



Hoher Blutdruck, der nicht ganz sinkt

Dein Blutdruck und der Dirigent deines Körpers, wenn Medikamente ihn nicht ganz kontrollieren.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Hoher Blutdruck trotz Medikamenten
- ✓ Gefühl, dass er nie ganz sinkt
- ✓ Schlechte Nacht und schlechte Erholung
- ✓ Druck oder Schwere im Kopf
- ✓ Steigt stärker bei Stress oder Nervosität
- ✓ Hitze oder gerötetes Gesicht

„ Bleibt dein Blutdruck trotz Behandlung hoch?

„ Wird es schlimmer, wenn du gestresst bist?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den Grundblutdruck erkennen, der nicht nachlässt.
- 2 Das hohe Gaspedal hält die Gefäße verschlossen.
- 3 Der Druck bleibt hoch trotz Medikamenten → mehr Anspannung.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz verbindet einen besseren Vagustonus mit entspannteren Gefäßen und einem Herz mit weniger Drehzahl, eine Unterstützung deiner Blutdruckmedikation. (Grassi et al., Hypertension 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Nimm deine Medikamente weiter und miss deinen Blutdruck zu Hause. NESA **begleitet** deine Behandlung, es ersetzt sie nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Etwas stabilerer Blutdruck
 - ✓ Weniger Druck im Kopf
 - ✓ Bessere Reaktion auf Medikamente
 - ✓ Mehr Ruhe bei Stress
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine Leitung mit zu viel Druck* vor. Dein Nervensystem hat ein «Gaspedal» und eine «Bremse»: Wenn die Bremse einsetzt, weiten sich die Gefäße und das Blut fließt ruhiger.

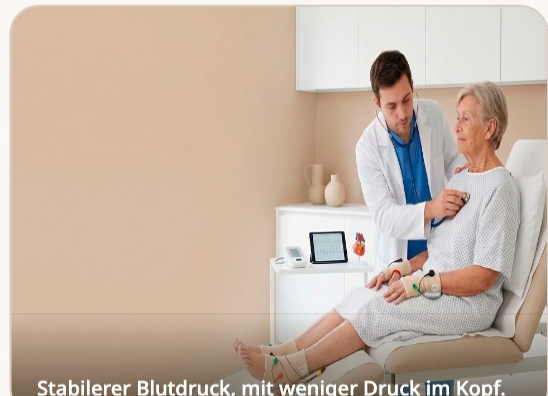
⚡ Gaspedal

Sympathikus · verengt die Gefäße und beschleunigt das Herz; der Blutdruck bleibt hoch.

⏸ Bremse

Parasympathikus · entspannt die Gefäße und senkt die Drehzahl; der Druck lässt nach.

Mit **hohem Gaspedal** bleiben die Gefäße verschlossen und die vagale Bremse setzt kaum ein.



Stabilerer Blutdruck, mit weniger Druck im Kopf.



Herzklopfen und unregelmäßiger Herzschlag

Dein Herzrhythmus und das Gleichgewicht deines Nervensystems, gemessen über die Variabilität (HRV).

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Beschleunigungen oder «Aussetzer» des Herzens
- ✓ Wird durch Nervosität ausgelöst
- ✓ Schwer, wieder ruhig zu werden
- ✓ Unregelmäßiger Schlag ohne klaren Grund
- ✓ Schreck oder Schwindelgefühl
- ✓ Puls, der den Takt verliert

„ Spürst du dein Herz ohne Grund stolpern?

„ Rast es, wenn du nervös wirst?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den reaktiven Rhythmus erkennen und die niedrige HRV.
- 2 Das **Gaspedal** dominiert und der Takt wird starr.
- 3 Herzklopfen und Schreck treten auf → mehr Nervosität.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet eine bessere Herzfrequenzvariabilität (HRV) mit einer stärkeren vagalen Bremse und einem stabileren Herzrhythmus. (Wang et al., *Front. Cardiovasc. Med.* 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Behalte deine Kontrollen, deinen Kardiologen und deine Medikation bei. NESA begleitet diesen Verlauf.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Herzklopfen
 - ✓ Ein Rhythmus, der sich stabiler anfühlt
 - ✓ Mehr Ruhe im Alltag
 - ✓ Bessere Erholung nach einem Schreck
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen nervösen Dirigenten* vor, der den Takt verloren hat. Dein Nervensystem gibt den Herzrhythmus vor; wenn die Bremse zurückkehrt, kommt ein regelmäßigerer Takt.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · starrer und reaktiver Rhythmus, wenig Spielraum zur Anpassung.

⏸ Bremse

Parasympathikus · mildert den Takt und verbessert die Variabilität (HRV).

Eine **niedrige HRV** spiegelt wenig Reserve wider: Das Herz läuft starr und ihm fehlt die vagale Bremse.



Ein stabilerer Rhythmus und mehr Gefühl von Ruhe.



Herzinsuffizienz: weniger Drehzahl, mehr Spielraum

Wenn das Herz müde ist und Energie für den Alltag fehlt.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Ermüdung bei geringster Anstrengung
- ✓ Atemnot beim Gehen
- ✓ Geschwollene Beine
- ✓ Wenig «Batterie» den ganzen Tag
- ✓ Erholung, die nicht erholt
- ✓ Gefühl der Überlastung

„ Ermüden dich kleine Anstrengungen?

„ Fehlt dir beim Gehen die Luft?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Überlastung erkennen des müden Herzens.
- 2 Das hohe Gaspedal verbraucht die geringe Reserve.
- 3 Ermüdung und Atemnot treten auf → mehr Anforderung.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz verbindet einen höheren Vagustonus mit weniger Belastung des Herzens und etwas mehr Reserve und Erholung. (Wang et al., *Front. Cardiovasc. Med.* 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Dein Kardiologe, deine Medikamente und die Flüssigkeitskontrolle sind die Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Etwas mehr Energie
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Weniger Gefühl von Atemnot
 - ✓ Etwas erträglichere Tage
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen hochtourigen Motor* vor, der sich zu sehr verbraucht. Durch Senken der Drehzahl gewinnt er Reserve zurück: Dein Nervensystem kann helfen, diese Anforderung zu erleichtern.

⚡ Gaspedal

Überaktiver Sympathikus · fordert ein bereits müdes Herz zu sehr.

⏸ Bremse

Parasympathikus · senkt die Überlastung und lässt etwas Reserve und Erholung.

Der niedrige Vagustonus lässt wenig Reserve; das Gaspedal fordert mehr, als das Herz geben kann.



Etwas mehr Energie und bessere Erholung im Alltag.



Asthma: wenn sich die Brust verengt

Atemwege, die übermäßig auf Kälte, Anstrengung oder Nervosität reagieren.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Verengte oder beklemmte Brust
- ✓ Husten und Atemnot bei Kälte oder Anstrengung
- ✓ Atmung, die Mühe macht
- ✓ Pfeifen beim Atmen
- ✓ Schlimmer bei Nervosität
- ✓ Anfälle, die plötzlich kommen

„ Verengt sich deine Brust bei Kälte oder Nervosität?“

„ Hörst du ein Pfeifen beim Atmen?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Hyperreaktivität erkennen der Atemwege.
- 2 Das Gaspedal lässt sie übermäßig reagieren.
- 3 Der Anfall kommt: Pfeifen und Atemnot → mehr Alarm.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Evidenz zur vagalen Kontrolle der Atemwege und zum entzündungshemmenden Reflex verbindet einen besseren Vagustonus mit Bronchien, die weniger heftig reagieren. (VNS bei Bronchokonstriktion (Übers.), Front. Physiol. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Inhalatoren und dein Pneumologe sind die Basis; trage immer dein Notfallmedikament bei dir. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Anfälle
 - ✓ Leichteres Atmen
 - ✓ Weniger Pfeifen
 - ✓ Mehr Ruhe gegenüber den Auslösern
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *Atemwege vor, die sich bei Alarm verengen*. Wenn er nachlässt, öffnen sich diese Wege weit und die Luft strömt besser.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · die Atemwege reagieren übermäßig und verschließen sich leicht.

⏸ Bremse

Ausgeglichener Parasympathikus · hilft den Bronchien, weniger heftig zu reagieren.

Das ANS reguliert das **Bronchialkaliber**; mit hohem Gaspedal werden die Atemwege hyperreaktiv.



Leichteres Atmen und weniger Anfälle.



COPD: die Last des Atmens erleichtern

Atemnot bei alltäglichen Aufgaben und Müdigkeit, die früh kommt.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Atemnot im Alltag
- ✓ Müdigkeit, die früh kommt
- ✓ Anstrengung beim Atmen
- ✓ Husten und Schleim
- ✓ Angst vor Atemnot
- ✓ Geringe Belastungstoleranz

„ Fehlt dir bei alltäglichen Dingen die Luft?

„ Erschöpfst du dich früher, als du möchtest?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Grundlast erkennen beim Atmen.
- 2 Das **Gaspedal** fügt Anspannung und Müdigkeit hinzu.
- 3 Mehr Atemnot und Erschöpfung treten auf → mehr Anstrengung.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Hügel mit schwerem Rucksack hinaufsteigen* vor. Wenn die Last des Körpers leichter wird, kostet jeder Schritt etwas weniger.



Gaspedal

Sympathikus · die Atemanstrengung hält Anspannung und Müdigkeit hoch.



Bremse

Parasympathikus · senkt Anspannung und Müdigkeit und hilft, die Rehabilitation zu nutzen.

Die Atemanstrengung hält das **Gaspedal** hoch; Müdigkeit und Anspannung verengen noch mehr.



Bequemes Gehen mit weniger Grundmüdigkeit.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet einen besseren Vagustonus mit weniger Anspannung und Grundentzündung, eine Basis, um deine Rehabilitation zu nutzen. (VNS bei Bronchokonstriktion (Übers.), *Front. Physiol.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Inhalatoren, Sauerstoff falls verwendet und Atemrehabilitation sind die Basis. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Grundmüdigkeit
 - ✓ Bessere Belastungstoleranz
 - ✓ Mehr Ruhe gegenüber Atemnot
 - ✓ Die Rehabilitation besser nutzen
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Autonome Kontrolle der Atemwege, *Auton. Neurosci.* 2006 · Tracey, *Nature* 2002 · *Vagal Mechanismus des ANS*; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Chronischer Husten: der Reflex und der Vagusnerv

Trockener Husten, der wochenlang anhält, ohne dass eine Infektion ihn erklärt.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Trockener Husten seit Wochen
- ✓ Ständiges Räuspern
- ✓ Kitzeln im Hals
- ✓ Hustenanfälle
- ✓ Ohne Infektion, die ihn erklärt
- ✓ Gereizter Hals

„ Hast du seit Wochen trockenen Husten?

„ Bekommst du Kitzelanfälle?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Andere Ursachen ausschließen mit deinem Arzt.
- 2 Der unausgeglichene Vagustonus lässt den Reflex empfindlich.
- 3 Es kommt ein Hustenanfall, der mehr reizt → mehr Husten.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen zu empfindlichen Rauchmelder* vor, der ohne Feuer auslöst. Der Hustenreflex kann sich neu einstellen, wenn der Vagusnerv ins Gleichgewicht kommt.



Gaspedal

Sympathikus · der Hustenreflex bleibt überempfindlich und reaktiv.



Bremse

Ausgeglichener Parasympathikus · macht den Hustenreflex weniger reaktiv.

Der Hustenreflex wird vom **Vagusnerv** reguliert; aus dem Gleichgewicht bleibt er überempfindlich.



Weniger Hustenanfälle und ein ruhigerer Hals.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz zum Vagusnerv, der den Hustenreflex reguliert, verbindet sein Gleichgewicht mit einem weniger reaktiven Husten. (VNS bei Bronchokonstriktion (Übers.), *Front. Physiol.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Schließe zuerst Reflux, Medikamente oder Asthma mit deinem Arzt aus. NESA begleitet diese Abklärung.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Hustenanfälle
- ✓ Ein ruhigerer Hals
- ✓ Weniger Räuspern
- ✓ Bessere Nachtruhe

Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Autonome Kontrolle der Atemwege, *Auton. Neurosci.* 2006 · Tracey, *Nature* 2002 · *Vagaler Mechanismus des ANS*; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Nächtliches Asthma: ruhig atmen im Schlaf

Atembeschwerden, die sich am frühen Morgen verschlechtern und die Ruhe stören.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Aufwachen mit Husten oder Pfeifen
- ✓ Atemnot am frühen Morgen
- ✓ Schlechter Schlaf durch die Atmung
- ✓ Müde beim Aufwachen
- ✓ Verengte Brust nachts
- ✓ Schlaf, der nicht erholt

„ Wachst du mit Husten oder Atemnot auf?

„ Wachst du müde auf?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die nächtlichen Beschwerden erkennen.
- 2 Die vagale Bremse setzt im Schlaf nicht gut ein.
- 3 Es kommt Aufwachen mit Husten oder Atemnot → schlechtere Ruhe.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Thermostat vor, der sich nachts neu einstellt*. Wenn die vagale Bremse im Schlaf gut einsetzt, bleibt die Atmung ruhig.



Gaspedal

Sympathikus · wenn er nachts dominiert, neigen die Bronchien dazu, sich zu verschließen.



Bremse

Nächtlicher Parasympathikus · stabilisiert die Atmung und verbessert den Schlaf.

Nachts ändert sich das Gleichgewicht; wenn die **vagale Bremse nicht gut einsetzt**, verschließen sich die Bronchien.



Weniger Aufwachen und eine stabilere Atmung nachts.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz verbindet einen guten nächtlichen Vagustonus mit stabileren Atemwegen und einer ruhigeren Atmung im Schlaf. (VNS bei Bronchokonstriktion (Übers.), *Front. Physiol.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Behalte deine Basisbehandlung bei und besprich die nächtlichen Beschwerden mit deinem Pneumologen. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Aufwachen
 - ✓ Stabilere Atmung nachts
 - ✓ Erholsamerer Schlaf
 - ✓ Mehr Energie am nächsten Tag
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Autonome Kontrolle der Atemwege, *Auton. Neurosci.* 2006 · Tracey, *Nature* 2002 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Reizdarm: dein Bauch und der Vagusnerv

Schmerz, Blähungen und veränderter Stuhlgang, schlimmer bei Nervosität.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Schmerz oder Krämpfe
- ✓ Blähbauch
- ✓ Veränderungen beim Toilettengang
- ✓ Schlimmer bei Nervosität
- ✓ Wechselt zwischen Verstopfung und Durchfall
- ✓ Gefühl eines Bauchs in Alarmbereitschaft

„Gerät dein Bauch bei Stress aus dem Takt?“

„Wechselst du zwischen Verstopfung und Durchfall?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den Darm in Alarmbereitschaft erkennen.
- 2 Das **Gaspedal** macht ihn überempfindlich.
- 3 Es kommen **Schmerz und Blähungen** → mehr Nervosität.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine zu stark eingeschaltete Alarmzentrale* im Darm vor. Durch Erhöhen der Bremse beruhigt sich diese Zentrale.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · macht den Darm überempfindlich und bringt die Motilität durcheinander.

⏸ Bremse

Parasympathikus (Vagus) · senkt die Überempfindlichkeit und ordnet die Motilität.

Der **Vagus** reguliert Motilität und Empfindlichkeit; mit hohem **Gaspedal** wird der Darm überempfindlich.



Weniger Schmerz und Blähungen und ein stabilerer Stuhlgang.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Evidenz zur Vagus-Darm-Achse verbindet einen besseren Vagustonus mit weniger Überempfindlichkeit und einer geordneteren Motilität. (Übersicht ANS beim RDS, *Front. Neurosci.* 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Ernährung, dein Gastroenterologe und deine Behandlung sind die Basis. NESA begleitet diesen Plan.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger Schmerz und Blähungen
 - ✓ Stabilerer Stuhlgang
 - ✓ Weniger abhängig von Nervosität
 - ✓ Ein ruhigerer Bauch
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Bonaz et al., *J. Intern. Med.* 2017 · Bonaz et al., *Front. Immunol.* 2017 · Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · *Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.*



Schwere Verdauung: der Rhythmus des Magens

Langsame Verdauung, Reflux oder Völlegefühl bei normalen Untersuchungen.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Schwere Verdauung
- ✓ Sodbrennen oder Reflux
- ✓ Frühes Sättigungsgefühl
- ✓ Blähungen oder Völlegefühl
- ✓ Mahlzeiten, die schlecht bekommen
- ✓ Langsame Magenentleerung

„Bekommen dir die Mahlzeiten schlecht?“

„Hast du Reflux oder ein Völlegefühl?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die langsame Verdauung erkennen.
- 2 Die geringe vagale Bremse stört die Entleerung.
- 3 Es kommen Reflux und Völlegefühl → mehr Unwohlsein.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein Förderband vor, das ruckartig läuft*. Wenn der Vagustonus zurückkehrt, fließt es wieder in einem koordinierten Rhythmus.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · verlangsamt und stört die Magenentleerung.

⏸ Bremse

Parasympathikus (Vagus) · gibt einen koordinierten Rhythmus und erleichtert die Verdauung.

Der Vagus gibt Rhythmus und Entleerung vor; mit wenig Bremse verlangsamt oder stört es sich.



Leichtere Verdauung und weniger Reflux.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet einen besseren Vagustonus mit einem koordinierteren Magenrhythmus und einer weniger schweren Verdauung. (VNS bei GI-Störungen (Übers.), *Gastroenterol. Rep.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Die Vorgaben, die Medikation und deine Verdauungskontrollen sind die Basis. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Leichtere Verdauung
 - ✓ Weniger Reflux
 - ✓ Bessere Entleerung
 - ✓ Weniger Blähungen und Völlegefühl
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Bonaz et al., *J. Intern. Med.* 2017 · Bonaz et al., *Front. Immunol.* 2017 · Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Darm und Stress: den Rhythmus wiederfinden

Ein Darm, der je nach Nervosität blockiert oder beschleunigt.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Der Darm blockiert bei Stress
- ✓ Oder beschleunigt bei Nervosität
- ✓ Veränderungen vor Ereignissen
- ✓ Sehr wechselhafter Rhythmus
- ✓ Hängt von der Stimmung ab
- ✓ Bauchbeschwerden bei Anspannung

„Gerät dein Darm vor einem Ereignis aus dem Takt?“

„Hängt dein Rhythmus von der Nervosität ab?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das Muster mit Stress erkennen.
- 2 Das **Gaspedal** blockiert oder beschleunigt den Darm.
- 3 Das **Darmdurcheinander** kommt → mehr Anspannung.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine festhängende Ampel* auf Rot oder Grün vor. Wenn das Nervensystem ins Gleichgewicht kommt, kehrt der normale Wechsel zurück.



Gaspedal

Sympathikus · bremst oder beschleunigt die Motilität je nach Stress des Moments.



Bremse

Parasympathikus · gibt einen stabileren und weniger reaktiven Rhythmus zurück.

Stress **bremst oder beschleunigt** die Motilität; ohne gute vagale Bremse reguliert er seinen Rhythmus nicht.



Ein regelmäßigerer Darmrhythmus, der weniger von Stress abhängt.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz verbindet das ANS-Gleichgewicht mit einer stabileren Darmmotilität, die weniger von Stress abhängt. (Übersicht ANS beim RDS, *Front. Neurosci.* 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Flüssigkeit, Ballaststoffe, Vorgaben und dein Arzt sind die Basis. NESA begleitet diese Pflege.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Regelmäßigerer Darmrhythmus
 - ✓ Weniger abhängig von Stress
 - ✓ Weniger Bauchbeschwerden
 - ✓ Mehr Ruhe vor Ereignissen
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Bonaz et al., *J. Intern. Med.* 2017 · Bonaz et al., *Front. Immunol.* 2017 · Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Diabetes und Stress: eine stabilere Kontrolle

Zucker, der steigt und fällt, schlimmer bei Stress oder schlechtem Schlaf.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Zucker, der steigt und fällt
- ✓ Müdigkeit oder Durst
- ✓ Schlechtere Kontrolle bei Stress
- ✓ Verschlechtert sich bei schlechtem Schlaf
- ✓ Schwer, die Kontrolle zu halten
- ✓ Schwankungen ohne klare Ursache

„ Verschlechtert sich dein Zucker bei Stress?

„ Fällt es dir schwer, die Kontrolle zu halten?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Wirkung von Stress erkennen auf deinen Zucker.
- 2 Das hohe Cortisol erhöht den Blutzucker.
- 3 Es treten Spitzen und Schwankungen auf → schwerer zu kontrollieren.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine Waage vor, die durch Anspannung aus dem Gleichgewicht gerät*. Wenn die Stresslast sinkt, stabilisiert sie sich wieder, neben deiner Behandlung.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · Stress und Cortisol erhöhen den Zucker und destabilisieren die Kontrolle.

⏸ Bremse

Parasympathikus · fördert einen stabileren Stoffwechsel und weniger Spitzen.

Anhaltender Stress (Cortisol) erhöht den Zucker; die vagale Bremse fördert einen stabilen Stoffwechsel.



Eine etwas stabilere Blutzuckerkontrolle, neben deiner Behandlung.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet eine geringere Stresslast und einen besseren Vagustonus mit einem stabileren Stoffwechsel, neben deiner Behandlung. (Übersicht ANS kardiovaskulär, *Front. Neurosci.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Insulin oder Antidiabetika, Ernährung und der Endokrinologe sind die Basis; **NESA ersetzt kein Insulin**.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Etwas stabilere Kontrolle
 - ✓ Weniger Spitzen durch Stress
 - ✓ Stabilere Energie
 - ✓ Bessere Erholung
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · Bonaz et al., *J. Intern. Med.* 2017 · Tracey, *Nature* 2002 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Hormonelle Erschöpfung: wenn die Werte «in Ordnung» sind

Müdigkeit, die nicht weggeht, obwohl die Schilddrüse gut eingestellt ist.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Müdigkeit, die nicht weggeht
- ✓ Kältegefühl
- ✓ Langsamer oder benebelter Geist
- ✓ Gedrückte Stimmung
- ✓ Schwer, den Tag zu beginnen
- ✓ Wenig Grundenergie

„ Bist du noch müde, obwohl deine Schilddrüse «in Ordnung» ist?

„ Fällt es dir schwer, in Gang zu kommen?

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein durch Stress verstimmt*es Hormonorchester vor. Wenn diese Last sinkt, stimmt sich das Ensemble wieder.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hoher Stress stört den Hormonrhythmus und hält die Müdigkeit aufrecht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · gewinnt Energie und Erholung zurück, zur Unterstützung deiner Behandlung.

ANS und Hormonachse arbeiten zusammen; hoher Stress stört den Rhythmus und hält die Müdigkeit aufrecht.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Grund-Stresslast erkennen.
- 2 Das Gaspedal verstimmt den Hormonrhythmus.
- 3 Die anhaltende Müdigkeit tritt auf → mehr Erschöpfung.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



Mehr Grundenergie und ein klarerer Geist.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz verbindet eine geringere Stresslast und einen besseren Vagustonus mit mehr Energie und Erholung, als Unterstützung deiner Behandlung. (HRV bei psychosomatischen Störungen (Übers.), Heart Mind 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Schilddrüsen- oder Hormonmedikation und dein Endokrinologe sind die Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Grundenergie
 - ✓ Klarerer Geist
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Etwas aktivere Tage
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Thayer et al., Int. J. Cardiol. 2010 · Bonaz et al., J. Intern. Med. 2017 · Tracey, Nature 2002 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Rheumatoide Arthritis: deine Abwehr und der Vagusnerv

Schübe von Gelenkschmerz und -entzündung, die sich bei Stress verschlimmern.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Schübe von Gelenkschmerz
- ✓ Müdigkeit in den Schüben
- ✓ Steifheit beim Aufwachen
- ✓ Entzündung und Steifheit
- ✓ Schlimmer bei Stress oder schlechtem Schlaf
- ✓ Gelenke, die ziehen

„ Verschlimmern sich deine Schübe bei Stress oder schlechtem Schlaf?

„ Wachst du steif auf?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das Schubmuster erkennen.
- 2 Die **geringe vagale Bremse** lässt die Entzündung hoch.
- 3 Der Schub kommt: Schmerz und Steifheit → mehr Last.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Klinische Evidenz zeigt, dass das Stimulieren der vagalen Bremse die Produktion von Zytokinen und die Aktivität der rheumatoiden Arthritis verringert. (RESET-RA, Nat. Med. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Biologika, Immunsuppressiva und der Rheumatologe sind die Basis; **NESA ersetzt keine Biologika.**

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Seltener oder weniger intensive Schübe
 - ✓ Weniger Steifheit
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Ruhe bei Stress
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein Abwehrsystem mit zu hohem Alarm* vor. Der Vagusnerv kann helfen, die Lautstärke zu senken.

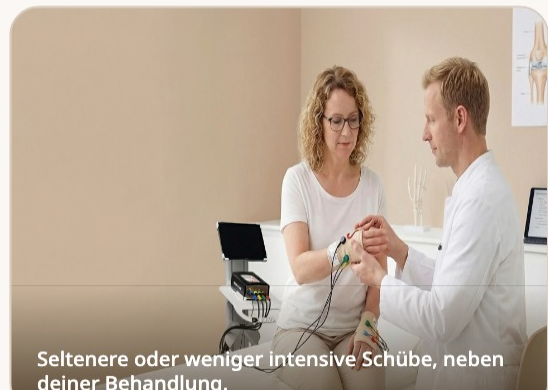
⚡ Gaspedal

Sympathikus · mit wenig vagaler Bremse flammen Entzündung und Schübe auf.

⏸ Bremse

Parasympathikus (Vagus) · fördert die entzündungshemmende Wirkung und das Immungleichgewicht.

Der **Vagus** reguliert die Entzündung (cholinergischer Reflex) und das Immungleichgewicht; mit wenig Vagustonus flammen die Schübe auf.



Seltener oder weniger intensive Schübe, neben deiner Behandlung.



Gelenkschmerz: wie dein ANS moduliert, was du fühlst

Täglicher Schmerz und Steifheit, die sich bei Müdigkeit oder Anspannung verstärken.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Täglicher Schmerz und Steifheit
- ✓ Gelenke, die morgens ziehen
- ✓ Der Schmerz steigt bei Müdigkeit
- ✓ Schlimmer bei Anspannung
- ✓ Schmerz, der den ganzen Tag anhält
- ✓ Weniger Lust, dich zu bewegen

„ Nimmt der Schmerz zu, wenn du müde oder angespannt bist?

„ Hält er den ganzen Tag an?

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Schmerzlautsprecher mit hoher Lautstärke* vor. Durch Erhöhen der Bremse sinkt diese Lautstärke und der Schmerz wird erträglicher.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · verstärkt das Schmerzsignal und hält die Grundentzündung aufrecht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · moduliert den Schmerz und senkt die Grundentzündung.

Mit **hohem Gaspedal** verstärkt das Nervensystem den Schmerz und hält die Entzündung aufrecht; die Bremse fehlt.

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Verstärkung erkennen des Schmerzes.
- 2 Das **Gaspedal** erhöht die Lautstärke des Signals.
- 3 Schmerz und Steifheit erschöpfen → mehr Anspannung.

🔄 UND ES BEGINNT VON VORN



4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz zum vagalen entzündungshemmenden Reflex verbindet einen besseren Vagustonus mit weniger Grundentzündung und einem modulierten Schmerzsignal. (RESET-RA, Nat. Med. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Behandlung, deine Rehabilitation und dein Rheumatologe sind die Basis. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Erträglicherer Schmerz
 - ✓ Weniger Steifheit
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Lust, dich zu bewegen
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Tracey, Nature 2002 · van Maanen et al., Nat. Rev. Rheumatol. 2009 · Azevedo & Medina-Ramírez, Front. Neurosci. (NESA) · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Unausgeglichene Immunität: weder zu viel noch zu wenig

Häufige Allergien oder Infektionen, die sich leicht wiederholen.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich wieder?

- ✓ Häufige Allergien
- ✓ Erkältungen, die wiederkehren
- ✓ Reaktionen auf vieles
- ✓ Sehr empfindliche Haut oder Atemwege
- ✓ Leichte Infektionen
- ✓ Abwehr, die den Takt verliert

„ Reagierst du auf vieles?

„ Oder bekommst du leicht Infektionen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das Immunungleichgewicht erkennen.
- 2 Der niedrige Vagustonus bringt die Abwehr aus dem Lot.
- 3 Es kommen Allergien oder Infektionen → mehr Verschleiß.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Evidenz verbindet den Vagustonus mit der Regulation der Immunantwort über den cholinergen entzündungshemmenden Reflex. (RESET-RA, Nat. Med. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Antihistaminika, Impfungen, Behandlungen und dein Arzt sind die Basis. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Kontrolliertere Reaktionen
 - ✓ Ausgeglichene Abwehr
 - ✓ Weniger Immunschwankungen
 - ✓ Mehr Gefühl von Widerstandskraft
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Wächter vor, der gutes Urteilsvermögen lernt*: weder schlägt er grundlos an noch schläft er ein. Der Vagustonus hilft diesem Gleichgewicht.



Gaspedal

Ungleichgewicht · die Immunantwort reagiert zu stark oder zu schwach.



Bremse

Parasympathikus (Vagus) · hilft einem feiner abgestimmten Immungleichgewicht.

Der Vagustonus bringt die Immunantwort ins Gleichgewicht (Th1-Th2-Th17); aus dem Gleichgewicht reagiert sie zu stark oder zu schwach.



Kontrolliertere Reaktionen oder eine ausgeglichene Abwehr.



Therapieresistentes trockenes Auge: die Träne und die Bremse

Trockene Augen, die sich mit künstlichen Tränen nicht ganz bessern.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Trockene oder sandige Augen
- ✓ Brennen oder Jucken Augen
- ✓ Schwankendes Sehen
- ✓ Tränen lindern wenig
- ✓ Gefühl eines Fremdkörpers
- ✓ Augen, die früh ermüden

„ Fühlen sich deine Augen trocken oder sandig an?

„ Halten die Tränen nur kurz?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das Tränen Defizit erkennen.
- 2 Der **geringe Vagustonus** verringert die Sekretion.
- 3 Es treten **Trockenheit und Brennen** auf → mehr Beschwerden.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Nach der Physiologie des ANS hängt die Tränensekretion vom parasympathischen Tonus ab; ihn zu stärken kann eine natürlichere Träne fördern. (sympathische Kontrolle der Tränensekretion, Nat. Commun. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Augentropfen, deine Tränen und dein Augenarzt sind die Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Angenehmere Augen
 - ✓ Weniger Trockenheit und Brennen
 - ✓ Etwas stabileres Sehen
 - ✓ Weniger Sandgefühl
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine Bewässerung vor, die kaum tropft*. Durch Stärken der parasympathischen Bremse wird das Auge wieder besser befeuchtet.



Gaspedal

Sympathikus · mit wenig Bremse sinkt die Tränensekretion und das Auge trocknet aus.



Bremse

Parasympathikus · aktiviert die natürliche Träne und das Auge fühlt sich angenehmer.

Die Tränensekretion wird von der **parasympathischen Bremse** aktiviert; mit wenig Vagustonus trocknet das Auge aus.



Angenehmere Augen und weniger Trockenheit.



Visuelle Ermüdung: Spannung des Auges und dein ANS

Müde Augen, Lichtempfindlichkeit und Spannung um die Augen.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Müde Augen am Tagesende
- ✓ Spannung um die Augen
- ✓ Sehen, das bei Müdigkeit verschwimmt
- ✓ Lichtempfindlichkeit
- ✓ Kopfschmerz
- ✓ Schwer, in der Nähe scharf zu stellen

„ Stört dich Licht?

„ Beendest du den Tag mit erschöpften Augen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Augenspannung erkennen.
- 2 Das **Gaspedal** hält das Auge gespannt.
- 3 Es treten **Ermüdung und Lichtscheu** auf → mehr Kopfschmerz.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Das ANS stellt Pupille und Fokus ein; nach seiner Physiologie kann das Erhöhen der Bremse das Auge entspannen und die Lichttoleranz verbessern. (*sympathische Kontrolle der Tränensekretion, Nat. Commun. 2025*)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Prüfe Sehstärke und Augengesundheit bei deinem Augenarzt. NESA begleitet diese Pflege.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Weniger visuelle Ermüdung
 - ✓ Bessere Lichttoleranz
 - ✓ Weniger Kopfschmerz
 - ✓ Ausgeruhtere Augen
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine ständig gespannte Kamerablende* vor. Durch Entspannen gewinnt das Auge Komfort und verträgt Licht besser.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · das Auge bleibt gespannt und reagiert zu stark auf Licht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · entspannt das Auge und verbessert die Lichttoleranz.

Das ANS stellt **Pupille und Fokus** ein; mit hohem Gaspedal bleibt das Auge gespannt und reagiert zu stark.



Weniger visuelle Ermüdung und eine bessere Lichttoleranz.



Multiorgan-Erschöpfung: der Dirigent

Tiefe Müdigkeit des ganzen Körpers und mehrere Beschwerden zugleich.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Tiefe Müdigkeit des ganzen Körpers
- ✓ Gefühl, dass nichts gut geht
- ✓ Erholung, die nicht erholt
- ✓ Mehrere Beschwerden zugleich
- ✓ Wenig Grundenergie geht
- ✓ Überlasteter Körper erholt

„ Fühlst du dich im ganzen Körper erschöpft?

„ Häufen sich mehrere Beschwerden zugleich?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Grundlast erkennen.
- 2 Das anhaltende Gaspedal erschöpft das System.
- 3 Die Multiorgan-Erschöpfung kommt → mehr Verschleiß.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet eine hohe allostatistische Last und eine niedrige HRV mit Müdigkeit; das Verbessern des Vagustonus wird mit mehr Energie und Reparatur verbunden. (HRV bei psychosomatischen Störungen (Übers.), Heart Mind 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Untersuche die Ursachen mit deinem Internisten und befolge deine Behandlungen. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Energie
 - ✓ Weniger angehäuften Beschwerden
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Gefühl der Erholung
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein erschöpftes Orchester* vor, weil der Dirigent zu lange ohne Ruhe ist. Wenn man ihn ruhen lässt, stimmt sich das Ensemble.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · eine hohe allostatistische Last erschöpft das ganze System.

⏸ Bremse

Parasympathikus · senkt die Grundlast und gewinnt Energie und Reparatur zurück.

Das ANS koordiniert alle Organe; eine **hohe allostatistische Last** erschöpft das System und führt zu Multiorgan-Erschöpfung.



Mehr Energie und bessere Erholung des ganzen Körpers.



Chronischer Stress: das Gaspedal loslassen

Ständige Anspannung und körperliche Beschwerden, die mit dem Stress steigen und fallen.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich wieder?

- ✓ Fast ständige Anspannung
- ✓ Rasender Geist
- ✓ Beschwerden, die mit dem Stress kommen und gehen
- ✓ Schwer abzuschalten
- ✓ Schlechte Erholung
- ✓ Gefühl des Alarmmodus

„ Lebst du in ständiger Anspannung?

„ Steigen und fallen deine Beschwerden mit dem Stress?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den Alarmmodus erkennen.
- 2 Das festhängende Gaspedal erhöht das Cortisol.
- 3 Es treten körperliche Beschwerden auf → mehr Stress.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein festhängendes, durchgetretenes Gaspedal* vor. Durch Stärken der Bremse verlässt der Körper endlich den Alarmmodus.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · hält den Körper im Alarmmodus und das Cortisol hoch.

⏸ Bremse

Parasympathikus · senkt die Grundaktivierung und gibt die Ruhe zurück.

Chronischer Stress hält das sympathische Gaspedal und das Cortisol hoch (HHN-Achse).



Mehr Grundruhe und weniger reaktive Beschwerden.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Pilotstudien mit NESA stellten weniger empfundenen Stress fest; die Forschung verbindet einen besseren Vagustonus mit dem Verlassen des Alarmmodus. (HRV bei psychosomatischen Störungen (Übers.), Heart Mind 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Wenn der Stress dich überfordert, suche professionelle Unterstützung. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Grundruhe
 - ✓ Beschwerden weniger reaktiv auf Stress
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Gefühl von Kontrolle
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Thayer et al., Int. J. Cardiol. 2010 · Shaffer & Ginsberg, Front. Public Health 2017 · Laguarta-Val et al., Brain Sci. 2025 (NESA) · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Erholsamer Schlaf: die Nachtwerkstatt des Körpers

Ein Schlaf, der nicht erholt und deine chronische Erkrankung verschlimmert.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich wieder?

- ✓ Schwer einzuschlafen
- ✓ Schlaf, der nicht erholt oder häufiges Aufwachen
- ✓ Schlimmer am nächsten Tag
- ✓ Aktiver Geist beim Zubettgehen
- ✓ Müde beim Aufwachen
- ✓ Andere Beschwerden verschlimmern sich

„Schläfst du, aber erholst dich nicht?“

„Wachst du oft auf?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den schlechten Schlaf erkennen.
- 2 Das nächtliche Gaspedal zerfällt die Ruhe.
- 3 Der schlechtere Tag und mehr Beschwerden kommen → mehr Anspannung.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Pilotstudien mit NESA stellten eine bessere Schlafqualität fest; ein guter nächtlicher Vagustonus wird mit einer erholsameren Ruhe verbunden. (HRV bei psychosomatischen Störungen (Übers.), Heart Mind 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Pflege deine Schlafhygiene und besprich anhaltende Schlaflosigkeit mit deinem Arzt. NESA begleitet.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Tieferer Schlaf
 - ✓ Ausgeruhteres Aufwachen
 - ✓ Bessere Kontrolle anderer Beschwerden
 - ✓ Mehr Energie tagsüber
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine Reparaturwerkstatt vor, die nachts öffnet*. Nur mit guter vagaler Bremse funktioniert diese Werkstatt und der Körper repariert sich.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · im Gaspedal-Modus zerfällt der Schlaf und erholt nicht.

⏸ Bremse

Nächtlicher Parasympathikus · macht den Schlaf tiefer und erholsamer.

Gut zu schlafen erfordert die **vagale Bremse nachts**; im Gaspedal-Modus zerfällt der Schlaf.



Ein tieferer Schlaf und ausgeruhteres Aufwachen.



Prävention und HRV: justieren, bevor es versagt

Sich rechtzeitig kümmern, wenn deine Risikofaktoren «an der Grenze» liegen.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Du fühlst dich gut, aber an der Grenze
- ✓ Familiäre Vorbelastung
- ✓ Stress, der sich anhäuft
- ✓ Blutdruck oder Zucker knapp
- ✓ Lust, sich rechtzeitig zu kümmern
- ✓ Wenig Reserve bei Exzessen

„ Hast du Risikofaktoren «an der Grenze»?

„ Willst du rechtzeitig vorbeugen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Deine Reserve kennen (HRV).
- 2 Eine niedrige Reserve lässt Grundentzündung.
- 3 Das Langzeitrisiko steigt → es lohnt sich vorzubeugen.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *den Motor justieren, bevor er versagt* vor. Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) spiegelt deine Reserve wider: Heute darauf zu achten schützt dich morgen.



Gaspedal

Sympathikus · eine niedrige Reserve lässt mehr Grundentzündung und mehr Risiko.



Bremse

Parasympathikus · verbessert die HRV und stärkt deine autonome Reserve.

Die HRV spiegelt deine autonome Reserve wider; niedrige Reserve = mehr Grundentzündung und mehr kardiometabolisches Risiko.



Bessere Reserve, mehr Energie und geringeres Grundrisiko.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Evidenz zeigt, dass eine niedrige HRV mehr kardiovaskuläres Risiko vorhersagt; das Verbessern von Vagustonus und HRV stärkt die Reserve, innerhalb eines Präventionsplans. (Wang et al., *Front. Cardiovasc. Med.* 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Prävention ist Bewegung, Schlaf, Ernährung und Kontrollen bei deinem Arzt. NESA begleitet diesen Plan.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Bessere Reserve (HRV)
 - ✓ Mehr Energie
 - ✓ Geringeres Grundrisiko langfristig
 - ✓ Gewohnheiten, die bleiben
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · Shaffer & Ginsberg, *Front. Public Health* 2017 · Wolf et al., *Psychophysiology* 2021 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Den Alarmmodus verlassen

Metabolisches Syndrom und Stresslast: Gewicht, Blutdruck und Zucker an der Grenze, schlimmer bei Stress.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Gewicht, das schwer sinkt
- ✓ Blutdruck an der Grenze
- ✓ Zucker an der Grenze
- ✓ Grundmüdigkeit
- ✓ Schlimmer bei Stress
- ✓ Schlechter Schlaf

„Bemerkst du Gewicht, Blutdruck oder Zucker an der Grenze?“

„Verschlimmert sich alles in Stressphasen?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Den Grund-Alarmmodus erkennen.
- 2 Das hohe **Gaspedal** bringt Gewicht, Blutdruck und Zucker durcheinander.
- 3 Mehr **Müdigkeit und schlechter Schlaf** → mehr Alarm.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Körper im «Alarmmodus» den ganzen Tag* vor: Er verbraucht und speichert schlecht. Durch Senken des Alarms reguliert sich der Körper wieder besser.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · anhaltender Stress und Cortisol begünstigen das metabolische Syndrom.

⏸ Bremse

Parasympathikus · wird mit einem ruhigeren Stoffwechsel verbunden.

Anhaltender **Stress (Cortisol)** begünstigt das metabolische Syndrom; die vagale **Bremse** wird mit einem ruhigeren Stoffwechsel verbunden.



Ein ruhigerer Körper, der besser ruht und reguliert.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet eine geringere Stresslast und einen besseren Vagustonus mit einem ruhigeren Stoffwechsel und besserer Erholung, neben deiner Behandlung und deinen Gewohnheiten. (Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Ernährung, Bewegung, Medikation und Endokrinologe sind die Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Grundruhe
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Stabilere Energie
 - ✓ Bessere Einhaltung deiner Gewohnheiten
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025 · Übersicht Vagusstimulation (endokrine Integration), 2025 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Dass der Körper besser reagiert

Insulinresistenz oder Prädiabetes, wenn Stress und schlechter Schlaf nicht helfen.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Tiefs nach dem Essen
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Schlechter bei Stress
- ✓ Heißhunger
- ✓ Prädiabetes oder Insulinresistenz
- ✓ Schlechte Erholung

„ Hast du Energietiefs und Heißhunger nach dem Essen?

„ Hat man dir von Prädiabetes oder Insulinresistenz erzählt?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Wirkung von Stress erkennen und von schlechtem Schlaf.
- 2 Der Körper geht schlechter mit Zucker um.
- 3 Tiefs und Heißhunger → mehr Müdigkeit.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet das Verringern von Stress und das Verbessern des Schlafs mit einem Körper, der den Alltag besser bewältigt, als Unterstützung deines Plans aus Gewohnheiten und Behandlung. (Thayer et al., Int. J. Cardiol. 2010)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Ernährung, Bewegung und endokrinologische Nachsorge sind die Basis; **NESA ist kein Antidiabetikum.**

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Stabilere Energie
 - ✓ Weniger Tiefs durch Stress
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Unterstützung deiner Gewohnheiten
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein Schloss vor, das schlechter auf den Schlüssel reagiert*. Mit einem ruhigeren Körper geht der Schlüssel besser hinein.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · Stress und schlechter Schlaf verschlechtern, wie der Körper mit Zucker umgeht.

⏸ Bremse

Parasympathikus · wird mit einer besseren Stoffwechselempfindlichkeit verbunden.

Stress und schlechter Schlaf verschlechtern den Zuckerumgang; der Vagustonus wird mit einer besseren Empfindlichkeit verbunden.



Ein Körper, der den Alltag besser bewältigt, neben deinem Plan.



Eine ruhigere hormonelle Basis

Schilddrüse und Hormone: Schwankungen, die sich bei Stress verschlimmern, auch wenn die Medikation eingestellt ist.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Energieschwankungen
- ✓ Stimmungsschwankungen
- ✓ Schlechtere Stresstoleranz
- ✓ Unregelmäßiger Schlaf
- ✓ Trotz eingestellter Medikation
- ✓ Gefühl, sich nicht zu erholen

„ Hast du Energie- und Stimmungsschwankungen trotz deiner Medikation?

„ Verträgst du Stress schlechter und schläfst unregelmäßig?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Reaktivität erkennen auf Stress.
- 2 Die Hormonachse schlägt leicht aus.
- 3 Energie- und Stimmungsschwankungen → mehr Verschleiß.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen stressempfindlichen Hormonthermostat* vor. Die Basis zu stabilisieren hilft ihm, weniger auszuschlagen.

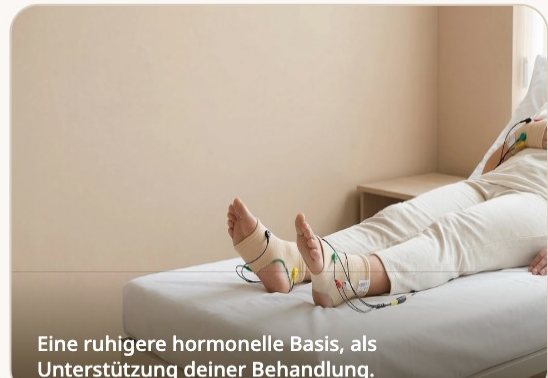
⚡ Gaspedal

Sympathikus · ein niedriger Vagustonus wird mit mehr Stressreaktivität verbunden.

⏸ Bremse

Parasympathikus · bessere Erholung und eine ruhigere Basis.

Das ANS und die Hormonachse (HHN) arbeiten zusammen; ein niedriger Vagustonus = mehr Reaktivität und schlechtere Erholung.



Eine ruhigere hormonelle Basis, als Unterstützung deiner Behandlung.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet das Verbessern des Vagustonus und das Senken von Stress mit mehr Energie und Erholung, als Unterstützung deiner Hormonbehandlung. (Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Deine Schilddrüsen-/Hormonmedikation und dein Endokrinologe sind die unverzichtbare Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Grundenergie
 - ✓ Stabilere Stimmung
 - ✓ Bessere Stresstoleranz
 - ✓ Bessere Erholung
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Cuberos Paredes et al., *Physiol. Rep.* 2025 · Thayer et al., *Int. J. Cardiol.* 2010 · Übersicht Vagusstimulation (endokrine Integration), 2025 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Schübe mit mehr Ruhe erleben

Chronisch-entzündliche Darmerkrankung: Schübe und Müdigkeit, die sich bei Stress verschlimmern.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Schübe von Beschwerden
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Schlechter Schlaf
- ✓ Dranggefühl
- ✓ Schlimmer bei Stress
- ✓ Anspannung, die nicht nachlässt

„Verschlimmern sich deine Schübe bei Stress und schlechtem Schlaf?“

„Bemerkst du Drang und Müdigkeit in den Schüben?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Das Muster erkennen mit Stress.
- 2 Das Gaspedal facht Beschwerden und Drang an.
- 3 Schub und Müdigkeit → mehr Anspannung.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein Darmfeuer vor, das Stress anfacht*. Mit einem ruhigeren Körper erlebt man es mit weniger Anspannung.



Gaspedal

Sympathikus · bei entzündlichen Erkrankungen ist der Vagustonus oft niedrig.



Bremse

Parasympathikus (Vagus) · beteiligt sich an der Regulation von Entzündung und viszeraler Empfindlichkeit.

Das autonome Gleichgewicht ist gestört (niedriger Vagustonus); der Vagus beteiligt sich an der Entzündung und der viszeralen Empfindlichkeit.



Den Schub mit mehr Komfort und besserer Erholung erleben.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet das Unterstützen des Vagustonus und der Ruhe mit dem Erleben des Schubs mit mehr Komfort und besserer Erholung, neben deiner Behandlung. (VNS bei Verdauungserkrankungen, Gastroenterol. Rep. 2025)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Dein Gastroenterologe und deine Behandlung (einschließlich Biologika) sind die Basis; **NESA heilt keine CED und ersetzt keine Medikamente.**

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Schübe mit mehr Ruhe erlebt
 - ✓ Weniger begleitende Anspannung
 - ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Gefühl von Kontrolle
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE HRV bei funktionellen Verdauungsstörungen, Diagnostics 2023 · Bonaz et al., J. Intern. Med. 2017 · VNS bei Verdauungserkrankungen, Gastroenterol. Rep. 2025 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.



Die Linie Kopf-Darm beruhigen

Nervöse Verdauung: der Magen verschließt sich, schmerzt oder dreht sich bei Nervosität um.

1 PHASE 1 Erkenntst du dich wieder?

- ✓ Der Magen verschließt sich bei Nervosität
- ✓ Schlimmer bei Anspannung
- ✓ Gefühl von Alarm
- ✓ Schmerzt oder dreht sich um
- ✓ Verdauung, die ruckweise läuft
- ✓ Schlechter Moment nach angespanntem Essen

„«Spürt» der Magen die Nervosität?“

„Verschließt er sich, schmerzt oder dreht sich um, wenn du angespannt bist?“

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die nervöse Verdauung erkennen.
- 2 Der Stress stört die Linie Kopf-Darm.
- 3 Der Magen verschließt sich oder schmerzt → mehr Nervosität.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet das Unterstützen des Vagustonus und der Ruhe mit mehr Verdauungskomfort und einem Gefühl regelmäßiger Motilität, neben deiner Behandlung. (Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Dein Gastroenterologe beurteilt und leitet; NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Mehr Verdauungskomfort
- ✓ Weniger abhängig von Nervosität
- ✓ Motilität, die sich regelmäßiger anfühlt
- ✓ Mehr Ruhe

Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.



Gaspedal

Sympathikus · Stress stört die Motilität und erhöht die viszerale Empfindlichkeit.



Bremse

Parasympathikus (Vagus) · der Weg der Darm-Hirn-Achse; mehr Komfort.

Die Darm-Hirn-Achse ist bidirektional und verläuft über den Vagus; Stress stört Motilität und Empfindlichkeit.



Mehr Verdauungskomfort und ein Gefühl regelmäßiger Motilität.



Dass die Verdauung ihren Rhythmus wiederfindet

Übelkeit und funktionell langsame Verdauung, wenn der Körper langsam läuft.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Völlegefühl
- ✓ Übelkeit ohne klare Ursache
- ✓ Schlimmer bei Stress
- ✓ Sehr langsame Verdauung
- ✓ Frühe Sättigung
- ✓ Unwohlsein nach dem Essen

„ Spürst du Völlegefühl oder sehr langsame Verdauung?

„ Hast du Übelkeit ohne Ursache, die sie ganz erklärt?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die langsame Verdauung erkennen.
- 2 Das Gaspedal bremst den Magenrhythmus.
- 3 Völlegefühl und Übelkeit → mehr Unwohlsein.

UND ES BEGINNT VON VORN

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Verdauungsmotor vor, der langsam anspringt*. Mit einem ruhigeren Körper findet er seinen Rhythmus wieder.

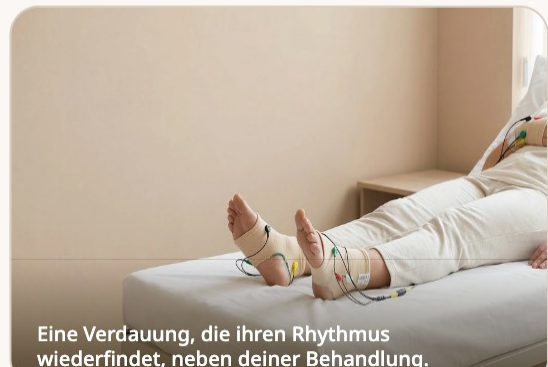
⚡ Gaspedal

Sympathikus · ein niedriger Vagustonus und Stress werden mit einer langsameren Verdauung verbunden.

⏸ Bremse

Parasympathikus (Vagus) · gibt den Rhythmus der Magenmotilität vor.

Der Vagus gibt den Rhythmus der Magenmotilität vor; niedriger Vagustonus und Stress = langsame Verdauung und Übelkeit.



Eine Verdauung, die ihren Rhythmus wiederfindet, neben deiner Behandlung.

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet das Unterstützen des Vagustonus und der Ruhe mit einem besseren Verdauungsgefühl und Komfort, neben deiner Behandlung. (Vagustonus: Empfindlichkeit, Motilität und Entzündung, 2016)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Dein Gastroenterologe schließt Ursachen aus und leitet; NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Besseres Verdauungsgefühl
 - ✓ Weniger Völlegefühl
 - ✓ Weniger Übelkeit
 - ✓ Mehr Komfort
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE Bonaz et al., *Neurogastroenterol. Motil.* 2016 · HRV bei funktionellen Verdauungsstörungen, *Diagnostics* 2023 · VNS bei Verdauungserkrankungen, *Gastroenterol. Rep.* 2025 · Vagaler Mechanismus des ANS; NESA-Evidenz noch vorläufig.

Wir modulieren das autonome Nervensystem. Alles andere ist eine Folge davon.

Anwendung unter fachlicher Aufsicht. NESA ersetzt weder deine Behandlung noch deine Medikamente.

www.nesa.world



Bessere Toleranz beim Aufstehen

Dysautonomie und orthostatische Intoleranz: Schwindel oder Herzklopfen beim Aufrichten.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Schwindel beim Aufstehen
- ✓ Müdigkeit bei Haltungswechseln
- ✓ Gefühl von Instabilität
- ✓ Herzklopfen beim Aufrichten
- ✓ Schlimmer beim längeren Stehen
- ✓ Besser im Sitzen

„ Wird dir beim Aufstehen schwindelig oder bemerkst du Herzklopfen?

„ Reguliert dein Körper Haltungswechsel schlechter?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die schlechte Haltungstoleranz erkennen.
- 2 Das ANS ist langsam beim Anpassen von Blutdruck, Frequenz und Durchblutung.
- 3 Schwindel und Herzklopfen → mehr Wachsamkeit.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet das Unterstützen des ANS-Gleichgewichts mit einer besseren Toleranz gegenüber Haltungswechseln, Ruhe und Erholung, neben deinem Plan. (Neuromodulation der HRV, Auton. Neurosci. 2026)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Die Abklärung und der Plan deiner Fachperson (Flüssigkeit, Salz, Maßnahmen, Medikation) sind die Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Bessere Toleranz beim Aufstehen
 - ✓ Weniger Schwindel
 - ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Bessere Erholung
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *eine Steuerung vor, die beim Positionswechsel langsam die Lautstärke anpasst*. Ein ausgeglicheneres System passt schneller an.

⚡ Gaspedal

Sympathikus · ein Ungleichgewicht, das die Haltungsreaktion erschwert.

⏸ Bremse

Parasympathikus · Gleichgewicht, das hilft, den Haltungswechsel zu vertragen.

Die **Dysautonomie** spiegelt ein sympathisch-parasympathisches Ungleichgewicht wider; das ANS reguliert die Reaktion beim Aufstehen.



Bessere Toleranz gegenüber Haltungswechseln, neben deinem Plan.



Dein Gleichgewicht, Schlag für Schlag

Was die Herzfrequenzvariabilität (HRV) ist und dein Gleichgewicht des Nervensystems.

1 PHASE 1 Erkennt du dich wieder?

- ✓ Man hat dir vom Messen deiner HRV erzählt
- ✓ Oder deinem «Nervengleichgewicht»
- ✓ Du weißt nicht genau, was es bedeutet
- ✓ Du willst es verstehen
- ✓ Du willst besser für dich sorgen
- ✓ Neugier auf deine Reserve

„ Hat man dir vom Messen deiner «Herzfrequenzvariabilität» (HRV) erzählt?

„ Willst du dein Nervengleichgewicht verstehen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Deine HRV kennen mit deiner Fachperson.
- 2 Sie spiegelt dein ANS-Gleichgewicht wider.
- 3 Bessere Variabilität → mehr Reserve und Ruhe.

↻ UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

~ Die Forschung verbindet das Unterstützen des ANS-Gleichgewichts mit besserer Erholung, Ruhe und Gefühl von Reserve; die HRV wird von deiner Fachperson interpretiert. (HRV, Biomarker des ANS, Biomedicines 2023)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Die Messung und ihre Interpretation obliegen deiner Fachperson. NESA begleitet, **es stellt keine Diagnose.**

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Bessere Erholung
 - ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Mehr Gefühl von Reserve
 - ✓ Deinen Körper besser verstehen
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.*

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *ein Stimmgerät vor, das zeigt, wie ausgeglichen dein Nervensystem ist, Schlag für Schlag.*

⚡ Gaspedal

Niedrige Variabilität · weniger Gleichgewicht und Reserve.

⏸ Bremse

Gute Variabilität · besseres Gleichgewicht und Reserve.

Die HRV ist eine der am besten etablierten nicht-invasiven Methoden, um den Zustand des ANS zu sehen; bessere Variabilität = besseres Gleichgewicht und Reserve.



Besseres Gleichgewicht und Gefühl von Reserve, Schlag für Schlag.



Ein System, das seltener auslöst

Vasovagale Synkope: Schwindel oder Ohnmacht bei Hitze, Schmerz oder Nervosität.

1 PHASE 1 Erkennst du dich wieder?

- ✓ Schwindel bei Hitze
- ✓ Ohnmacht bei Schmerz oder Nervosität
- ✓ Schlimmer beim langen Stehen
- ✓ Eine Vorwarnung vor der Ohnmacht
- ✓ Langsame Erholung
- ✓ Angst, dass es passiert

„ Wird dir schwindelig oder fällst du in Ohnmacht bei Hitze, Schmerz oder Nervosität?

„ Passiert es beim langen Stehen?

3 PHASE 3 Der Kreislauf

- 1 Die Auslöser erkennen (Hitze, Schmerz, Nervosität, Stehen).
- 2 Das ANS reagiert schlagartig.
- 3 Schwindel oder Ohnmacht → mehr Angst.

UND ES BEGINNT VON VORN

4 PHASE 4 Wie NESA helfen kann

Nicht-invasive, schmerzfreie Mikroströme über Elektroden an Händen und Füßen helfen deinem autonomen Nervensystem, das Gleichgewicht zwischen **Gaspedal** und **Bremse** wiederzufinden.

Die Forschung verbindet das Unterstützen des ANS-Gleichgewichts und der Ruhe mit einem besseren Umgang mit den Auslösern und dem begleitenden Stress, neben deinem Plan. (HRV-Biofeedback und autonome Regulation, 2024)

Die Elektroden kommen an Hände und Füße, nicht auf das Organ: Sie regulieren das Nervensystem des ganzen Körpers, das Herz, Gefäße, Lunge, Verdauung, Hormone, Immunität und Augen koordiniert.

5 PHASE 5 Mit deiner Fachperson und was du bemerken kannst

♥ Mit deiner Fachperson

Die Abklärung, die Präventionsmaßnahmen und der Plan deiner Fachperson sind die unverzichtbare Basis. NESA begleitet, es ersetzt nicht.

✓ Was du bemerken kannst

- ✓ Besser mit den Auslösern umgehen
 - ✓ Weniger begleitender Stress
 - ✓ Mehr Ruhe
 - ✓ Bessere Erholung
- Es kann helfen; die Ergebnisse sind von Person zu Person verschieden.

2 PHASE 2 Was in deinem ANS passiert

Stell dir *einen Schalter vor, der schlagartig auslöst, wenn das System überlastet wird*. Ein ausgeglicheneres System löst seltener aus.



Gaspedal

Abrupte Reaktion · eine autonome Entladung, die die Ohnmacht auslöst.



Bremse

ANS-Gleichgewicht · ein System, das stabiler bleibt.

Die **vasovagale Synkope** ist eine abrupte autonome Reaktion (Abfall von Blutdruck und Frequenz), die durch bestimmte Auslöser ausgelöst wird.



Besser mit den Auslösern und dem begleitenden Stress umgehen.