

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

09-2020



1) Übersäuerung durch Stress

Stress übersäuert den Körper. Ein gestörter **Säuren-Basen-Haushalt des Körpers** kann sich in

Abgeschlagenheit,

ständige Müdigkeit und

Schlafstörungen zeigen.



2) Verstehen von Stress

Warum macht Stress „sauer“?

Der Hormonhaushalt ändert sich mit Überlastung:

Bei anhaltendem Stress werden verstärkt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet.

Dadurch verändert sich der **Hormonhaushalt** und beim Abbau dieser Stresshormone entstehen zusätzlich Säuren.

Diese Stress-Hormone haben Einfluss auf die Atmung, das Verdauungssystem und die Durchblutung. Sind diese in ihrer Funktionsweise beeinträchtigt, kann es zur Übersäuerung kommen.

- Die **Atmung** ändert sich: Gestresste Menschen atmen oft hastig und flach. Dadurch gelangt nicht genügend Sauerstoff ins Blut. Dieser ist aber nötig, um saure Abfallprodukte abtransportieren zu können.

Bei einer zu geringen Sauerstoffzufuhr verringert der Körper die Energiebereitstellung und erhöht gleichzeitig die Milchsäureproduktion.

Der Körper übersäuert. Ein basischer Ausgleich durch geeignete Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel ist dann erforderlich.

Stress ist nur eine von vielen Situationen oder Lebensphasen,
die mit Hilfe von NATÜRLICHEN Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten
IN KOMBINATION mit einer ausgewogenen Ernährung besser gemeistert werden
können.

Gründe für mangelnde Nährstoffversorgung unserer Körper:

1. Der Nährstoffgehalt der Pflanzen verschlechtert sich nachweislich
2. Die [Recommended Dietary Allowance](#) (RDA): ist nicht an den aktuellen Nährstoffstatus von Obst und Gemüse angepasst
3. Wir bekommen täglich nicht
 - genügend Sonnenlicht,
 - sauerstoffhaltige Luft,
 - vitales Wasser.



3) Mittel und Methoden zur Stress-Meisterung

Zur Harmonisierung des **Säuren-Basen-Haushalts** des Körpers sind allgemein **Basis-Nährstoffe** sowie spezielle **basische Lebensmittel** geeignet:

- (1) Eine Nährstoff-Basis aus **Nahrungsergänzungsmitteln** besteht aus
- [Multivitaminen und Multimineralstoffen](#),
 - [Omega-3](#),
 - [Vitamin C](#),
 - [Vitamin D](#),
 - [Magnesium](#)

Diese ist unter allen Umständen für alle Menschen unverzichtbar.

(2) **Basisch natürliche Lebensmittel**: sind beispielsweise

- Gemüse,
- Obst,
- Salate,
- Saft (aus Obst oder Früchten),

- Kräuter,
- Molke,
- Tofu,
- Essig.



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)