

Trotz Stress immer wieder ins Gleichgewicht kommen

Welche Einflüsse, bzw. welche Energieräuber können dieses Gleichgewicht, diese Balance, diese Harmonie stören?

1. Kopf / Geist

- Wir machen zu viele Sachen gleichzeitig
- Wir ärgern uns über Dinge, die wir nicht beeinflussen können
- Wir machen uns Sorgen über Dinge, die in der Zukunft vielleicht sein könnten
- Die tägliche Informationsflut ist zu groß
- Negative Emotionen / Gefühle überprüfen (wie z.B. Neid, falscher Stolz, Ängste, Ärger, Wut, Zorn, Gier, Zweifel, Unzufriedenheit, zu starker Egoismus usw.)
- Zu wenig Selbstliebe, Selbstwert, Selbstachtung, Geborgenheit
- Schlechte Zeiteinteilung
- Keine genau definierten Ziele / Lebensziele
Ursachen oft: falsche Glaubenssätze, Konditionierungen, Überzeugungen, Traumas usw.



2. Ernährung (teilweise falsch: Unverträglichkeit, Übersäuerung)

- Auch meist angelernt bzw. anerzogen. Durch Werbung zu stark beeinflusst
- Nicht konstitutionsbezogen (Vata, Pitta, Kapha)
- Durch Zusatzstoffe, die der Körper nicht braucht
- Zu viel Zucker und Weißmehlprodukte bzw. sonstige Kohlehydrate
- Zu viel Industrienahrung
- Zu wenig Ballaststoffe
- Zu schnell essen, zu wenig kauen (keine Zeit zum Genießen)

3. Durch zu wenig Bewegung bzw. zu viel Sitzen (Verspannungen im Körper, unelastische Muskeln – Informationsfluss im Muskel-Faszien-System wird gestört / geschwächt, Haltungsschäden, Verdauungsprobleme, Immunsystem schwächt u.a.)

4. Atmung – Ohne Atmung kein Leben! Bei geschwächter Atmung zu wenig Sauerstoff im Blut bzw. in den Körper- und Gehirnzellen. Atemprobleme - wie funktioniert richtige Atmung (Brust- oder Bauchatmung)?

Trotz Stress immer wieder ins Gleichgewicht kommen

Wie weit unsere Atmung unser tägliches Leben, unseren Erfolg und Misserfolg mitbestimmt, dass lässt sich leicht beweisen: Für Erregung und Anspannung, für Stress und Belastungen ist in vielen Fällen der Rhythmus unseres Herzschlages ein deutliches Barometer. Herzrhythmus und Atemrhythmus sollten möglichst synchron sein. Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung als Spiegel des autonomen Nervensystems)

5. Umweltgifte (E-smog, WLAN, Schwermetalle, Zahnersatzstoffe, chemische Stoffe, Feinstoffe, CO₂, negative Schwingungen usw.)

DI. Herbert Holzer - Obmann

4820 Bad Ischl, F. Nöbauerweg 10

Mail: herbert@holzer.at

Mobiltel.: 0664 4647649

Stockfoto ID: [iStock-1318638817/iStockphoto.com](https://www.istockphoto.com/stock-photo-1318638817)



Verein Naturheiler