Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

18-2021

Das Stress-Zitat

Freie Radikale benötigen immer eine Art Kompensation, damit sie nicht überhand nehmen. Sonst ist Oxidativer Stress die Konsequenz, der wiederum zu Entzündungen und schlechter Laune führen kann.

Oxidativer Stress im Körper

Ein aktives Leben, mehr Leistung, braucht mehr Energie. Wenn die Energieproduktion durch körperliche oder mentale Stressbelastungen – auf Hochtouren läuft, verbrennt der Körper mehr **Sauerstoff.**
Dadurch fallen mehr Sauerstoff-Radikale an und im Körper entsteht ein **oxidativer Stress.**
"Als oxidativen Stress bezeichnet man eine Stoffwechsellage, bei der eine das physiologische Ausmaß überschreitende Menge reaktiver Sauerstoff-verbindungen gebildet wird bzw. vorhanden ist." (Wikipedia)

Die wichtigsten Folgen der oxidativen Stressbelastung im Organismus:
- Die Hauptenergie-Lieferanten, unsere Kraftwerke in den Zellen, die **Mitochondrien**, werden geschädigt. Man ist eher müde und erschöpft, die Leistungsfähigkeit und Vitalität sinkt.
- Das **Immunsystem** ist überlastet. Diese Überforderung kann sich in unterschiedlich zeigen:
o Die Abwehr von Krankheitserregern ist geschwächt, die Anfälligkeit für Infekte steigt.
o Die Immun-Überwachung von entarteten Zellen sinkt, Tumore können leichter entstehen oder wachsen.
o Das Immunsystem reagiert übersensibel: allergische Reaktionen nehmen zu, das kann zu Hautveränderungen wie Dermatitis führen oder zu Auto-Immunerkrankungen wie Schilddrüsen-Entzündungen, Rheuma oder Entzündliche Darmerkrankungen.
- Es entstehen chronisch-entzündliche Prozesse, die „Free Radical Diseases“ (WHO). Dazu zählen z.B. die Arteriosklerose mit den Folgen Herzinfarkt oder Schlaganfall und der Diabetes.
- Der Körper ist insgesamt übersäuert. Die Folge sind Muskelschmerzen und mehr Stoffwechselschlacken. Noch mehr Stresshormone (z.B. Adrenalin) werden ausgeschüttet.

- Das vegetative Nervensystem ist gestresst. Es reagiert mit Erschöpfungs-Zuständen, Schlafstörungen, evtuell mit mehr Ängsten oder depressiven Episoden.

Schutz vor oxidativem Stress

Der Stressalarm im Körper wird vom Gehirn gesteuert.
Trainings zur Stressbewältigung,
wie das mentale Stressmanagement, sind das wichtigste Mittel, wie jeder seine Stressbelastungen langfristig kontrollieren und vermindern kann.
Manifestieren mit Mental-Training von Dr. Wolf Barth

Genauso wie es eine Stressreaktion gibt,
die den Körper auf Hochtouren bringt,
gibt es auch eine **Entspannungs-Reaktion,**
die die Drehzahl wieder senkt.

(1) Entspannungs-Training mit erprobten Verfahren:
- **Meditation**
- **Achtsamkeits-Training**
- **Autogene Training**
- **Progressive Muskelentspannung**

7 effektive Entspannungs-Methoden:
. Entspannung über Worte (Suggestionen)
. Entspannung über Bilder (Visualisierung
. Entspannung über Muskel-Bewegungen
. Entspannung über Körper-Bewegungen
. Entspannung über Töne (Musik)
. Entspannung über Atmung
. Entspannung über Versenkung ins Innere (Meditation)
. Entspannung über Gelassenheit
. Entspannung über Konflikt-Lösung

(2) Körperliche Aktivitäten und dosiertes **Ausdauer-Training** bauen Stresshormone ab und stärken den Körper für neue Belastungen.
Das Körper-Training sollte gut dosiert sein, damit der Körper nicht noch mehr gestresst wird:
- **Ausdauertraining für Anfänger** (Tipps zum Einstieg)
- **Zirkeltraining**
- **Schwingstab**
- **Springseil**

Mittel gegen Freie Radikale im Körper

wenig Schlaf, Alkohol, Zigaretten, zu viel Zucker und Fast Food vermehren die freien Radikale und damit die Entstehung von Oxidativem Stress
Ausreichende Versorgung mit Antioxidantien wirkt dagegen

• antioxidativen Vitaminen und Vitalstoffen
• Mineralien und Spurenelementen
• Flüssigkeit
• basische Nahrungsmittel

Spezielle Nahrungsergänzungen

zur unterstützenden Behandlung bei Stressbelastungen (nach Dr. J. Koepchen)

• Vitamin C mit verzögerter Freisetzung 1-3 g/Tag (wochenweise wechselnd 1 – 3 g)
• Vitamin E 600 IE/Tag
• Vitamin Q10 (=Ubiquinon) 3x30 mg/Tag (ggf. wechselnd 60-180mg/Tag)
• Selen 50-200 ng/Tag
• Magnesium 300 – 900 mg/Tag (wechselnd)
• Zink 20 mg/Tag (für 3 Wochen)
• Omega-3-Fettsäuren 900 mg/Tag

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