# Men's Healthspan ist Handeln – nicht Behandeln

*Die Sprache des autonomen Nervensystems verstehen: Herzfrequenzvariabilität, taVNS und aktive Prävention*

**Autor: Dr. Hans-Ulrich Jabs, MD, PhD, MACP-ASIM** November 2026

## Zusammenfassung

Healthspan – die Jahre in guter Funktion – entsteht nicht durch passive Maßnahmen wie Infrarot-Saunen, Wellness-Spas oder Instagram-Reels. Auch Laborwerte allein sind kein Orakel. Der Körper spricht kontinuierlich über das autonome Nervensystem (ANS). Die Sprache dieser Kommunikation ist messbar über die Herzfrequenzvariabilität (HRV) und kann gezielt über die transkutane aurikuläre Vagusnervstimulation (taVNS) moduliert werden. Dieses Whitepaper erläutert die wissenschaftlichen Grundlagen, die Evidenz und die praktische Umsetzung: Zuhören und handeln – use it or lose it.

## 1. Einleitung: Handeln statt Behandeln

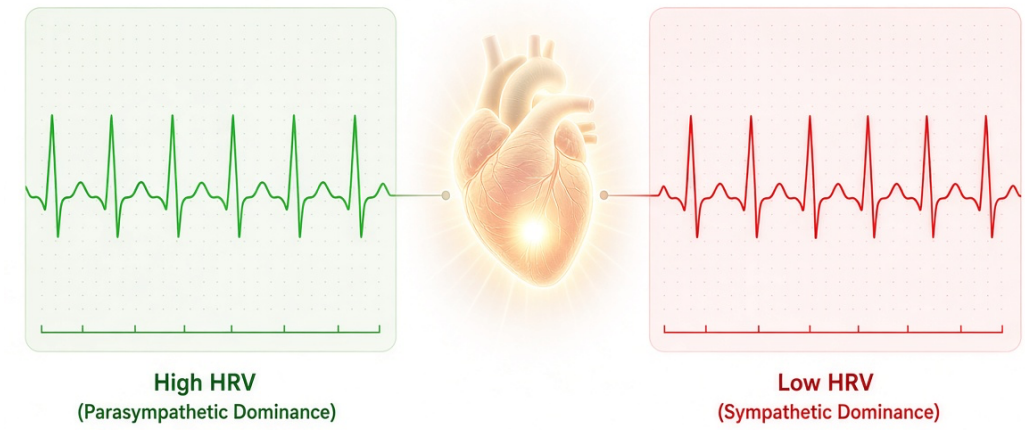
Prävention wird oft mit Passivität verwechselt: die Infrarot-Sauna im Schlafzimmer, der passive Thermo-Kontrast der Hände, Multifrequenzen auf der Haut im Wellness-Spa oder die flackernden Reels auf Instagram. Diese Maßnahmen können angenehm sein, ersetzen aber keine aktive Regulation. Selbst der Arzt kann aus dem Orakel der Laborbefunde nicht zuverlässig erraten, was dem einzelnen Mann gerade fehlt oder guttut. Laborwerte sind Momentaufnahmen – keine fortlaufende Sprache des Körpers.

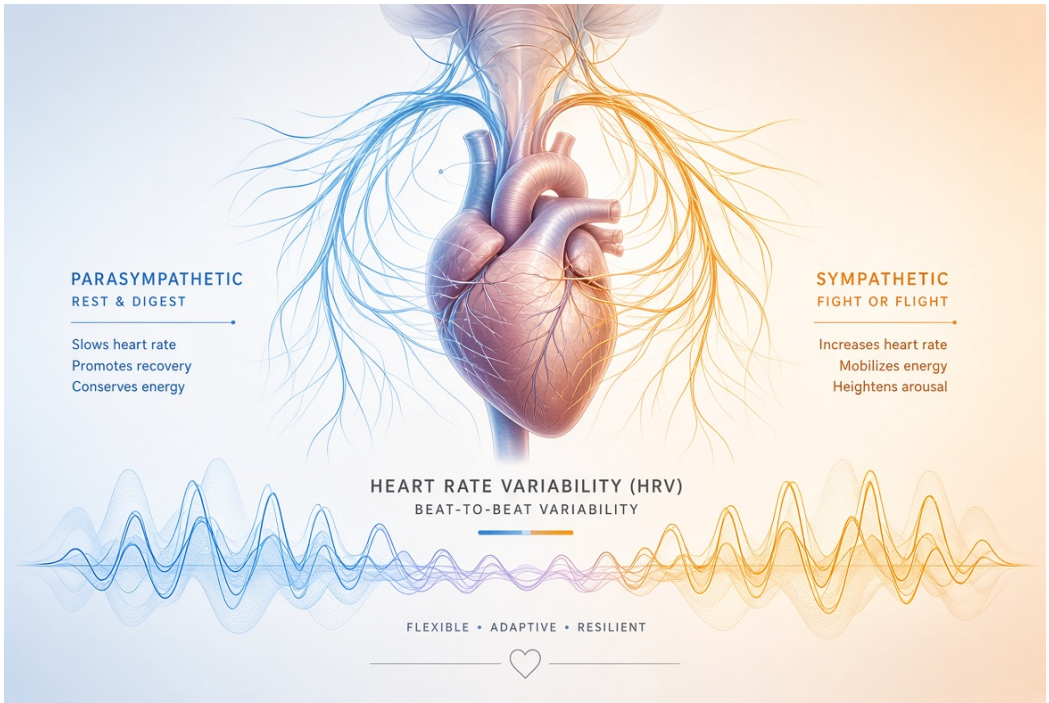
Nur der Einzelne kann erahnen, was für ihn das Beste ist – wenn er auf seinen Körper hört. Die feinen Signale des autonomen Nervensystems (Schlafqualität, Erholung nach Training, Reaktion auf Ernährung, Stressresilienz) sind die eigentliche Sprache. Diese Sprache heißt nicht Hieroglyphen, sondern lässt sich über taVNS und HRV zugänglich machen.

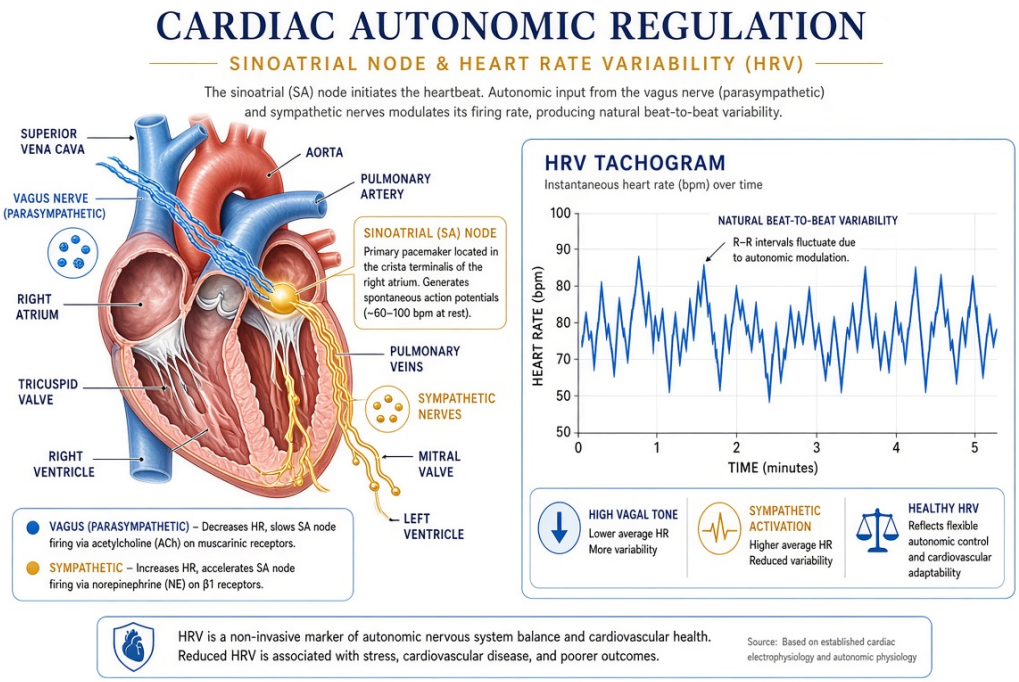


## 2. Das autonome Nervensystem und die Herzfrequenzvariabilität

Das ANS steuert fortlaufend Parasympathikus (Erholung, Regeneration, Digestion – „Rest & Digest") und Sympathikus (Aktivierung, Stress, Leistung – „Fight or Flight"). Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist der zuverlässigste nicht-invasive Marker dieser Balance. Hohe HRV (besonders HF-HRV und RMSSD) reflektiert vagale Flexibilität und Resilienz; niedrige HRV korreliert mit erhöhtem Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Erschöpfung und schlechtere Outcomes.



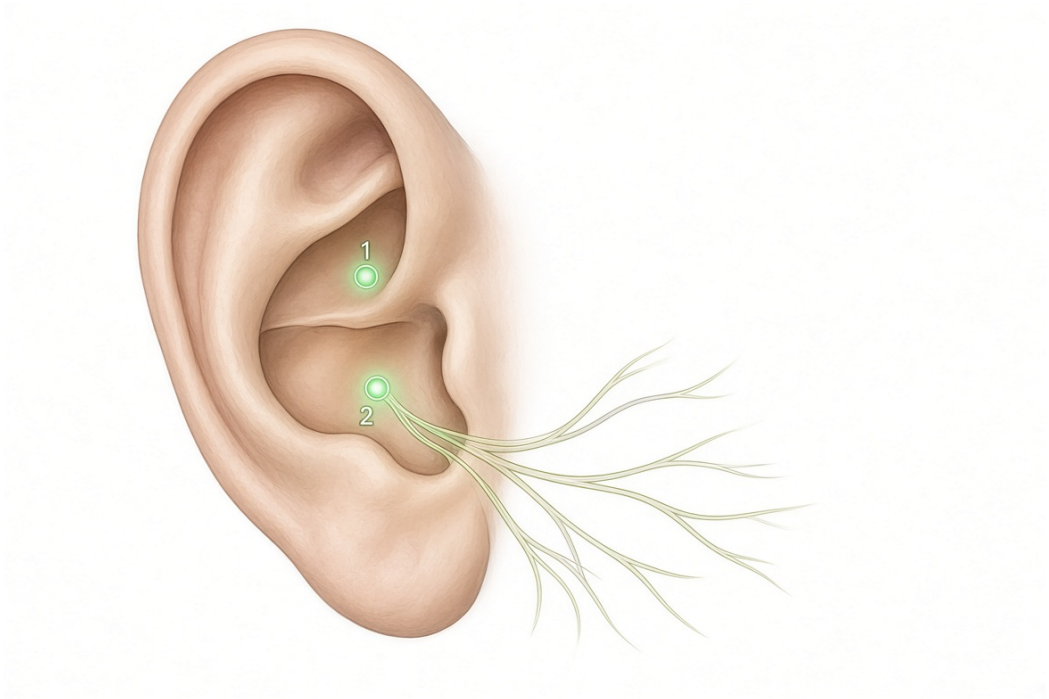



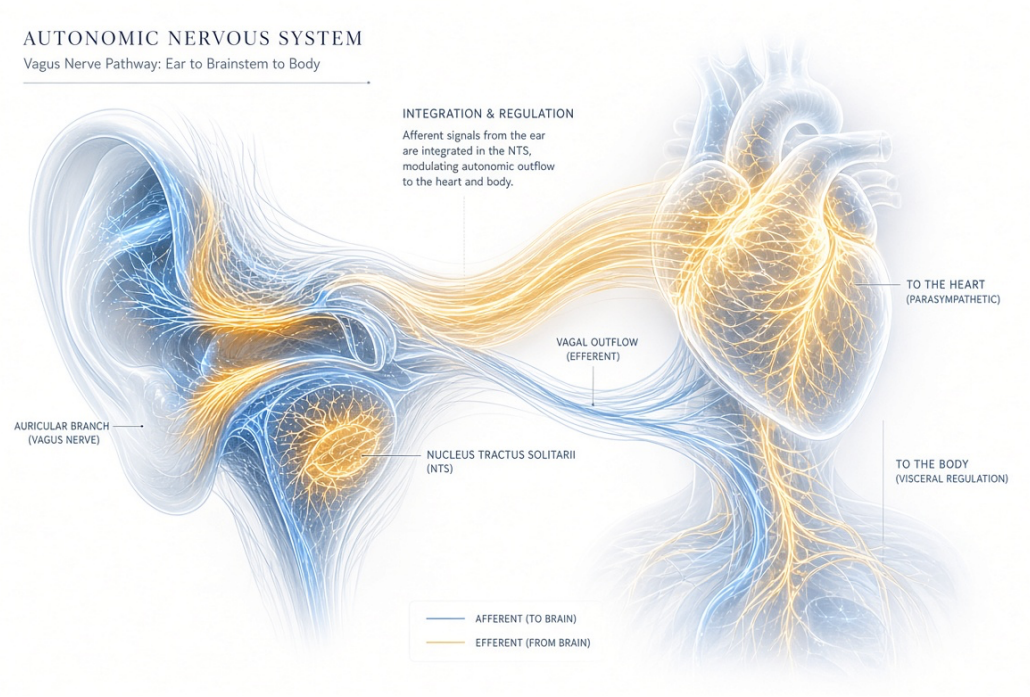



Die HRV sagt dem Einzelnen, ob sein Schlaf Erholung oder Erschöpfung war, ob sein Training Aufbau oder zusätzlichen Stress erzeugt hat und ob sein Essen Regeneration, Genuss oder Stress-to-go war. Das Gespräch mit dem Körper ist kein Instagram-Post, sondern ein längeres Gespräch auf einer Bank im Sonnenschein – kontinuierlich und persönlich.

## 3. taVNS: Die zugängliche Sprache des Vagusnervs

Die transkutane aurikuläre Vagusnervstimulation (taVNS) nutzt den einzigen oberflächlich zugänglichen Ast des Vagusnervs – den aurikulären Ast (ABVN) im äußeren Ohr. Anatomisch ist die Cymba conchae zu 100 % vom ABVN innerviert; die Cavum conchae und der Tragus teilweise. Durch milde elektrische Impulse werden afferente Fasern aktiviert, die in den Nucleus tractus solitarii (NTS) im Hirnstamm projizieren.






Von dort aus werden sowohl autonome Efferenzen (Erhöhung des vagalen Tonus, Verbesserung der HRV) als auch die cholinerge anti-inflammatorische Bahn aktiviert. Studien zeigen konsistent:

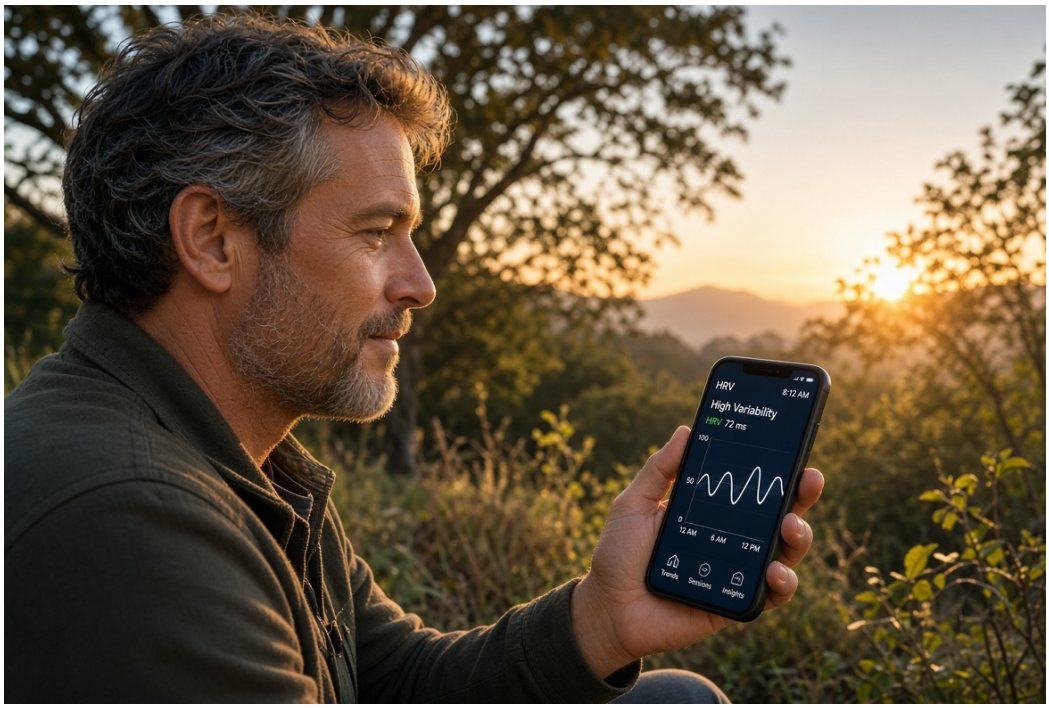
- Verbesserung der Schlafqualität bei chronischer Insomnie (Zhang et al., JAMA Network Open 2024: klinisch relevante PSQI-Verbesserung gegenüber Sham, anhaltend über 20 Wochen)
- Steigerung der HRV und Baroreflex-Sensitivität, besonders bei Älteren ≥55 Jahre und bei hoher basaler sympathischer Aktivität (Bretherton et al., Aging 2019; Journal of Clinical Medicine 2024)
- Verbesserung von unmittelbarem Gedächtnis und Kurzzeitgedächtnis nach zwei Wochen (Cibulcova et al., Clinical Autonomic Research 2024)
- Anti-inflammatorische Effekte über die cholinerge Bahn und Modulation zentraler Netzwerke

Typische Parameter in der Forschung liegen bei 20–25 Hz, Pulsbreite 200–500 µs und Intensitäten zwischen Wahrnehmungs- und Schmerzschwelle. Die Evidenz ist vielversprechend und wachsend, jedoch heterogen und parameterabhängig.

## 4. Praktische Umsetzung: Zuhören und Handeln

Was der Körper sagt, muss umgesetzt werden – sonst gilt use-it-or-lose-it. Passive Maßnahmen erzeugen kurzfristige parasympathische Momente, ersetzen aber nicht die Anpassung des Alltags an die tatsächlichen Signale. ZenoWell taVNS ist ein praktisches, nicht-invasives Werkzeug, mit dem man auf Augenhöhe mit dem autonomen Nervensystem kommunizieren kann – im Büro, zu Hause oder im Schlafzimmer.






Empfohlene Praxis: Tägliche Sitzungen von 15–30 Minuten, oft abends. Die Intensität so wählen, dass ein leichtes Kribbeln spürbar, aber angenehm ist. Die Signale (Schlaf, Erholung, Stressreaktion) beobachten und entsprechende Anpassungen in Training, Ernährung und Erholung vornehmen. Bei Unklarheiten unterstützen AI-Coaches oder persönliche Beratung.

## 5. Fazit

Prävention ist kein Wellness-Produkt und kein Laborbefund. Sie ist die Fähigkeit, die Sprache des autonomen Nervensystems zu verstehen und danach zu handeln. taVNS macht diese Sprache zugänglich und HRV macht sie messbar. Healthspan entsteht durch aktives Zuhören und konsequentes Umsetzen – nicht durch Behandeln von außen. Der Rest liegt beim Einzelnen.

# Literatur

Zhang S et al. (2024). Transcutaneous Auricular Vagus Nerve Stimulation for Chronic Insomnia Disorder. JAMA Network Open 7(12):e2451217.

Bretherton B et al. (2019). Effects of transcutaneous vagus nerve stimulation in individuals aged 55 years or above. Aging 11(14):4836–4857.

Age as an Effect Modifier of the Effects of Transcutaneous Auricular Vagus Nerve Stimulation on Heart Rate Variability. J Clin Med 2024;13(14):4267.

Cibulcova V et al. (2024). Influence of a 2-week transcutaneous auricular vagus nerve stimulation on memory. Clin Auton Res 34:447–462.

Clinical application of transcutaneous auricular vagus nerve stimulation: a scoping review. Disabil Rehabil 2024.

Weitere Reviews zu Mechanismen und cholinerger anti-inflammatorischer Bahn (Frontiers in Neurology / Immunology 2025/2026).

*Ende des Whitepapers*