

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

21-2020



## Das Stress-Zitat

*Wenn die Uhren so schnell zu scheinen laufen, dass die Konturen der Zeiger verschwimmen, ist es an der Zeit, zu ent-stressen.*

(Christa Schyboll)



## Leistungsdruck führt zu Stress

Manager und Leistungssportler sind permanent hohen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Nach anfänglichem Hochgefühl durch Erfolge, entpuppt sich die Situation als endloses drehendes Hamsterrad und der enorme Leistungsdruck hinterlässt anfangs

unmerklich seine negativen Spuren:

1) Zunächst wird der Betreffende

- öfter müde und
- sieht immer weniger Sinn darin, endlos anzurennen gegen die einprasselnden Anforderungen anzurennen.

2) Später fällt es ihm

- immer schwerer, überhaupt aufzustehen und sich dem täglichen Wahnsinn zu stellen.
- Eine Weile funktioniert man noch als Automat.

3) Noch später rutscht der Betreffende immer mehr in

- Erschöpfungszustände,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel,
- Unkonzentriertheit,
- Fahrigkeit,
- bleierne Müdigkeit und
- entwickelt physische und psychische Krankheiten, die mitunter lebensbedrohlich werden können.

Die *Reparaturmechanismen des Körpers* erodieren bis hinunter in den biochemisch-molekularen Bereich.

4) Schließlich werden die Gesundheitsrisiken gravierend. **Der Mensch ist wirklich ausgebrannt**. Er hat keine Energie mehr und auch keine geistige Kraft. Das ist das gefürchtete **Burn-Out-Syndrom**, was gerade die Tüchtigsten und Durchsetzungsfähigsten, die besten, eben leistungswilligen Köpfe heimsucht. Folgen lang andauernder Belastung sind:

- Zellschädigungen,
- Gefäßerkrankungen,
- Allergiebildung,
- massive Depressionen oder
- chronische Infektionsneigung bis hin zum
- plötzlichen Herztod

5) In der letzten Phase will der Betreffende meistens

- den Ernst der Lage nicht wahrhaben,
- **bis der Zusammenbruch** eintritt.

Der Weg heraus aus der Situation ist erfahrungsgemäß sehr lang und mühsam und oft mit einem deutlichen sozialen und wirtschaftlichen Abstieg verbunden, der die meist depressive Verfassung noch verstärkt..



## Wie Manager und Leistungssportler den Stress besiegen

Eine individuell angepasste, sehr effektive und schnell wirkende medizinische Strategie bietet die **Raumfahrtmedizin** der *Internationalen Akademie für Regulationsmedizin und Bewusstseinsforschung (INAKARB)*:

- Der **Körper** des gestreßten Menschen wird wieder mit allen nötigen Spurenelementen, Enzymen, Hormonen, Vitaminen, Mikroben usw. in der richtigen Reihenfolge und Dosis aufgebaut Mehr noch:

- Modernste Hochtechnologie-Geräte (aus der bemannten Raumfahrt Rußlands) werden genutzt,

- die exakte Analyse-Ergebnisse für alle Bereiche liefern, und

- die aufgrund der Analyse wieder eine neue Energiebalance fördern können.

Durch einen energetischen und molekularbiologisch/biophysikalischen Ausgleich des Zellstoffwechsels, einer Reparaturkonditionierung der DNA und unter Anwendung psychischer und geistiger Behandlungsmethoden erzielt INAKARB eine dauerhafte, sich sogar steigernde Leistungsfähigkeit mit enormen biologischen Verjüngungseffekten.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt hierbei in der Verschmelzung ausgewählter, individuell auf den Patienten abgestimmter orthomolekularer Verfahren mit regulationsmedizinischen Methoden

## Das INAKARB Behandlungskonzept

### Prof. \*Dr. nauk\* Dr. med. Enrico Edinger (\*VEKK - Moskau) im Gespräch

**Adresse des Institutes INAKARB**  
Bonner Str. 10, D-53424 Rolandseck  
Tel. +49 (0)2228 913 450  
E-Mail: [info@inakarb.de](mailto:info@inakarb.de)  
Internet: [www.inakarb.de](http://www.inakarb.de)



### **Eine stressfreie Zeit wünscht**

#### **Wolf**

**Impressum:**  
Dr. Wolf Barth  
Tel: 00352-26914392  
eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

#### Webseiten:

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