

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

27-2020



Das Stress-Zitat

*"Essen ist eine höchst ungerechte Sache:
Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im
Mund, zwei Stunden im Magen,
aber drei Monate an den Hüften."
(Christian Dior)*



Stress macht dick!

Er gibt zwei Seiten von Stress

- 1) **mobilisiert** Stress Energiereserven und regt den Stoffwechsel an.
- 2) hat chronischer Stress den gegenteiligen Effekt: Der **Stoffwechsel wird immer langsamer** und es werden

weniger Kalorien verbrannt. Als Folge steigt das Körper-Gewicht immer mehr an.

Dies ist gerade für Menschen mit **Schilddrüsenproblemen** und insbesondere **Hashimoto** problematisch, deren Energiestoffwechsel sowieso schon auf Sparflamme läuft. Die Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis ist die häufigste Form der Schilddrüsenentzündung

Stress kann deshalb folgende Hashimoto-Symptome verstärken:

- Müdigkeit, Schwäche, Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Kälteempfindlichkeit
- Gewichtszunahme

Die aktuelle Situation Ende 2020 bewirkt leider für viele Menschen viel Stress. Er äußert sich auf verschiedene Art und Weise:

- soziale Isolation,
- Schwierigkeiten, von zu Hause aus zu arbeiten,
- finanziell-wirtschaftliche Ängste,
- die Ungewissheit, wie es weiter geht

Fast jeder leidet darunter, aber für Menschen mit Hashimoto kann er besonders fatal sein.



Hashimoto Onlinekongress

Deshalb findet in dieser schweren und ungewissen Zeit dieser [Kongreß vom 27. November bis 6. Dezember 2020](#) statt.

Über 40 Experten verraten Dir alles über URSACHEN, SYMPTOME & NEUESTE BEHANDLUNGSANSÄTZE VON HASHIMOTO THYREOIDITIS

Zentrale Themen sind Stressmanagement und der Einfluß Deiner täglichen Verhaltensweisen auf die Krankheit:

- Die Psycho-Neuro-Immunologin Gabriele Hochwarter spricht über (r)evolutionäres Stressmanagement im 21. Jahrhundert
- Die Ernährungsberaterin Daniela Pfeifer erklärt, wie eine Anti-Stress Ernährung bei Hashimoto aussieht
- Die Heilpraktikerin Jen Fuchs berichtet, wie Hashimoto unter Einbeziehung von Körper, Geist und Seele behandelt werden sollte

[Der 11-Punkte-Hashimoto-Aktionsplan](#)

Die Teilnahme am Kongress ist [kostenlos](#) und Du kannst Dich mit einem [Klick HIER anmelden.](#)



Starke Nerven mit Vitamin B-Komplex

Die Schilddrüse benötigt viele Vitamine und Mineralien, um optimal zu funktionieren. Die Gruppe von Vitaminen, die in Verbindung mit Stress wichtig sind, sind **B-Vitamine**.

- **Vitamin B12** mangelt es häufig den Menschen mit Hashimoto, da eine Schilddrüsenunterfunktion dazu führt, dass dieses Vitamin nicht richtig aufgenommen wird.

[Vitamin B Komplex mit B12:](#) (180 Tabletten) Mehrfacher Sieger 2020/2019

- **Vitamin B2** ist wichtig für die Schilddrüse und ein Mangel hemmt ihre Aktivität.

[Vitamin B2 \(Riboflavin\)](#) (250 mg, hochdosiert, 180 Tabletten, vegan) für Energie und starke Nerven.

- **Vitamin B6** wiederum wird für den Jodstoffwechsel benötigt. Ohne dieses Vitamin kann Jod nicht zur Produktion von Schilddrüsenhormone verwendet werden.

[Vitamin B6](#) (20 mg, hochdosiert, 180 Tabletten) für mehr Energie. Wichtig für Blutbildung und Immunsystem.

B-Vitamine sind bei Hashimoto von großer Bedeutung. Insbesondere zu Zeiten mit viel Stress. Aber auch ohne Hashimoto sind B-Vitamine gut für Deine Nerven



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

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