

Stress aus dem Leben verbannen

Band 4

Copyright Hinweis

Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Kurs darf, auch auszugsweise, nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors kopiert werden.

Haftungsausschluss: die Inhalte dieser Publikation werden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Dieser Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung. Für ihre speziellen Bedürfnisse im medizinischen und gesundheitlichen Bereich, befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Disclaimer

Der Autor dieses Buches ist kein Arzt. Der Autor hat keinerlei formale medizinische Ausbildung. Als Gesundheitsforscher hat der Autor über Jahre damit verbracht die Ursache der Krankheit zu erforschen. Dieses Buch basiert auf Entdeckungen von führenden Forschern, sowie Büchern und wissenschaftlichen Arbeiten.

Dieses Buch ist eine Zusammenstellung aus medizinischen Berichten, Fachzeitschriften und bahnbrechenden Studien von führenden Universitäten und modernen medizinischen Forschungseinrichtungen.

Der Autor verweist auf Beobachtungen von verschiedenen Behandlungen von unterschiedlichen Ärzten aus der ganzen

Welt, sowie den Erfahrungen von Tausenden von betroffenen Frauen, die ohne Medikamente und chirurgische Eingriffe die Eierstockzysten erfolgreich beseitigt haben.

Vor Beginn jedes Gesundheitsprogrammes sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen, denn dieses Buch ist keine medizinische Beratung, kann keine Diagnose aufstellen oder in irgendeiner Weise die Praxis der Medizin vollziehen.

Es ist nicht beabsichtigt, die persönlich medizinische Versorgung zu ersetzen. Es wird vorgeschlagen etwas gegen die Erkrankung tun zu können. Der Autor ist gezwungen diesen Disclaimer zu erfassen, um rechtliche Schritte von Ärzten abwehren zu können.



Einführung

In der heutigen modernen Welt ist Stress etwas, was jeder kennt. Vor allem die modernen Frauen von heute sind meist großen Belastungen ausgesetzt. Zum einen die Karriere, wo täglich neue Anforderungen auf sie zu kommen und zum anderen der normale Alltag mit Familie, wie kochen, putzen und die Kinderbetreuung.

Doch vielen von uns ist gar nicht bewusst, welche schädlichen Auswirkungen dieser dauerhafte Stress auf unseren Körper hat und wie diese sich in verschiedenen Aspekten auf unser Leben auswirken können.

Stress wird als alles, was Belastung auf den Körper verursacht, definiert. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um mentalen oder physikalischen Stress handelt. Die Ursachen für die Belastungen sind meist Unzufriedenheit im Job, Beziehungsprobleme, schlechte Ernährung und die ständige Konfrontation mit Umweltgiften.

Diese vier Hauptursachen werde ich im weiteren Verlauf näher betrachten.

Aber zunächst wollen wir uns damit beschäftigen, was eigentlich im Körper passiert, sobald dieser einer Stresssituation ausgesetzt ist.

Es gibt zwei kleine Drüsen über unseren Nieren, die sogenannten Nebennieren. Diese spielen eine sehr wichtige Rolle, wenn wir mit Stress konfrontiert werden. In einer stressigen Situation, unabhängig von der Quelle, produzieren die Nebennieren ein Hormon namens Kortisol und bringen dieses in die Blutbahn. Vielleicht haben Sie von Kortisol schon einmal die Bezeichnung „Stresshormon“ gehört.



Ihr Körper reagiert auf die das Kortisol sofort mit einem Ausbruch von purer Energie. Sie werden in Alarmbereitschaft versetzt und können stärker und schneller reagieren, als im normalen Zustand. Auch Ihr Verdauungssystem reagiert sofort, denn dieses fährt sich herunter. Im Gegensatz wird der Blutdruck steigen, damit das Gehirn mehr Blutzufuhr bekommt.

Diesen Vorgang gibt es schon seit Anfang der Menschheit. Vor allem unsere Vorfahren haben von diesem menschlichen Mechanismus profitiert, denn nur so konnten diese in einer Notsituation entscheiden, ob Flucht oder Kampf. Dieser Ausbruch von purer Energie erlaubte es bereits schon früher den Menschen bei einem gefährlichen Kontakt beispielsweise mit Raubtieren, zu entkommen und vor allem zu überleben.

Dieser Abwehrmechanismus im Körper schützt uns Menschen.

Das Problem ist aktuell nur, dass unser Körper nicht mehr so hart arbeiten muss wie früher, also die Jagd, die ständigen Reisen, die täglich harte Arbeit, die für das Überleben notwendig war.

Heutzutage ist die harte Arbeit anders zu formulieren, nämlich mit täglichen Druck auf der Arbeit, Termine über Termine, ständig wachsende Anforderungen beruflich sowie privat und dann das Streben nach Glück und Liebe.

Doch diese harte Arbeit heutzutage ist nicht lebensbedrohlich, also wird nicht die gleiche Menge an Kortisol ausgeschüttet wie früher, als die Menschen von einem Löwen gejagt wurden. Jedoch ist es leider so, dass in der heutigen Welt die kleinen belastenden Ereignisse die gleiche kumulative Wirkung auf uns Menschen haben, wie die Löwenjagd früher.

Unsere Nebennieren waren nicht dafür bestimmt, um diese ständige Ausschüttung von Kortisol durchzuführen. Doch durch den permanenten Stress im Körper sind die Nebennieren auch permanent am produzieren und somit hat man die ganze Zeit das Gefühl von Erschöpfung.

Der Körper verändert sich mit immer wieder auftretenden Stress, beispielsweise kalte Hände. Es entwickelt sich chronischer Stress und der Körper schaltet nach und nach nicht-essentielle Funktionen und Bereiche aus, um zu überleben.

Darüber hinaus führt chronischer Stress und ein permanent erhöhter Kortisolspiegel zu weiteren Krankheiten:

- Herzkrankheiten und Schlaganfall
- Krebs
- Depressive und nicht korrekt funktionierendes Immunsystem
- Vorzeitige Alterung (faltige Haut, etc.)
- Übergewicht
- Schlaflosigkeit
- Angst und Depressionen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Reizdarmsyndrom (IBS)

- Erhöhung des Säuregehaltes im Körper
- Hormonstörungen, die zu Eierstockzysten, PCOS, Myomen und vielen weiteren Erkrankungen führen

Die Liste geht noch viel weiter. Die heutigen modernen Gesundheitsprobleme werden in den meisten Fällen direkt oder indirekt durch Stress verursacht.

Sie sehen also, was Sie Ihrem Körper täglich zumuten und umso wichtiger erscheint es die Stressbelastung in Ihrem Alltag zu reduzieren, aber auf natürliche Art und Weise. Doch bevor wir dazu kommen, lassen Sie uns einen Blick darauf werfen, was sonst von Behörden und anderen öffentlichen Stellen empfohlen wird.

Herkömmliche Beratung zum Stress

Viele Menschen klagen über die Symptome von Stress. Die meisten Patienten werden von ihrem Arzt mit Informationen rund um das Thema Stress versorgt oder zu sogenannten „Stress-Experten“ geschickt. Schauen wir uns doch mal gemeinsam die Ansätze der Ärzte an und vielleicht können wir gemeinsam sogar Mängel entdecken.

Sie gehen also zu Ihrem Arzt und schildern die typischen Stresssymptome. Wir haben bereits in meinen anderen Büchern oft darüber gelesen, wer an unserer Gesundheit sich eine goldene Nase verdient – richtig, die Ärzte, die medizinische Industrie und die großen Pharmaunternehmen.

Wir sprechen hier wirklich über ein korruptes System. Werfen wir einen Blick auf die Fakten. Man studiert 8 Jahre lang für die Medizin und hat davon vielleicht 2 Wochen lang intensive

Schulung über die Ernährung und deren Folgen. Macht das für Sie persönlich einen Sinn? Sicherlich fragen Sie sich jetzt, was passiert in der restlichen Zeit? Ganz einfach – man wird geschult über die Medikamente, welche man bei welchen Symptomen verschreiben soll.

Doch sind damit wirklich die Ursachen der Erkrankung behandelt? Nein! Man behandelt nur die Symptome und da gibt es bei Stress einige, also kommen auch einige Medikamente in Frage.

Man wartet derzeit lange auf einen Termin bei einem Arzt. Dann sitzt man trotz Termin noch stundenlang im Wartezimmer. Die eigentliche Behandlung bei einem Arzt dauert aber nicht mehr länger als 5 bis 10 Minuten. Sind Sie wirklich der Meinung, dass ein Arzt die Ursache für eine Erkrankung innerhalb dieser Zeit finden kann?

Es gibt Dutzende Medikamente für Stress und Angst. Die Palette reicht von Schmerzmitteln bis hin zu Beruhigungsmitteln, beispielsweise Prozac und Pazil. Leider werden diese Medikamente nicht die Ursache heilen, sondern die Symptome werden einfach vertuscht. Der Körper wird künstlich ruhig gestellt, aber nur vorübergehend. Wenn der Stress zurückkehrt, wird wieder ein anderes Medikamente in Frage kommen, welches vielleicht noch höher dosiert ist, als das vorherige.

Es entsteht ein Kreislauf, aus dem man nicht so einfach mehr heraus kommt, denn der Körper gewöhnt sich an die Medikamente, wie eine Droge – man wird also abhängig! Das ist definitiv nicht die Antwort auf Stressabbau.

Das nächste, was betroffene Menschen tun, ist das Lesen von Büchern über Stress und Stressabbau oder die Suche nach Antworten im Internet. Natürlich gibt es auf beiden Seiten einige gute Antworten, doch die persönliche Beratung und Erstellung

einer Diagnose fehlt auch hier. Die wohl typischen Antworten lauten: „Sie arbeiten zu viel.“ oder „Fahren Sie sich ein bisschen runder und nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst.“. Dieser Rat ist nicht wirklich sehr praktisch, denn die meisten Menschen wissen selbst noch nicht einmal, wo genau der größte Stressfaktor in ihrem Leben ist.

Das Leben bleibt nicht stehen nur weil man gestresst ist, denn die Rechnungen müssen weiter bezahlt werden, das Kind braucht Liebe, Aufmerksamkeit und Geborgenheit, der Job muss ordentlich gemacht werden, damit man diesen nicht verliert und der Alltag muss routiniert weiter laufen, damit keinerlei Chaos ausbricht.

Klassisches Beispiel einer Mutter: Man kommt von der Arbeit, holt das Kind ab und merkt zu Hause, dass der Haushalt sich stapelt. Dann geht es los. Der Haushalt muss gemacht werden, alle möglichen Vorbereitungen für den nächsten Tag müssen erledigt werden und dann mitten in der Nacht wird das Kind krank. Man kümmert sich, obwohl die Augen schwer sind wie Blei. Man „puscht“ sich, um die Nacht für das Kind da zu sein und weiß dennoch, dass der nächste Tag nicht damit beginnt, indem man sagt: „ich werde mir mehr Zeit für mich selbst nehmen“.

Ich möchte nicht sagen, suchen Sie sich einen neuen Job, wenn Ihrer zu anstrengend ist oder vernachlässigen Sie Ihren Haushalt.

Ich möchte vielmehr versuchen Ihnen zu zeigen, dass man in dem heutigen modernen Leben versuchen kann den ständigen Stress zu verringern. Ich möchte auch ehrlich zu Ihnen sein und Ihnen sagen, dass ich Ihnen hier nicht versprechen kann, dass Sie überhaupt keinen Stress mehr haben werden.

Sie sollen mit weniger Stress leben können, indem Sie Strategien entwickeln und Techniken erlernen, ohne dass Sie dafür erst noch ein Studium ablegen müssen.

Natürliche Alternativen für Stressabbau

Es gibt viele Quellen von Stress in der heutigen Welt. Obwohl es für jeden einzelnen Menschen eine genaue Ursache gibt, so kann man die Hauptursachen in vier Gruppen einstufen. Dazu gehören psychischer und physischer Stress, Ernährungs- und Umweltbelastungen.

Sie werden sicherlich erstaunt sein, dass Umweltbelastungen und Ernährung zu den Hauptursachen von Stress gehören.



Die meisten Stressberatungen konzentrieren sich immer auf den psychologischen Bereich, denn für die meisten Ärzte ist dies die einzige Ursache für Stress.

Wie man aber in dem Diagramm sehen kann, liegt dieser Bereich bei gerade mal 30%. Psychischer Stress ist jedoch sehr schwierig zu behandeln, da dieser meist auf bestimmte Ereignisse in Ihrem Leben entsteht. Oftmals geschieht das sogar völlig unbewusst. Es wird daher sehr schwierig sein, diese Hauptursache zu behandeln, da kein Arzt Sie 24 Stunden betreuen wird oder gar Ihr Leben leben wird.

Die gute Nachricht ist, dass etwa 70% aller Stressfaktoren leicht verändert werden können. Sobald Sie Ihre Ernährung verändern und körperliche Faktoren, sowie Umweltbelastungen reduzieren, wird dies sich auf den psychologischen Bereich sehr auswirken.

Sie werden in den nächsten Abschnitten lernen, wie Sie die einzelnen Bereiche leicht beeinflussen können und somit positive Veränderungen erzielen können.

Stress durch Ernährung

Ich werde mit dem Stress durch Ernährung beginnen, weil dies die Hälfte der Belastung ausmacht. Sicherlich ist dies für Sie komplettes Neuland, denn die Frage, die Sie jetzt berechtigter Weise stellen ist, was Ihre Ernährung mit Ihrem Stress zu tun hat. Man kann eigentlich sagen, dass die heutige Ernährung von ungesunden Lebensmitteln dominiert wird. Ungesunde Lebensmittel sind mit Fett und ungesunden Fetten, Zucker und raffinierten Kohlenhydraten und giftigen Chemikalien belastet.

Der Stress wird also durch diese ungesunden Lebensmittel dominiert, da die Verdauung durch diese Lebensmittel beeinträchtigt wird. Es fehlen dem Körper wichtige Nährstoffe und Mineralien. Im Körper entsteht also eine Stresssituation. Diese können Sie vielleicht nicht direkt spüren. Im Körper kommt es zu einer Erhöhung des Kortisol Spiegels, durch den Mangel. Der Körper reagiert mit Stress Symptomen.

Die Standard Diät und andere öffentliche Meinungen empfehlen nun die Ernährung auf Getreide, Fleisch und Milchprodukte umzustellen. Doch genau das sind die Produkte, die viele Ursachen für Krankheiten darstellen. Hören Sie daher nicht auf

Lebensmittelunternehmen, denn dies stellt eine perfekte Gehirnwäsche für uns Menschen dar, damit wie immer die großen Unternehmen profitieren. Es gibt zwar Richtlinien für Lebensmittel, doch was ist, wenn wir genauer hin schauen? Halten sich wirklich alle an die Richtlinien oder gibt es da nicht auch genug Wege um die Genauigkeit zu umgehen?

Es ist Zeit endlich aufzuwachen! Halten Sie sich eine Woche lang an meine Ratschläge und Sie werden schon bald merken, wie viel besser es Ihnen geht. Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand.

Die Menschen essen große Mengen an ungesunden Tier- und Milchprodukten, ebenso immer mehr an veränderten Lebensmitteln. Es wird der Menschheit ja auch immer einfacher gemacht. Da gibt es die tollen Fast Food Restaurants, das schnelle Mikrowellenessen oder auch die kleinen fertig abgepackten Snacks für zwischendurch.

Ich sage dazu es sind raffinierte Lebensmittel mit fehlenden Nährstoffen. Der Körper weiß das auch, deshalb hat man ständig das Gefühl hungrig zu sein. Die meisten Lebensmittel von heute haben nur leere Nährstoffe und genau deshalb sind wir auch selten wirklich satt. Diese Lebensmittel gehören nicht zu einer gesunden und stressfreien Ernährung.

Wie ich schon erwähnte, fehlen den meisten konventionellen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse die eigentlichen Nährstoffe, da sie ständig verändert werden.

Wenn Ihr Körper nicht die notwendigen Nährstoffe und Vitamine bekommt, so werden Sie sich immer schwächer fühlen, ständig müde sein, ein ständig steigendes Stressniveau haben und vor

allein anfälliger für Krankheiten sein. Stress im Körper entwickelt sich so zur Krankheit.

Magnesium ist beispielsweise ein sehr wichtiger Nährstoff, den der Körper für den Stressabbau benötigt. Doch bei einem Großteil der Menschen ist ein Magnesiummangel vorhanden. In meinem Buch möchte ich versuchen Ihnen zu erklären, wie Sie diesen Mangel ausgleichen können und vor allem sicherstellen können, dass Ihr Körper immer ausreichend versorgt ist.

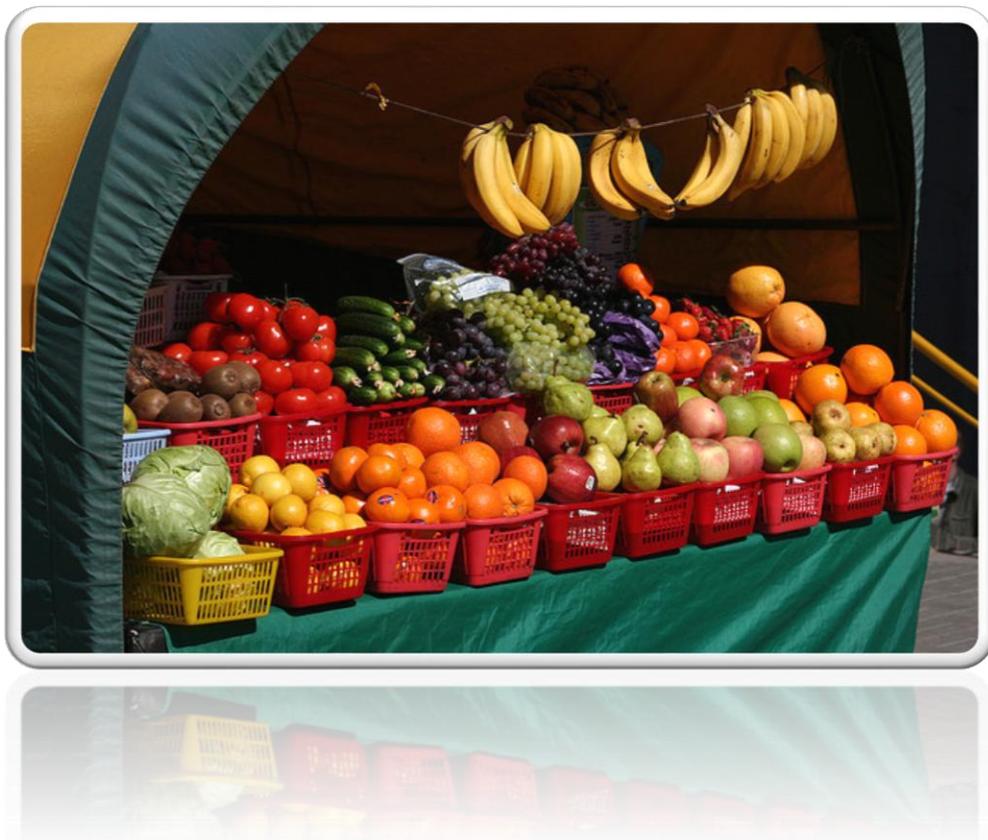
Auch die Art, wie Lebensmittel hergestellt werden, ist ein immer weiter wachsendes Problem. Konventionelle Landwirtschaft, gentechnisch veränderte Pflanzen, chemische Düngemittel, Herbizide und Pestizide sind extrem giftig für die Menschen und die Umwelt. Doch die Landwirtschaft steht unter einem ständig wachsenden Druck, um überleben zu können und das Preis Leistungsverhältnis steht in keinem Gleichgewicht mehr zu der anfallenden Arbeit.

Da kommen die Bio Höfe immer mehr in Betracht. Doch auch hier gilt, dass man sich lieber vor Ort überzeugen sollte, denn wichtig ist auf eine natürliche Züchtung von Tieren und Pflanzen. Das Ergebnis bei Bio Produkten sind Lebensmittel mit hoher Qualität an Nährstoffen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist, dass was Sie trinken. Die Menschen trinken meist viel zu wenig. Oftmals trinken die Menschen zu wenig Wasser, dafür sehr gern Limonaden, gesüßte Fruchtsäfte und Kaffee. Kaum jemand trinkt ein gesundes Wasser, dabei braucht das der Körper am meisten. Verzichten sollte man dabei jedoch auf pures Leitungswasser, denn auch hier werden oft Chemikalien gefunden. Viele unveröffentlichte

Tests belegen das Vorhandensein von schädlichen Chemikalien, dabei sollte in der heutigen Industrie dies gar kein Thema sein.

Lesen Sie dieses Buch in aller Ruhe weiter durch und halten Sie sich an die Vorgaben und Sie werden schon bald merken, wie die Anspannungen sich in Ihnen lösen werden. Sie werden sich schon bald viel gesünder fühlen.



Physikalische Belastung

Manchmal kann Stress auch vorteilhaft auf den Körper wirken. Zum Beispiel üben Ursachen Stress auf den Körper aus, aber die Reaktion darauf stärkt den Körper. Also vergleichen wir es mit jemanden, der sonst lieber den Fahrstuhl benutzt und dann Treppen steigen muss. Am Anfang wird dieser ganz schön erschöpft sein, aber mit immer mehr Übung wird das Treppen steigen zum Kinderspiel, weil der Körper gestärkt ist. Bei einer täglichen Aktivität, bei der man anfangs in eine Stresssituation gerät, wird also mit der Zeit gar nicht mehr als stressig empfunden.

Übung erhöht die Toleranz Grenze des Körpers immer weiter. Wenn Sie also immer regelmäßig, am besten täglich, trainieren, so werden sich immer weniger Stress Reaktionen entwickeln. Somit kann sich auch kein überschüssiges Kortisol bilden.

Unser Körper benötigt eine Balance zwischen geistiger und körperlicher Bewegung. Fitnessstraining hat dabei die optimalen Voraussetzungen, denn der Körper wird im Gesamten trainiert. Die Folgen sind eine viel bessere Schlafqualität, welche den Stress im Körper wieder stark reduzieren wird.

Finden Sie also eine Sportart oder eine Möglichkeit Ihren Körper für mindestens 30 Minuten täglich zu trainieren. Sie sollten das Training etwa 3mal pro Woche wiederholen. Vielleicht reicht bei Ihnen ja auch schon ein Spaziergang durch den Wald aus oder regelmäßiges schwimmen gehen.

Umweltgifte

Umweltgifte machen etwa 10% von unserer Stressbelastung aus. Die Luftverschmutzung ist dabei ein sehr wesentlicher Faktor, da diese äußerlich und innerlich im Körper wirkt. Wir atmen ständig mit der Luft verschiedene Giftstoffe ein. Diese entstehen durch Verbrennung von fossilen Brennstoffen und chemische Abgase von Fabriken.

Es wird sehr schwer sein die Außenluftqualität zu kontrollieren, doch das Beste, was Sie tun können ist, Autogase, Chemikalien und stark verschmutzte Gebiete zu vermeiden. Außerdem sollten Sie auf synthetische Chemikalien aus Farben, Teppiche, Kunststoffen, Reinigern und Lufterfrischern vermeiden. Gerade bei Lufterfrischern erwartet man eine klare saubere Luft, jedoch sind diese nicht nur voll an tollen Duftstoffen, sondern auch an Giftstoffen.

Pflanzen erhöhen die Luftqualität sehr. Sie geben nicht nur Sauerstoff ab, sondern können tatsächlich auch die Luft reinigen. Entfernen Sie deshalb mindestens einmal pro Woche den Staub auf den Pflanzen, damit diese nicht in ihrer Arbeit gestört sind.

Nach einem 2 Jahres Studium der NASA stellte sich die Wirksamkeit der Pflanzen heraus. Zu den wichtigsten 10 Pflanzen gehören:

- Bergpalmen
- Massen Zuckerrohr
- Maispflanze
- Chinesisches Immergrün (Evergreen)
- Agaven
- Gemeiner Efeu
- Chrysanthemen
- Gerbera

- Friedenslilie
- Drachenbaum

Stellen Sie also zusätzlich Pflanzen zu Hause oder in Ihrem Büro auf, damit Sie eine hohe Qualität an Luftreinigung natürlicher Art und Weise erhalten können.

Eine weitere Umweltbelastung, die schwer zu vermeiden ist, sind elektromagnetische Wellen. Diese kommen von Rundfunksendungen, Mobilfunknetzen, Wi-Fi-Netzwerken und vielen mehr.

Um diese Belastung ein wenig senken zu können, sind hier ein paar Dinge, die Sie anwenden können:

- Nutzen Sie lieber Kabel anstatt drahtlosen Netzwerken
- Verwenden Sie schnurgebundene Telefone
- Legen Sie das Handy lieber zur Seite und benutzen Sie das Festnetz
- Verwenden Sie Flachbildschirme
- Halten Sie keine elektrischen Geräte im Schlafzimmer oder achten Sie auf mindestens 4 Meter Abstand zu Ihrem Bett
- Verzichten Sie auf Heizdecke oder beheizte Autositze
- Wohnen Sie lieber nicht in der Nähe von Kraftwerken oder Stromhäusern
- Holen Sie sich zusätzliche Schutzausrüstung gegen elektromagnetische Wellen

Ein weiterer Bereich von Umweltgiften ist in der Kosmetik und den Körperreinigungsprodukten zu finden. Die meisten Frauen verwenden viele verschiedene Produkte aus der Kosmetik, doch diese sind meist übervoll mit Chemikalien, die giftig auf den Körper wirken. Auch Krankheiten wie Krebs können durch die Dauerbelastung dieser Chemikalien entstehen.

Nun glauben Sie wahrscheinlich, wenn Sie Markenprodukte kaufen sind Sie auf der sicheren Seite. Vergessen Sie diesen

Gedanken ganz schnell wieder. Erkundigen Sie sich lieber nach alternativen Produkten, beispielsweise in einem Gesundheitsshop.

Sie müssen sich bewusst sein, dass alles, was Sie auf Ihre Haut auftragen in Ihren Körper einsickert. Vielleicht denken Sie mal darüber nach, eine Lotion aus natürlichen Mitteln herzustellen oder sich besser über die Zutaten Ihrer Kosmetikprodukte zu informieren.

Zusätzlich können Sie für Ihre Dusche noch einen Filter kaufen, damit werden chemische Zusatzstoffe vor dem Auftreten auf der Haut nochmals gefiltert.

Ich würde Ihnen wirklich sehr gern eine Liste erstellen, wo ich Ihnen alle möglichen Giftstoffe und gefährliche Chemikalien aufliste, jedoch würde das den Rahmen dieses Buches extrem sprengen.



Die Macht der Atmung

Die Art, wie Sie den ganzen Tag atmen hat eine enorme Wirkung auf Ihr Stressniveau und Ihre Gesundheit. Wenn Sie schon einmal bemerkt haben, dass Sie ängstlich sind, so werden Sie sicherlich auch bemerkt haben, dass Ihre Atmung in dieser Situation ganz flach ist. Mit Hilfe der Atmung ist es möglich den Körper und Geist, sowie das Nervensystem zu beruhigen und somit in einer ängstlichen Situation eine Panikattacke zu vermeiden.

Sicherlich wird es in manchen Situationen gar nicht so einfach sein, den Körper mit Hilfe der Atmung zu beruhigen. Die Kraft des Atems wurde bereits im alten Indien entdeckt. Man nannte die Kunst der Atmung Pranayama. Es ist die Kunst der Atemkontrolle.

Man sagt, dass der Atem die Verbindung zwischen Körper und Geist darstellt. Die Atemwege haben Nerven, die sich durch die Atmung selbst beherrschen lassen, egal ob freiwillig oder daraufhin trainiert.

Die Idee der Atemübung, die unten beschrieben wird, wird im Laufe der Zeit Ihren Atemrhythmus auf natürliche Weise verändern. Im Moment ist Ihr persönlicher Atemrhythmus völlig unwillkürlich. Sobald Sie die Übungen erlernt haben, wird dieser jedoch wieder völlig ausbalanciert sein.

Sobald Sie die Übungen beherrschen, wird sich dies positiv auf Ihr Stressniveau auswirken.

Wichtig! Da wir in den folgenden Übungen versuchen wollen Ihre unwillkürliche Atmung zu ändern, ist es besonders wichtig, dass Sie die Übung jeden Tag ausführen. Es ist ganz einfach und Sie werden dafür nicht sehr viel Zeit benötigen.

Die Balance Ihres Atemrhythmus

Falsches atmen führt zu Angst und Stress. Die meisten Menschen atmen 3mal länger ein, als sie ausatmen. Die Atmung ist damit jedoch nicht ausgeglichen. Indem Sie die folgende Übung erlernen, bekommt Ihre Atmung eine völlig neue Richtung, welche große Auswirkungen auf Ihren gesamten Körper hat.

Hier sind die Schritte für die Übung:

Folgen Sie Ihrer Atmung – Zunächst konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und versuchen diese nicht zu beeinflussen. Achten Sie intensiv darauf, wie Sie atmen, beispielsweise durch die Nase oder durch den Mund. Vergrößert sich der Bauch bei der Atmung? Achten Sie mindestens 15 Sekunden lang auf Ihre Atmung.

Atmen Sie mehr aus – Die meisten Menschen atmen mehr Luft ein, als wieder aus. Um dies zu korrigieren, müssen Sie die Muskeln der Ausatmung stärken. Atmen Sie tief ein, so tief wie es Ihnen möglich ist. Achten Sie dabei auf das Einatmen durch die Nase. Atmen Sie nun durch den Mund wieder aus. Atmen Sie immer weiter aus. Drücken Sie alles an Luft aus sich heraus, bis Sie die erste Reaktion in Ihren Rippen spüren. Jetzt atmen Sie ein paar Atemzüge ganz normal weiter. Starten Sie nun wieder von vorn und wiederholen Sie die Übung 5-mal hintereinander.

Machen Sie Ihre Atmung tiefer, langsamer, leiser und regelmäßig – Holen Sie nun ganz tief Luft. Machen Sie sich bewusst, dass es nun darum geht, leise und langsam zu atmen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein. Dieser sollte bei einer tiefen Einatmung größer werden. Sie können zur Kontrolle auch Ihre

Hände auf den Bauch legen. Atmen Sie nun langsam und leise wieder aus. Ihr Bauch senkt sich.

Im Laufe des Tages sollten Sie sich öfters auf die Atmung konzentrieren. Versuchen Sie die Übung regelmäßig anzuwenden, damit die Muskulatur sich stärken kann und Ihre Atmung wieder langsamer wird und einen regulären Zyklus erhalten kann.



Entspannendes Atmen

Diese Entspannungsübung für die Atmung kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Am besten, Sie beginnen morgens zum Aufwachen und abends bevor Sie wieder einschlafen. Auch in einer stressigen Situation können Sie diese Übung gern anwenden.

Versuchen Sie einen ruhigen Ort für sich zu finden, wo Sie nicht abgelenkt werden. Sie können bei dieser Übung sitzen oder liegen. Wichtig ist, dass der Rücken gerade ist und der Kopf bequem positioniert ist.

Tragen Sie keine enge Kleidung, die Ihre Atmung einschränken könnte. Die Augen können Sie schließen oder offen halten, je nachdem was Ihnen lieber ist.

Legen Sie Ihre Zunge in die Yoga Position – Um dies zu tun, müssen Sie mit der Zungenspitze die Rückseite der oberen Frontzähne berühren. Drücken Sie nun die Zunge ein bisschen gegen die obere Mundhöhle und halten Sie diese Position während der gesamten Übung.

Entspannende Atemübung – Während dieser Übung atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den Mund geräuschvoll wieder aus. Es kann dabei ruhig ein Zischen ertönen.

Die Schritte sind im Einzelnen wie folgt:

- Atem Sie durch Ihren Mund vollständig aus.
- Atmen Sie ruhig durch die Nase wieder ein. Lassen Sie sich dafür 4 Einheiten (beispielsweise bis vier zählen) Zeit.
- Halten Sie den Atem nun für 7 Einheiten an.
- Atmen Sie durch den Mund für 8 Einheiten wieder aus.
- Wiederholen Sie diese Übung 4mal.

- Wenn Sie fertig sind atmen Sie 4 Zyklen ganz normal.

Je mehr Sie üben, desto länger können Sie Ihren Atem anhalten.

Wichtig ist das Verhältnis von 4-7-8 einzuhalten. Manche Menschen fühlen sich nach dieser Übung ein wenig benommen, aber dies wird sich nach wenigen Übungen bessern. Sie werden sich schon bald entspannt fühlen.

Versuchen Sie diese Übung regelmäßig durchzuführen und Sie werden bereits nach einem Monat feststellen können, dass diese Übungen viel leichter fällt, wie am Anfang. Nach diesem Monat erhöhen Sie die Atemzyklen, jedoch niemals mehr als acht Zyklen in einer Atemübung. Verwenden Sie diese Übung auch, wenn Sie sich gestresst oder ängstlich fühlen.

Atmen für die Energie

Als kleinen Bonus erhalten Sie eine Atemtechnik, die Sie eventuell anstelle von Kaffee oder Energy-Drinks verwenden können. Diese Atemtechnik wird Ihre Wachsamkeit erhöhen.

Die anregende Atmung wird immer vollständig durch die Nase durchgeführt. Der Mund bleibt also immer geschlossen. Die Länge des Einatmens und des Ausatmens sollte immer gleich und so kurz wie möglich sein. Sie können etwa 3 Zyklen pro Sekunde durchführen.

Hier sind die Schritte:

- Legen Sie die Zunge wieder in die Yoga- Position, wie bei der entspannten Atmung.
- Durch die Nase amten Sie nach folgendem Muster
 - Jede Sekunde: einatmen – ausatmen- einatmen- ausatmen – einatmen – ausatmen

- Wichtig ist die genaue Balance zwischen Einatmung und Ausatmung. Die Atmung ist bei dieser Übung sehr schnell.
- Beginnen Sie mit 15 Sekunden für diese Übung und atmen Sie nach jeder Übung wieder normal weiter.
- Je mehr Sie üben, desto mehr können Sie die Zeit steigern. Sie können diese Übung bei konstanter Wiederholung schon bald eine volle Minute durchführen.
- Achten Sie immer darauf, wie Sie sich fühlen, denn am Anfang kann es auch hier zu einer leichten Benommenheit kommen.

Anti Stress Aktionsplan für den Alltag

Achten Sie auf eine pflanzliche Ernährung, die reich an frischen Bio Gemüse und Früchten ist. Nüsse, Samen, Körner und Hülsenfrüchte empfehle ich Ihnen außerdem.

Weitere Details für die Ernährung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Buch.

Halten Sie sich täglich an die empfohlenen Atemübungen.

Trainieren Sie Ihren Körper täglich.

Versuchen Sie ein Basen Bad oder eine Basendusche etwa 3mal pro Woche zu integrieren.

Halten Sie sich an die empfohlenen Getränke im Buch rund um die Ernährung.

Vermeiden und reduzieren Sie die Belastung durch Umweltgifte.

Nachdem Sie die ersten fünf Schritte einen Monat lang in Ihren Alltag integriert haben, können Sie sich ungelöstem Stress, wie Beziehungsprobleme, Probleme am Arbeitsplatz oder andere psychologischen Faktoren widmen und diese aus Ihrem Leben beseitigen.

Zusätzliche Empfehlungen

- Zusätzlich kann man sich für die Wohnung noch einen Luftreiniger anschaffen. Dieser ist vor allem wenn man in der Stadt wohnt sehr hilfreich.
- Kaufen Sie sich alle Zutaten für ein Basen Bad und binden Sie dieses in Ihren Alltag ein.
- Sollten Sie auf magnetische Strahlungen reagieren, so können Sie sich auch hier eine Schutzausrüstung für zu Hause kaufen.
- Natürliche Progesteron Creme empfehle ich auf jeden Fall. Wie ich es in meinem Ratgeber beschrieben habe, wird die regelmäßige Anwendung schon sehr bald positive Ergebnisse mit sich bringen.
- Lassen Sie Ihre Blutwerte kontrollieren. Oftmals liegt ein Mangel an Mineralien und Vitaminen vor. Ergänzen Sie diese eventuell durch Nahrungsergänzung oder besten Falls durch Umstellung der Ernährung.
- Beschäftigen Sie sich intensiv mit der Schmerzlinderung. Wie ich Ihnen oben beschrieben habe, muss es nicht immer die chemische Tablette sein, denn die Natur hat bereits unseren Vorfahren geholfen.
- Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass dieses genügend Mineralien und keinen Zucker enthält.

- Sollten Sie sehr hartes Wasser in Ihrer Wohnung anliegen haben, so können Sie sich einen sogenannten Wasserfilter für die Brause anschaffen.

