

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

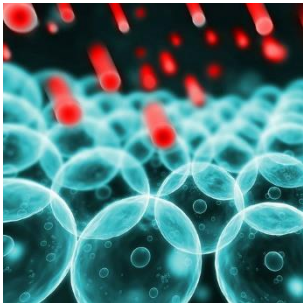
23-2021



Das Stress-Zitat

"Wenn in unseren Körpern zu viele freie Radikale entstehen, kommt es, bildlich gesprochen, zu einer „Prügelei“ der Zellen um die vorhandenen Elektronen."

(esmog-shop.com)

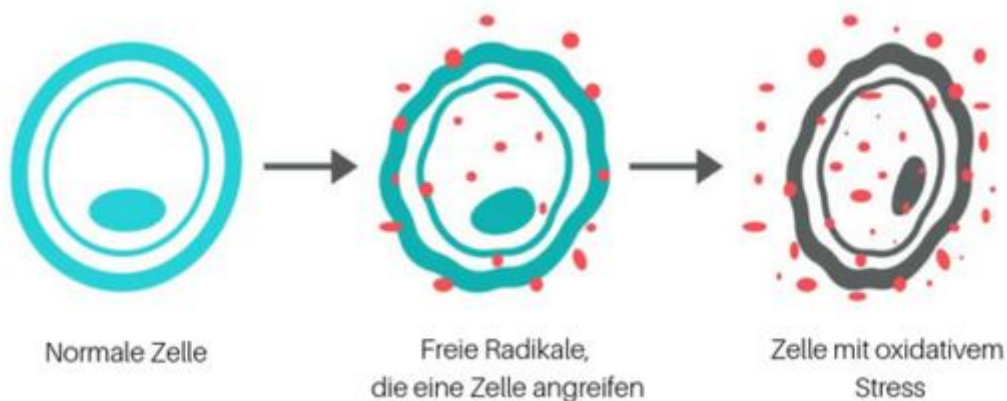


Oxidativer Stress

Als oxidativen Stress bezeichnet man eine Stoffwechsellage, bei der eine das physiologische Ausmaß überschreitende Menge reaktiver Sauerstoffverbindungen gebildet wird bzw. vorhanden ist. (Wikipedia)

Oxidativer Stress entsteht dann, wenn aggressive freie Radikale im Organismus gebildet und nicht genügend abgebaut werden. Dieser oxidative Stress begünstigt

- die vorzeitige Alterung,
- chronische Entzündungen,
- das Entstehen von Tumoren und
- Herz-Kreislaufkrankungen



Zellen und Gewebe stehen **verschiedene Schutzmechanismen** gegen oxidativen Stress zur Verfügung:

1) Antioxidatives Schutzsystem

- enzymatische und nichtenzymatische Radikalfänger und Antioxidantien

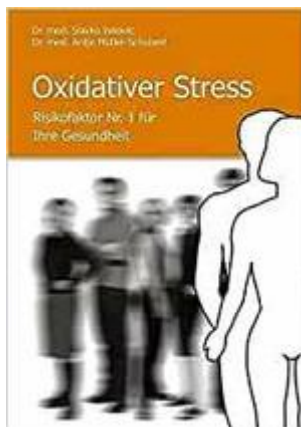
2) Sekundärer Schutz

- Reparaturmechanismen der DNA und geregelter Abbau von Proteinen (-turnover)

Antioxidantien sind Verbindungen, die entweder in Deinem Körper hergestellt oder von außen zugeführt werden.

Sie helfen dabei, freie Radikale und andere Moleküle in Deinem Körper zu neutralisieren, die Zellen und Gewebe schädigen können. Sie tun dies durch eine Vielzahl von Mechanismen, wie z.B. durch die Abgabe eines Elektrons an ein freies Radikal, um es weniger reaktiv zu machen oder durch die Bindung an eine Substanz in einer Weise, die weitere Reaktionen verhindert.

Indem sie diese freien Radikale stabilisieren, können Antioxidantien auch dazu beitragen, dass dein **Immunsystem** effizienter funktioniert.



Oxidativer Stress: Risikofaktor Nr. 1 für Ihre Gesundheit

[Lerne das Thema Oxidativer Stress kennen](#)

und beantworte selbst:

- Warum altert unser Körper?
- Wie funktioniert unser Abwehrsystem und was passiert, wenn dieses überlastet ist?
- Warum ist Sport in übertriebenem Maße schädlich?
- Was ist das Gefährliche am Konsum von Zigaretten?
- Wie entstehen schwere Erkrankungen, z. B. Krebs oder Diabetes?
- Wie kann ich selbst meinen Körper unterstützen und

langfristig schützen?

[Buch HIER gleich bestellen](#)



Die besten Anti-Oxidantien

Sibirischer Chagapilz

(Schiefer Schillerporling oder Birkenpilz)

Chaga ist der König der Pilze und das stärkste pflanzliche Antioxidans der Welt!

[Chaga Tinktur Wildsammlung](#)

Vor allem die harten klimatischen Bedingungen in der Taiga, vor denen sich der Vitalpilz schützen muss, führen dazu, daß er solch starke Abwehrkräfte entwickelt.

Diese kraftvollen Antioxidantien aus der Chaga Tinktur sind für Deinen Körper wichtige Zellschutzstoffe, die dafür sorgen, dass Deine Zellen gesund bleiben.

Warum solltest Du die Chaga Tinktur nutzen?

1. Gesunderhaltung und Schutz der Zellen durch die hohe antioxidative Wirkung
2. Traditionelles Heilmittel bei Problemen mit dem Magen- und Darmtrakt
3. Allgemeines Stärkungsmittel
4. Kann bei Hautproblemen wie Schuppenflechte und Akne helfen
5. Kann einen gesunden Schlaf fördern
6. Wirkt entzündungshemmend und antibakteriell
7. Wirkt antiviral, wie in mehreren Studien nachgewiesen werden konnte
8. Kann als natürliches Anti-Aging Mittel eingesetzt werden

Bestellung Chaga

- 100 % echter Chaga aus der unberührten Natur Sibiriens
- Aus nachhaltiger Wildsammlung ausschließlich von Birken
- Von erfahrenen Sammlern zum idealen Reifezeitpunkt geerntet
- Als dualer Auszug zur effektiven Aufnahme aller Anteile in einer nur bei uns erhältlichen Rezeptur

<https://www.regenbogenkreis.de>

Chaga ist das stärkste bekannte pflanzliche Antioxidans der Welt!

Mit einem Wert von **3.655.700** ORAC-Einheiten bietet er einen enorm starken Schutz vor freien Radikalen



Top 100 der höchsten antioxidativen Gewürze, Kräuter, Produkte

ORAC-Werteliste

- Der ORAC-Wert der folgenden Gewürze-Kräuter-Lebensmittel-Beeren wird sehr hoch bewertet und ist für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden überlegenswert
- ORAC ist eine Abkürzung für Oxygen Radical Absorbance Capacity und wurde von den National Institutes of Health in Baltimore entwickelt.
- ORAC-Einheiten messen die antioxidative Kapazität von Lebensmitteln.
- Höhere ORAC-Werteinheiten haben mehr Potenzial für die Gesundheit.

Chaga 3.655.700 (konkurrenzlos!)

- 1 Nelken, gemahlen 314.446
- 2 Sumachkleie 312.400
- 3 Zimt, gemahlen 267.536
- 4 Sorghum, Kleie, roh 240.000
- 5 Oregano, getrocknet 200.129
- 6 Kurkuma, gemahlen 159.277
- 7 Acai-Beere, gefriergetrocknet 102.700
- 8 Sorghum, Kleie, schwarz 100.800
- 9 Sumach, Getreide, roh 86.800
- 10 Kakaopulver, ungesüßt 80.933
- 11 Kreuzkümmelsamen 76.800
- 12 Maqui-Beere, Pulver 75.000
- 13 Petersilie, getrocknet 74.349
- 14 Sorghum, Kleie, rot 71.000

- 15 Basilikum, getrocknet 67.553
- 16 Backschokolade, ungesüßt 49.926
- 17 Curry Pulver 48.504
- 18 Sorghum, Getreide, High-Tannin 45.400
- 19 Schokolade, niederländisches Pulver 40.200
- 20 Maqui-Beere, Saft 40.000
- 21 Salbei 32.004
- 22 Senfkörner, gelb 29.257
- 23 Ingwer, gemahlen 28.811
- 24 Pfeffer, schwarz 27.618
- 25 Thymian, frisch 27.426
- 26 Majoran, frisch 27.297
- 27 Goji-Beeren 25.300
- 28 Reiskleie, roh 24.287
- 29 Chilipulver 23.636
- 30 Sorghum, Korn, schwarz 21.900
- 31 Schokolade, dunkel 20.823
- 32 Lignane aus Flachshüllen 19.600
- 33 Schokolade, halbsüß 18.053
- 34 Pecannüsse 17.940
- 35 Paprika 17.919
- 36 Aronia, roh 16.062
- 37 Estragon, frisch 15.542
- 38 Ingwerwurzel, roh 14.840
- 39 Holunderbeeren, roh 14.697
- 40 Sorghum, Korn, rot 14.000
- 41 Pfefferminze, frisch 13.978
- 42 Oregano, frisch 13.978
- 43 Walnüsse 13.541
- 44 Haselnüsse 9.645
- 45 Preiselbeeren, roh 9.584
- 46 Birnen, getrocknet 9.496
- 47 Herzhaft, frisch 9.465
- 48 Artischocken 9.416
- 49 Kidneybohnen, rot 8.459
- 50 Rosa Bohnen 8.320
- 51 Schwarze Bohnen 8.040
- 52 Pistazien 7.983
- 53 Johannisbeeren 7.960
- 54 Pintobohnen 7.779
- 55 Pflaumen 7.581
- 56 Schokolade, Milkschokolade 7.528
- 57 Linsen 7.282
- 58 Agave, getrocknet 7.274
- 59 Äpfel, getrocknet 6.681
- 60 Knoblauchpulver 6.665
- 61 Blaubeeren 6.552
- 62 Pflaumen 6.552
- 63 Sorghum, Kleie, weiß 6.400
- 64 Zitronenmelisse, Blätter 5.997

- 65 Sojabohnen 5.764
- 66 Zwiebelpulver 5.735
- 67 Brombeeren 5.347
- 68 Knoblauch, roh 5.346
- 69 Korianderblättern 5,141
- 70 Wein, Cabernet Sauvignon 5.034
- 71 Himbeeren 4.882
- 72 Basilikum, frisch 4.805
- 73 Mandeln 4.454
- 74 Dillkraut 4.392
- 75 Kuherbsen 4.343
- 76 Äpfel, rot lecker 4.275
- 77 Pfirsiche, getrocknet 4.222
- 78 Rosinen, weiß 4.188
- 79 Äpfel, Oma Schmied 3.898
- 80 Termine 3.895
- 81 Weinrot 3.873
- 82 Erdbeeren 3.577
- 83 Erdnussbutter, glatt 3.432
- 84 Johannisbeeren, rot 3.387
- 85 Feigen 3.383
- 86 Kirschen 3.365
- 87 Stachelbeeren 3.277
- 88 Aprikosen, getrocknet 3.234
- 89 Erdnüsse, alle Arten 3.166
- 90 Kohl, rot 3.145
- 91 Brokkoli 3.083
- 92 Äpfel 3.082
- 93 Rosinen 3.037
- 94 Birnen 2.941
- 95 Agave 2.938
- 96 Heidelbeersaft 2.906
- 97 Kardamom 2.764
- 98 Guave 2.550
- 99 Salat, rotes Blatt 2.380
- 100 Concord Traubensaft 2.377



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](#)