

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

42-2021



Das Stress-Zitat

"Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern."

(Sebastian Kneipp)



Gesund oder arbeitsfähig?

Der vom System lizenzierte Arzt darf Dich "krank schreiben": richtiger: "arbeitsunfähig". Es geht nur um Deine Arbeitskraft für den Profit anderer, und um das Geld-Abliefern an ein privates System ("BRD" als Staatssimulation, wie auch andere Länder als

Fima).

Wenn Du nicht arbeitest und keine Rentenbeiträge ins Nirwana zahlst, dann bekommst Du nach 45 Jahren Arbeit auch keine Rentenalmosen.

Aber, selbst wenn Du eine Rente bekommst, dann mußt Du diese nochmals besteuern, denn Du bist für das System als Kranker oder Nicht-Arbeitender nicht wichtig, nur ein Kostenfaktor - das Geld geht vom Firmengewinn weg!

- Durch dieses **kranke System**, in dem man uns arbeiten und vegetieren läßt, kannst Du **krank werden!** (besonders unter den monatelangen krankmachenden Zwangs-Maßnahmen wie Abstand, Masken, Testen, Impfen ...)

Ein Arzt lebt von der Behandlung kranker Menschen.

Geraten wir als Patienten an einen der 80 Prozent inkompetenten Weißkittel, dann kann es uns wie den bis zu 500.000 pro Jahr in der EU und in den USA gehen - "Kunstfehler" (["iatrogene Todesopfer"](#))

- Wenn der Arzt Dich für arbeitsfähig erklärt, dann mußt Du wieder zur Arbeit in einen privaten Betrieb gehen (90 % sind Lohnabhängige!).

Und von denjenigen, die "zur Arbeit gehen", haben zirka zwei Drittel **innerlich gekündigt**, weil sie einen Job machen müssen, den sie nicht - oder unter solchen Bedingungen nicht - machen wollen, aber keine Alternative sehen oder bekommen. Sie müssen ja Geld verdienen, um zu überleben!

Wenn es zu viel Frust in diesem Job gibt, dann "machen viele davon krank", obwohl sie vielleicht physisch nicht erkrankt sind (Depressionen, Ängste, Ausbrennen ...)

Da sind so **viele Stressoren**

- durch Arbeiten müssen, um Geld für die Existenz zu verdienen,
- unmotiviert irgendeinen Job machen müssen unter nicht erträglichen Bedingungen, um Geld für die Existenz zu bekommen,
- beim Arzt geht es nicht um meine wirkliche Gesundheit, sondern um meine Arbeits-Fähigkeit!

Unterschied zwischen „arbeitsfähig“ und wirklich „gesund“.

Gesundheit bedeutet doch offensichtlich mehr als „nicht krank zu sein“, sondern Lebensfreude, Leichtigkeit, Motivation, Begeisterung, Augen-Leuchten u.ä..

Im **Zustand inneren Gleichgewichts**, eben **ohne Stress**, erleben wir uns genau so.



Überprüfe diese drei Aspekte für mehr Gesundheit

1. Funktioniere ich (für andere bzw. deren Forderungen) oder lebe ich wirklich mein eigenes Leben?

Natürlich gibt es Situationen, in denen man funktionieren muß (z.B. im Straßenverkehr, beim Einkauf). Diese Phasen sollten jedoch zeitweilig sein, nicht dauerhaft.

Viele Leute sind nur noch im Modus des Funktionierens unterwegs. Das geht eine Weile gut und sie werden vielleicht nicht gleich krank. Sie leben jedoch nicht völlig gesund bzw. „lebendig“ und irgendwann zeigt der Körper diesen Stress durch Krankheitssymptome an - damit wir etwas ändern!

2. Was bedeutet für mich persönlich „echte“ Gesundheit?

- „Was soll in meinem Leben gegeben sein, damit ich mich gesund fühle?“

(1) Was will ich nicht?

Ja, keine Krankheit ...

(2) Was will ich wirklich?

Welche genaue Vorstellung habe ich von dem, was ich wirklich willst!

(Wenn ich in den Urlaub fliege, sage ich ja auch nicht: „Ich will nicht zum Nordpol.“, sondern ich habe ein klares Ziel: „In den Süden, nach Mallorca oder anderswohin.“)

- Wie soll es mir dann gehen?

- Wie will ich mich fühlen?)

Welche dieser gesunden Qualitäten sind Deine wichtigsten?

- **Leichtigkeit** meines Seins (nicht alles schwer und schwierig nehmend),
- **Lebensqualität** (alle Lebensbedingungen des subjektiven Wohlbefindens)
- **Lebensfreude** (Freude am Leben selbst, ohne bestimmte Bedingungen),
- **Verbindung** (Reichtum an Beziehungen zu anderen, zur Welt, zu Höherem),
- **Genuss** (Achtsamkeit, auch in kleinen Dingen)
- **Präsenz** (Jetzt ist Leben, nicht in Vergangenheit und nicht in der Zukunft)
- **Sinneserfahrungen** (ohne Stimulanzien, mit offenen Augen und Ohren wahrnehmend),
- **Begeisterung** (durch Interesse für etwas oder alles),

- **Vorfreude** (mit Neugier und Offenheit gegenüber dem Kommenden),
- **Motivation** (von etwas/Ziel/Wert angezogen sein)
- **Leidenschaft** (für etwas oder jemand),
- **in Resonanz sein** (Übereinstimmung durch Kontakt und Kommunikation)

3. Wobei und wie übernehmen ich Eigenverantwortung?

Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden liegt in Deiner Hand.

Du bist das einzige Wesen, daß sich **ganzheitlich** um seine Gesundheit kümmern kann. Andere - wie Ärzte oder Therapeuten - können Dich nur im Gesundbleiben oder Gesundwerden unterstützen.

Gibt diese Verantwortung für Dich und Deine Gesundheit auch niemals ab!

Bedenke:

- „**Die medizinische Forschung hat so enorme Fortschritte gemacht, daß es überhaupt keine gesunden Menschen mehr gibt.**“ (Aldous Huxley)
- "**Die moderne Medizin handelt mit Gesundheit. Sie will nicht zur Gesundheit der Menschen beitragen, sondern existiert nur für sich selbst. Sie macht mehr Menschen krank als sie heilt.**" (Ivan Illich)
- "**Es gibt drei Arten von Medizinern: den Chirurgen, der kann alles und weiß nichts, den Internisten, der weiß alles und kann nichts, und schließlich den Pathologen. Dieser kann alles, weiß alles, doch er kommt zu spät.**" (Albert Einstein beim Besuch des todkranken US-Präsidenten Roosevelt, 1945)

Deshalb: Vieles liegt in Deiner Macht und Verantwortung:

Gesunde Ernährung, Bewegung und Sport, innere Arbeit (Kontrolle Deiner Gedanken und Gefühle), Gedankenhygiene, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheits-Bücher oder Artikel lesen, Dich weiterbilden, mit anderen über Gesundheit austauschen, Dich mit der Natur verbinden und von ihr lernen (es ist gegen alles ein Kraut gewachsen), meditieren, entspannen und erholen, gut schlafen, Dich vor krankmachenden Einflüssen schützen (Gifte, Lärm, Elektrosmog ...), Dich und Deinen eigenen Rhythmus kennen und verstehen lernen, für Dich und Deine Bedürfnisse eintreten (auch mal Nein sagen!), Deiner Freude folgen usw.

Akzeptiere zunächst Deine aktuelle Situation und erkenne Dich selbst an..

Dann frage Dich: **Was kann ich heute konkret für mich und meine Gesundheit, mein Gleichgewicht, mein Wohlbefinden tun?**



Andreas Jopp: ON/OFF GESUNDHEIT.

Den Körper neu erschaffen durch Ernährung:

Wie Sie Immunsystem, Gehirn, Darm, Gefäße stärken und langsamer altern. Holen Sie sich einen leistungsfähigeren, besseren Körper zurück

Anne Fleck: Energy!:

Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth.

Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

Prof. Dr. med. Dobos, Gustav: Die gestresste Seele:

[Naturheilkunde für Körper und Gefühle](#) — Wie Emotionen die Gesundheit beeinflussen — Das 8-Wochen-Programm für mentale Stärke



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](#)