinergen anti-inflammatorischen Pfad dämpft der Vagus die Freisetzung proinflammatorischer Zytokine (TNF- α , IL-6, IL-1 β).

Im Kontext der Nahrungsaufnahme reguliert der Vagus die Magenentleerung, fördert die hepatische Glykogenspeicherung, moduliert die Insulinsekretion und beeinflusst appetitregulierende Hormone wie Ghrelin und GLP-1. Eine hohe vagale Tonuslage – messbar über die Herzratenvariabilität (HRV) – korreliert mit besserer metabolischer Flexibilität und geringerer systemischer Entzündung.



Abbildung 1: Der Vagusnerv (gold) als zentrale parasympathische Leitung im Kontrast zur sympathischen Aktivierung (rot).

4. taVNS: Transkutane aurikuläre Vagusnervstimulation

Die transkutane aurikuläre Vagusnervstimulation (taVNS) nutzt den aurikulären Ast des Vagusnervs – insbesondere die Cyma conchae, die zu 100 % vagal innerviert ist – zur nicht-invasiven Modulation der Hirn-Darm-Achse. Elektroden am äußeren Ohr stimulieren afferente Fasern, die über den Nucleus tractus

solitarii auf das dorsale vagale Komplex wirken.

Klinische und experimentelle Studien zeigen relevante metabolische und gastrointestinale Effekte:

- Reduktion der gastrischen myoelektrischen Frequenz ohne Veränderung des Ruheenergieverbrauchs (Teckentrup et al., Brain Stimul. 2020).
- Verstärkte postprandiale Hemmung von Ghrelin, dem „Hungerhormon“ (Kozorosky et al., Physiol Rep. 2022).
- Verbesserung der Magenakkommodation und Normalisierung der Slow-Wave-Aktivität bei funktioneller Dyspepsie.
- Modulation der Hirn-Darm-Kopplung mit verstärkter Integration interozeptiver metabolischer Signale.
- Potenzielle Einflüsse auf Glukose- und Lipidstoffwechsel über die Brain-Gut-Achse.

In der Longevity-Medizin wird taVNS als Werkzeug diskutiert, um parasympathische Balance wiederherzustellen und der sympathisch getriebenen Alterungsdynamik entgegenzuwirken. Einfache, alltagsnahe Vagus-stimulierende Techniken (langes Ausatmen, bewusstes Kauen, kurze Atempausen vor dem Essen) können die Effekte ergänzen.

5. Fast Food to-go: Muskeln an, Verdauung aus

Ein typisches Fast-Food-to-go-Menü – hochverarbeitet, kalorien- und salzreich, schnell konsumiert – trifft häufig auf einen Körper, der sich noch im sympathischen Aktivierungszustand befindet. Die physiologische Folge ist eine Hemmung der gastrointestinalen Peristaltik und Sekretion. Die Verdauung wird verzögert, die Nährstoffextraktion ineffizienter. Gleichzeitig werden kurzfristig verfügbare Energieträger für Muskeln und Gehirn priorisiert.

Wiederholt praktiziert, fördert dieser Modus postprandiale Hyperglykämie, niedriggradige Entzündung und eine Abkopplung vom zirkadianen Regenerationsrhythmus. Die Kombination aus schnellem Essen und Stress ist damit kein neutraler Zeitgewinn, sondern ein metabolischer Kostenfaktor.



Abbildung 2: Kontrast zwischen Fast-Food-to-go im Stressmodus (links) und bewusster Longevity-Küche im parasympathischen Zustand (rechts).

6. Longevity-Kitchen und der natürliche Rhythmus

Demgegenüber steht die Longevity-Kitchen: Mahlzeiten, die bewusst im parasympathischen Fenster eingenommen werden, nährstoffdicht sind und den Körper in Regeneration unterstützen. Der Hippokrates Kochclub® verbindet moderne Ernährungsmedizin mit traditioneller Weisheit. Das hippokratische Prinzip „Lass die Nahrung deine Medizin sein und die Medizin deine Nahrung“ bildet die Grundlage. Kochen wird zum Akt der Selbstfürsorge und des Hörens auf Körpersignale.

Ein anschauliches Beispiel ist der Sederabend des Pessach-Festes mit der Matzen-Lasagne Mina de Espinaca aus der sephardischen Küche. Das Gericht verwendet ungesäuerte Matzen, frischen Spinat, Feta-Käse, Eier und aromatische Gewürze. Spinat liefert Polyphenole, Ballaststoffe und Mikronährstoffe; die Kombination aus Eiweiß und den Kohlenhydraten der Matzen unterstützt eine moderate glykämische Antwort. Der rituelle, gemeinschaftliche Rahmen des Sederabends fördert Entspannung und sozialen Austausch – ideale Bedingungen für den Rest-and-Digest-Zustand.

Solche Prinzipien lassen sich in den Alltag übersetzen: vorbereitete, nährstoffreiche Komponenten, die in Ruhe und mit Aufmerksamkeit genossen werden. Das bewusste Kauen, eine kurze Atempause vor dem ersten Bissen und ein Umfeld ohne Zeitdruck aktivieren den Vagus und verbessern die metabolische Qualität der Mahlzeit.

Kurzes Rezeptbeispiel: Matzen-Lasagne Mina de Espinaca (für 8 Personen)

Zutaten: 8–10 Matzen, 1 kg frischer Spinat, 6 Eier, 500 ml Milch, 500 g Feta, 150 g Parmesan, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Harissa oder Chili, Salz, Pfeffer, Muskat. Spinat mit Zwiebel und Knoblauch dünsten, mit Feta und Eiern vermengen. Matzen in Milch einweichen, in Auflaufform schichten, mit Milch-Ei-Mischung übergießen und ca. 45 Minuten bei 180 °C backen. Ideal für gemeinschaftliche, entspannte Mahlzeiten im Sinne des Hippokrates Kochclub®.



Abbildung 3: Matzen-Lasagne Mina de Espinaca – sephardisches Sederabend-Gericht als Beispiel für nährstoffdichte Longevity-Küche.

7. Luna-Digestion & AI-Ernährungsberatung in der Longevity-Medizin

Moderne AI-gestützte Ernährungsberatung – hier konzeptionell als „Luna-Digestion“ bezeichnet – kann individuelle Muster aus Blutzuckerverläufen, Herzratenvariabilität (als Marker vagaler Tonus), Schlaf und Aktivität berücksichtigen. Sie empfiehlt nicht nur Makronährstoffverteilungen, sondern auch Timing und

Kontext: Wann und in welchem Nervensystemzustand eine Mahlzeit am besten aufgenommen wird.

Kombiniert mit bewusster Praxis (langsames Kauen, langes Ausatmen, einfache Vagus-stimulierende Techniken oder taVNS) entsteht ein personalisiertes System, das die Signale des Vagus verstärkt und den Fast-Food-Stressmodus vermeidet. Die Technologie unterstützt dabei die Rückkehr zu einem natürlichen, regenerativen Rhythmus – sie ersetzt nicht die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper.

8. Praktische Empfehlungen für die Mittagspause

Für eine vagusfreundliche Mittagspause empfiehlt sich:



Abbildung 4: Bewusste Mittagspause mit Vagus-Aktivierung – Regeneration im natürlichen Rhythmus.

- Kurze parasympathische Vorbereitung: 5–6 tiefe Atemzüge mit verlängerter Ausatmung vor dem Essen.
- Bewusstes, langsames Kauen – die ersten Bissen besonders aufmerksam genießen.
- Bevorzugung nährstoffdichter, vorbereiteter Mahlzeiten gegenüber hochverarbeiteten To-go-Produkten.
- Möglichst sitzend und ohne Bildschirm oder Eile essen.
- Integration einfacher Vagus-stimulierender Gewohnheiten (z. B. kurze Ohrmassage im Bereich der Cymba conchae).
- Orientierung an traditionellen, gemeinschaftlichen Mahlzeitenmustern wie dem Sederabend, die Entspannung und sozialen Austausch fördern.

Die Mittagspause ist ein täglicher, niedrigschwelliger Hebel. Wenige Minuten bewusster Vorbereitung ermöglichen dem Vagus, seine regenerative Arbeit zu tun – und verwandeln eine notwendige Pause in einen Beitrag zur Longevity.

9. Schlussfolgerung

Der Vagusnerv sagt dem Körper, was gesund für den Stoffwechsel ist. Ob in der Mittagspause Fast Food to-go im Stressmodus oder eine Longevity-Kitchen im natürlichen Rhythmus gewählt wird, entscheidet über die Qualität der Verdauung und langfristig über die Balance zwischen sympathischer Aktivierung und parasympathischer Regeneration. Moderne Ansätze wie taVNS und AI-gestützte Ernährungsberatung ergänzen das alte Wissen um die Bedeutung des Essens im richtigen Nervensystemzustand.

Der Hippokrates Kochclub® und die Tradition des Sederabends erinnern daran, dass Kochen und gemeinsames Essen Medizin sein können. Höre auf deinen Vagus – in der Küche und in der Pause.

Literaturverzeichnis

1. Errico JP, Ben-Azu B, Gargus M, Newell Rogers MK, Tremblay MÈ. Sympathetic-parasympathetic system deregulation theory of aging. NPJ Aging. 2025;11(1):100. doi:10.1038/s41514-025-00293-2.
2. Teckentrup V, Neubert S, Santiago JCP, Hallschmid M, Walter M, Kroemer NB. Non-invasive stimulation of vagal afferents reduces gastric frequency. Brain Stimul. 2020;13(2):470-473. doi:10.1016/j.brs.2019.12.018.
3. Kozorosky EM, Lee CH, Lee JG, Nunez Martinez V, Padayachee LE, Stauss HM. Transcutaneous auricular vagus nerve stimulation augments postprandial inhibition of ghrelin. Physiol Rep. 2022;10(8):e15253. doi:10.14814/phy2.15253.
4. Übersichtsarbeiten zu taVNS und Brain-Gut-Interaktion bei Glukose- und Lipidstoffwechselstörungen (ScienceDirect/PubMed, 2025–2026).
5. Steidel K et al. Transcutaneous auricular vagus nerve stimulation influences gastric motility. Brain Stimul. 2021.
6. Du P et al. Transcutaneous Auricular Vagus Nerve Stimulation Normalizes Induced Gastric Myoelectrical Dysrhythmias. Neuromodulation. 2024.
7. Hippokrates Kochclub® – Premium Ernährungsmedizin. Dr. Hans-Ulrich Jabs. drjabs.org.
8. Matzen-Lasagne Mina de Espinaca (sephardische Tradition, Sederabend). jewilicious.de, 2025.

© 2026 Dr. med. Hans-Ulrich Jabs | Hippokrates Kochclub® | Premium MedWellness

Dieses Whitepaper dient der Information und Inspiration im Rahmen der Longevity- und Ernährungsmedizin. Es ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.