

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

11-2020



Das Stress-Zitat

"Managerkrankheit: Eine Epidemie, die durch den Uhrzeiger hervorgerufen und durch den Terminkalender übertragen wird."

(John Steinbeck)



Pandemie-Stress

Politiker und Medien berichten sehr viel über das Virus "Covid-19" / Sars-CoV-2 und die möglichen Auswirkungen. Schreckens-Szenarien werden präsentiert, die die Menschen extrem verunsichern.

Die weltweit abgestimmt inszenierte Krisen-Situation (Pandemie genannt, obwohl es keine ist) und ihre massiven Folgen für Leben, Kultur und Wirtschaft traumatisierte fast ALLE Menschen und NIEMAND kann sich dagegen wehren.

Dieser starke Stressor bewirkt massenhaft

- Angst und Panik
- Depression und Aggression
- Ohnmacht, Hilflosigkeit und Verzweiflung
- Existenzvernichtung
- Familienzerstörung
- Selbstzerstörung (Suizide)

"Man (verbreitet) Angst und Panik, aber man verbreitet kein realistisches Bild." (Prof. Gerd Glaeske).

STRESS

frei



Wahrheit macht frei von Stress

Prof. Dr. med. Sucharit Bhakdi & Prof. Dr. med. Karina Reiss: **Corona Fehlalarm?**

Zahlen, Daten und Hintergründe.

Zwischen Panikmache und Wissenschaft: Welche Maßnahmen sind im Kampf gegen Virus und COVID-19 sinnvoll?

- Vergleich des neuen „Killervirus“ mit früheren Coronaviren und dem Grippevirus: Wie groß ist die Gefahr wirklich?

- Corona-Situation in Deutschland: Was sagen R-Faktor, Infektionszahlen und Sterberaten, die das Robert-Koch-Institut (RKI) für Deutschland veröffentlicht, aus?
- Lockdown mit Kita- und Schulschließungen, geschlossenen Geschäften, Social Distancing und Maskenpflicht:
Waren die radikalen Schutzmaßnahmen begründet?
- Gesundheitssystem in Deutschland:
Droht eine Überlastung unserer Krankenhäuser und Intensivstationen?
- Kampf gegen das Coronavirus:
Ist die Suche nach einem Impfstoff sinnvoll und wie sind die Erfolgsaussichten?

[Buch gleich HIER bestellen](#)

[Über den Viren-Krieg gegen die Menschheit](#)

[Das Geschäftsmodell für Infektionskrankheiten \(Corona als Test\)](#)

[Mutige Ärzte gegen Corona-Schwachsinn und für Gesundheit](#)

[Klinikdirektor sagt: NIEMAND ist an CORONA gestorben](#)

[Rechtsmediziner Püschel: „In Hamburg ist niemand ohne Vorerkrankung an Corona gestorben“](#)

[Dr. Wolfgang Wodarg fordert Untersuchungsausschuss](#)

[Dr. Bodo Schiffmann - Wir brauchen einen corona Untersuchungsausschuss](#)

[Willy Wimmer: „Der Corona-Untersuchungsausschuss für den Deutschen](#)

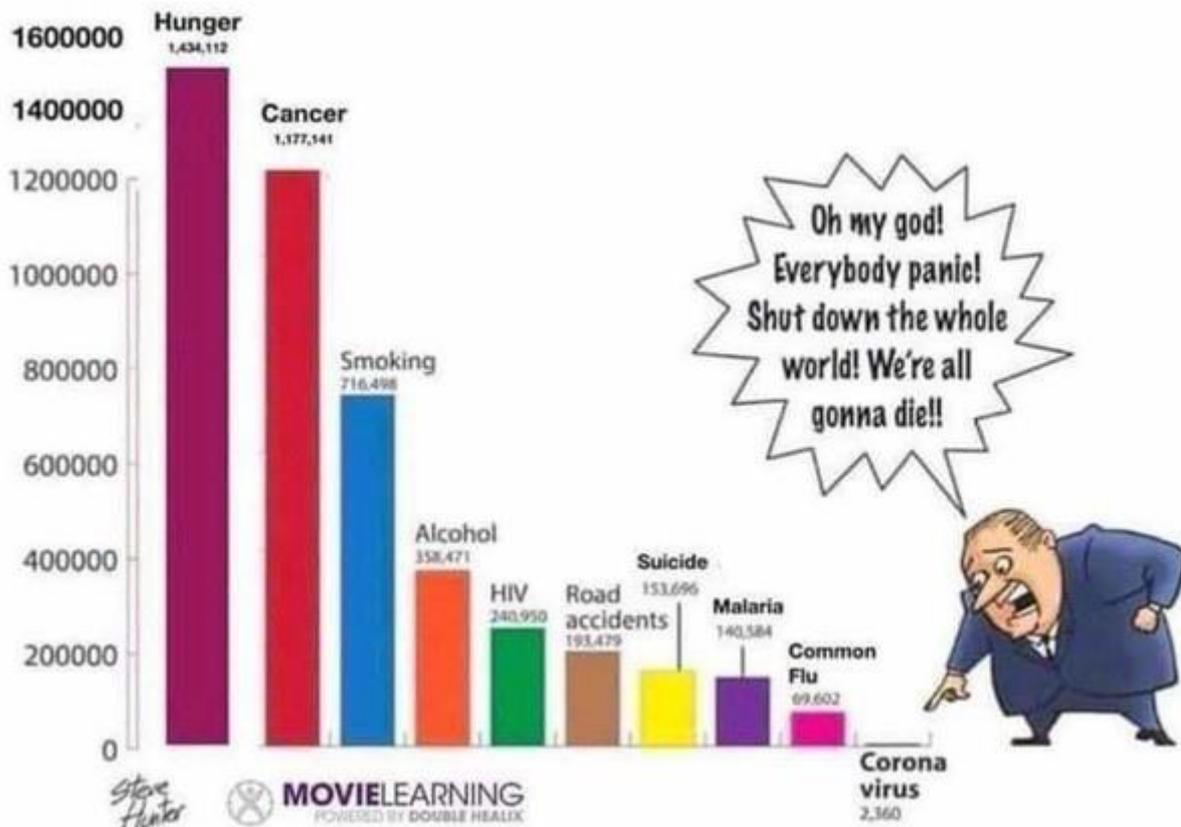
[Bundestag ist zwingend geboten“](#)

[FDP bringt Corona-Untersuchungsausschuss ins Spiel](#)

[Detlev Spangenberg. AfD-Fraktion wird Untersuchungsausschuss zum Corona-Krisenmanagement der Bundesregierung beantragen](#)

[Petition: CORONA-MASSNAHMEN: EINBERUFUNG EINES PARLAMENTARISCHEN UNTERSUCHUNGS-AUSSCHUSSES](#)

Worldwide death statistics for January-February 2020



Möglichkeiten zur Stärkung unserer Abwehr

Unser Immunsystem schützt uns auf natürliche Weise gegen alle von innen und außen kommenden schädigende Mikroorganismen.

Deshalb brauchen wir ein starkes Abwehrsystem:

- optimistische Gedanken (Selbst-Vertrauen) und positive Gefühle (Freude, Liebe)
- Liebevolle und freundschaftliche Beziehungen zu anderen Menschen
- einen ausreichenden Schlaf (ohne E-Smog oder W-LAN im Schlafzimmer)
- viel Bewegung an der frischen Luft (Spazieren gehen/Radeln/Walking/Joggen)
- bewusstes tiefes Atmen (auf 4 einatmen, Luft anhalten, auf 8 ausatmen)
- Entspannen/Meditieren/"Ent-Stressen"
- Kneipp-Anwendungen/Sauna/Infrarot/Basenbäder/Wasser trinken
- Vermeidung von Schadstoffen in der Außen- und Innenluft und in der Ernährung
- eine gesunde, biologische Ernährung
- Arbeiten und Spielen im Dreck (z.B. Garten) / Dr. Eckart von Hirschhausen:
"Wenn Sie Ihr Immunsystem stärken wollen, essen sie Dreck."
- Wie viel Dreck ist gesund?



Es gibt viele Mittel zur Heilung bei Viren-Infektionen

1. Lüge: "Es gibt kein Heilmittel gegen (Corona-)Viren."

2. Lüge: „Pandemie wird nicht verschwinden, bis wir wirklich einen Impfstoff haben“ (A. Merkel)

Wahrheit (Volksweisheit): *Es ist gegen alles ein Kraut gewachsen!*

- 31 Medikamente, die gegen Coronaviren wirken könnten
- 17 natürliche Heilmitteln gegen (Corona-)Viren



Selbsthypnose: Keine Angst vor Infektionen

Hypnose zur Verbesserung des Umgangs mit Corona, keine Angst vor der Infektion, sehr einfache Übung, um sich gut zu fühlen, d.h. die Angst machenden Gedanken an Corona zu verbannen (auch für andere Infektionen geeignet).

MP3-Datei (46 MB) von Heilpraktiker Ralf Maleska

[HIER zum Herunterladen und kostenfreien nutzen](#)

Nimm Dir dafür ca. 20 Minuten Zeit.



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](#)