

Stress – ein Reaktion des Körpers

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers, die schon der Urzeitmensch kannte. Damals sorgten Stresshormone wie Adrenalin dafür, dass sich der Mensch in einer möglichen Kampf- oder Fluchtsituation bewähren konnte. Während Stresssituationen früher nach kurzer Zeit abklagen, sind die Menschen heutzutage oft dauerhaft Stress ausgesetzt. Grund dafür sind beispielsweise beruflicher Druck und konstante Reizüberflutung. Erholungsphasen kommen dagegen oft zu kurz.

Stress kann überall entstehen. Da ein und dieselbe Situation von verschiedenen Menschen unterschiedlich bewertet wird, kann im Prinzip jede Situation stressig sein.

Wir haben leider immer mehr verlernt unsere Sorgen auf den Herrn zu werfen:

In **1.Petrus 5:7** heißt es: *"Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit, indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch."*

Gott ermutigt uns, alle unsere Ängste auf Ihn zu werfen, da Er, wie Er sagt, für uns sorgt.

Ähnlich auch in **Psalms 55:23**: *"Wirf auf den HERRN deine Last, und er wird dich erhalten; er wird nimmermehr zulassen, dass der Gerechte wankt."*

Es ist einfach gesagt, den Stress abzulegen / auf den Herrn zu werfen, aber meist schwierig es umzusetzen. Ätherische Öle können hier helfen. Unser Gehirn wird im Unterbewusstsein von Düften gesteuert. Stark verdünnt können Sie uns helfen herunterzufahren und uns zu beruhigen. Man kann sie dazu als Parfüm, Spray, als Inhalierstift oder ganz einfach auf ein Taschentuch geben und tief einatmen.

Gut wirksame Öle sind: **Benzoe, Bergamotte, Bitterorange, Fichte, Grapefruit, Jasmin, Kakao Öl, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Muskatellersalbei, Narde, Neroliöl, Patschuli, Rose, Sandelholz, Tonka, Vanille, Weihrauch, Ylang Ylang oder Zeder. Als fettes Öl zum Anmischen bietet sich vor allem Johanniskrautöl an.**

Professor Dr. Wabner empfiehlt z.B. die folgenden Mischungen:

Angstmischung nach Dr. Wabner:

- 4 Tr. Mandarine rot
- 3 Tr. Basilikum
- 2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Benzoe
- 50 ml Mandelöl
- Als Massageöl

Nervenstärkung

- | | | |
|-------------------------|------|------------------|
| • 2 Tr. Jasmin | oder | 1 Tr. Basilikum |
| • 5 Tr. Orange | | 5 Tr. Bergamotte |
| • 3 Tr. Zitronenmelisse | | 2 Tr. Patchouli |
| • 1 Tr. Neroli | | 3 Tr. Tuberose |
| • 50 ml Jojobaöl | | 50 ml Jojobaöl |





- bei Bedarf auf Handgelenke / Puls anwenden
- Oder als Einreibung
- Oder als Riechstift ohne das Jojobaöl

Unruhe - Schlafstörung

- 3 Tr Kamille römisch
- 3 Tr. Mandarine rot
- 50 ml Rosenhydrolat
- Als Raumspray

Stressmischung

- 4 Tr Lavendel oder 4 Tr Kamille römisch
- 4 Tr Melisse 5 Tr Lavendel
- 4 Tr Neroli 4 Tr Neroli
- 2 Tr Vetiver
- 10 ml Jojobaöl 10 ml Jojobaöl
- Als Roll-on-Stift auf Puls und Handgelenk
- Als Inhalierstift

Alternativ kann man natürlich auch gute Fertigmischungen nehmen, z.B. von Feeling das Relax Körper und Massageöl, Entspannungsbad, Schutzengel.

Körperlich bieten sich z.B. die folgenden Lösungen an:

- Kaltes Wasser, ein Glas Wasser trinken, die Hände in kaltes Wasser tauchen, ein paar Tropfen hinter die Ohren
- Sport / Bewegung (ideal 30 Min / Tag – am besten im Freien und bei Tageslicht)
- Progressive Muskelentspannung, Atemübungen
- Genügend Schlaf
- Ausreichend Zeit für Familie, Freunde – den Herrn
- Gesunde Ernährung (vermeide Frustessen), wie Nüsse, Bananen, Paprika, Avocados, Spinat, Grünkohl, Hülsenfrüchte, viel Gemüse und Obst

Ernährung:

- Nüsse wie Paranüsse (Selen), Mandeln, Walnüsse, Samen, wie Sesamsamen oder Leinsamen, Kerne, wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, die unter anderem gute Fette enthalten sowie B-Vitamine
- Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder auch Aronia, Goji und Acai sowie Trauben mit Kern, die reich an Vitamin C und anderen Antioxidantien sind
- Aprikosen und Bananen, die reich an Kalium sind
- Avocado, die unter anderem B-Vitamine enthält sowie gute Fette
- Amaranth und Quinoa als Tryptophanlieferanten (Serotonin)

- Grünes Blattgemüse wie insbesondere Spinat, Grünkohl und Salate, die sowohl B-Vitamine, Vitamin E als auch Magnesium, Kalium und Eisen liefern
- Vollkorngetreide, Vollkornreis, Quinoa, Amaranth und auch Haferflocken, die vor allem B-Vitamine, Magnesium und Kalium liefern
- Kaltgepresste Öle wie Leinöl, Walnussöl, Avocadoöl, Hanfsamenöl oder Kürbiskernöl, die wichtige Fettsäuren liefern als auch Vitamin E
- Roher Kakao, der eines der magnesiumreichsten Lebensmittel überhaupt ist und auch Kalium enthält
- Grüner Tee wirkt entspannend
- Zucker reduzieren - lieber Birkenzucker, Datteln verwenden

Nahrungsergänzungsmittel

- B-Vitamine (alle)
- Vitamin D
- Lecithin
- Magnesium, Kalium beruhigen
- Antioxidantien wie Vitamin C, Eisen und Zink, Omega 3 – Fette
- Frischpflanzentropfen (Mischung aus je 20 ml Johanniskraut, Melisse, Lavendel und Hopfen)
- Rosenwurzprodukte (Rhodiola)
- Schisandra, Ginseng

