

4. Trainingseinheit: „Strategien dem Stress (übermäßige Erregung) zu entgehen“

„Stress“ ist der volkstümliche Begriff für Energiemangel im biologischen System, was zu nervöser Erregung führt. Stress ist eine unkontrollierbare Störung unseres energetischen Systems. Diese Störung entsteht dann, wenn die körpereigenen Regelkreise destabilisiert werden und dadurch als Folge eine Angstreaktion entsteht.

Kurz und allgemein: Stress ist eine Bedrohung, die nicht mehr kontrolliert werden kann, wenn sie „angelaufen“ ist. Die *innere* Stressreaktion auf die bedrohlichen Reizkonstellationen sind *ein als Angst wahrnehmbares Gefühl*. Die *äußere* Stressreaktion ist *Nervosität, Überreaktion, Hysterie oder/und Aggression*.

Bei Stress werden die elektrischen Körpersteuerungen (Regelkreiskoppelungen) instabil und Funktionsstörungen kommen auf den Weg wie:

- *Depressionen aus Überlastung*
- *„vegetative Dystonien“ (Dysfunktionen des vegetativen Nervensystems)*
- *Kreuzproblematiken (bis zum Bandscheibenvorfall)*
- *Überschwemmungen von Freien Radikalen,*
- *Angriffe von Bakterien oder Viren („Grippe“ oder „Erkältung“ ist in vielen Fällen die Lösung einer Stress-Situation, bei welcher man sich (gesellschaftlich akzeptiert) eine Verschnaufpause gönnen kann, ja muss).*
- *psychisch gesteuerte Übersäuerung.*

Dies alles sind Ergebnisse energetischer Schwäche, die sich weiter verstärkt durch Gefühlsreduktionen: Freude, Glück, Zufriedenheit reduzieren sich und entschwinden; der Mensch brennt sich energetisch aus.

- Dr. Ulrich Warnke (1) nennt diese Krankheit unserer Zeit das „*Losigkeits-Syndrom*“: *Energielosigkeit, Lustlosigkeit, Freudlosigkeit* (oft auch *Aussichtslosigkeit* und *Sinnlosigkeit*) – ein Zustand, der gleichzeitig *Wut* und *Hilflosigkeit* schafft.

Warnke nennt beispielhaft als dramatische Folge psychischer Belastung einen zu hohen Cortisolspiegel, der eine ungünstige Stoffwechsellage schafft:

„Ein über lange Zeit hoher Cortisolspiegel schädigt Teile des Gehirns, insbesondere den dem Lernen zugeordnete Hippokampus. Aber auch die Nervenzellen, die den Level von Cortisol im Feedback prüfen und regeln, werden durch einen zu hohen Cortisolspiegel geschädigt

und degenerieren“. (2) Um diesem hohen Cortisolspiegel zu entgehen, bräuchten wir z.B. eine 20-fache Erhöhung der Vitamin-C-Zufuhr!

Diese Darstellung am Beispiel Cortisolspiegel (dass durch die Verursachung ‚negativer Stress‘ der Körper in die Krankheit getrieben wird), lässt sich erheblich erweitern, bis hin zu gestörten Mineralhaushalten mit gekoppelten falschen PH-Werten (latente Azidose = Übersäuerung), bis hin zu verminderter Hirndurchblutung usw. usw.

Wenn die Cortisolreserven durch dauernde psychische Belastung aufgebraucht sind, zieht der Körper eine Notbremse: das Chronische Müdigkeits-Syndrom (CFS) setzt das biologische System lahm. Die Folge ist nicht nur andauernde Müdigkeit, sondern auch entzündliche Erkrankungen. Symptome können sein:

- Hunger
- Schwäche
- Kopfschmerz
- Apathie
- Ängste
- Starke Schweißabsonderung
- Übersäuerung (Azidose)
- Muskelkrämpfe
- Zeitweise Verwirrtheit
- Appetitlosigkeit
- Durchfälle
- Gewichtsabnahme
- Atemstörung
- Bewusstseinsstörungen
- Herzrhythmusstörungen (Tachykardie, Arrhythmien)
- Dysfunktionen im Gehirn (zerebrale Dysfunktionen)
- Störung des Gasaustauschs im Körper (Hyperventilation)
- Krämpfe/Schüttelkrämpfe (Konvulsionen)
- Pigmentfreie Hautflecken (Vitiligo)
- Extrazellulärer Wassermangel (Dehydration)

Dauerstress bedeutet erhebliche Verringerung des energetischen Niveaus (Verminderung des Körperstrom-Niveaus) und führt zu vegetativen Überreaktionen. Oft führen schon *allein die Gedanken an bestimmte Situationen* zu diesen körperlichen Reaktionen.

Dauerstress wird auch verursacht durch

- Falschreaktionen auf Grund von falschem Lernverhalten oder
- Falschreaktionen als Folge von Konditionierungen, die von der Gesellschaft (Elternhaus/Schule/Glaubensgemeinschaft/Universität usw.) aufgezwungen und verinnerlicht wurden.

Sind diese nicht bewussten irrtümlichen Reaktionen einmal „in Fleisch und Blut“ übergegangen, werden sie zum ständig und zwanghaft sich wiederholenden Muster. Ein fataler Mechanismus kommt in Gang, der als Folge der energetischen Fehlfunktion die psychischen Fehlfunktionen und dann die körperliche Fehlfunktion auf den Weg bringt.

Fast unsere gesamte Gesellschaft unterliegt dem Dauerstress als Folge des Dauerangriffs auf unsere psychische Autonomie und Selbstbestimmung: unsere Lebensweise macht krank!

Dauerstress heißt übermäßige Erregung, heißt Dauer-Nervosität und erzeugt in unseren Körperzellen Energiemangel. Die notwendigen etwa 70-80 Millivolt Potenzial, die eine Körperzelle im Ruhezustand benötigt, verringert sich. Das Energiedefizit schafft eine Übersensibilität der Reflexe und aller Reaktionen. Es schafft z.B. eine Dysregulation von Adrenalin, was zu einer nicht angemessenen *Übererregtheit* führt, zu Konzentrationsmangel und Nervosität. In den Zellmembranen herrscht eine zu niedrige Polarisierung, was zu einem Fehlen von Kalium und Magnesium führt. Durch diese Verstärkung wird der Energiemangel noch größer und das Rad dreht sich immer schneller.

Negative Emotionen, destruktive Gedanken, - eben ein negatives Lebensgefühl -, wirken bei Energiearmut besonders destruktiv und ‚herabziehend‘, wobei das erwähnte Rad sich immer schneller dreht.

Dem Störfaktor übermäßige Erregung frühzeitig begegnen

Die Geist-Körper Regelkreise haben immer als Ziel die Neuronen mit ihren Transmittern, Synapsen, Muskeln, - eben die körperlichen Empfangsstationen der Signale (die physiologischen Komponenten).

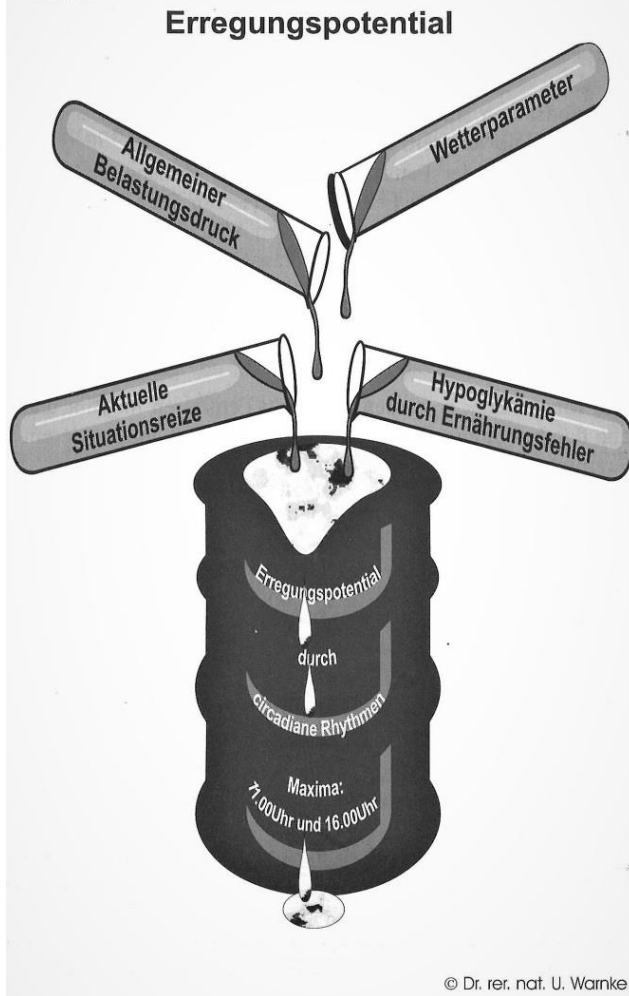
- *Unser oberstes Ziel ist diese Regelkreise in optimaler Funktion zu erhalten.*

Durch die weitgehend unnatürliche Art unserer Lebensgestaltung (meist durch unbefriedigende Beziehungen jeglicher Art), werden wir übermäßig nervös, aggressiv, depressiv usw. und geraten in einen Stress-Zustand. *Dieser kann sich steigern bis zu massiven Ängsten und Panik. Am Ende steht die ‚panic disorder‘, ein Gesundheits-Zusammenbruch, oft als Burnout bezeichnet.* Jeder 4. Mensch, so liest man, soll in seinem Leben zumindest einmal davon betroffen sein.

- *Übermäßige Erregung, Hypernervosität, die sich auch in Stimmstörung und/oder in Störung der Bewegungsharmonie zeigt, ist ein Zeichen von psychischer Bedrohung und zeigt einen Energiemangel.*
- *Je nervöser ein Mensch ist, desto geringer ist die ihm zur Verfügung stehende Energie. Alle Reflexe und alle Reaktionen „überdrehen“ sich dann. Man wird „übersensibel“.*

Jetzt reagiert der Körper und flutet die Hormone [Corticotropin releasing](#) und [Adrenalin](#), was die Dysregulation verstärkt. Es entsteht ein Kreislauf mit Rückkoppelung, ein pathologisches Energiedefizit, welches wir überall bei den Menschen um uns beobachten können.

Bild 28



Siehe die Vertiefungstexte:

- „Die wichtigsten Auslöser der Stressreaktionen“
- „Zellulärer Stress, – die tiefe Wurzel jeder Leistungshemmung“
- „Körperliche Stress-Folgen und ihre Auflösung“
- „Die Stressachse I: Körperliche Folgeaktionen eines Traumas“
- „Die Stressachse II: Gespeicherte Angst verändert Körperzellen“
- „Angst und ihre Überwindung“
- „Körperliche Stressfolgen und ihre Auflösung“
- „Schlüssel zur Leistung und Gesundheit – die Negativionen der Natur“

Bild 13 Warnke, Ulrich: „Die geheime Macht der Psyche“, Popular Academic 2001 S. 171

Strategie I um täglich fit und leistungsfähig zu bleiben: [Das Video dazu!](#)

- *Vor Mitternacht in den Schlaf kommen, da eine vollkommene Regeneration nur um Mitternacht möglich ist.*
- *Einen Mangel des Schlafhormons [Melatonin](#) verhindern: WLAN (1) ausschalten und möglichst das Schlafzimmer frei von elektromagnetischer Strahlung halten (Abschirmtapeten, Abschirmmetallgeflechte an den Wänden (unter Putz) sind im Schlafbereich inzwischen eine lohnende Investition, da sie die Strahlung blockieren).*
- *Durch bewusste Ernährung den Mangel verhindern an: [Serotonin](#), an [Tryptophan](#) und an [Niacin](#) (Vitamin B3) .*
- *Magnesium-Mangel verhindern und nur [natürliches Magnesium](#) (z.B. aus Bischofite-Vorkommen) als Nahrungsergänzung zufügen; optimal über die Haut sprühen („transdermal“.*

- *Met-Hämoglobin-Vergiftung vermeiden, die durch zu viel Nitrat-gedüngte Nahrung und durch gepökelttes Fleisch (Schinken!) entsteht.*
- Leitungswasser nur [gefiltert](#) trinken. ([Prof. Dr. Bernd Kröplin](#))
- Möglichst dann [rechtsverwirbeln](#) ([hexagonales Wasser](#)/Schaubergerprinzip).
- Kein kohlen säurehaltiges Wasser trinken und kein Mineralwasser, das viele „Mineralien“ besitzt, d.h. Feststoffe, (die in der Regel leicht bitter schmecken).
- Schwermetalle ausleiten mit [Zeolith](#) (Klinoptilolith) eines vertrauenswürdigen Anbieters und mit der Mikroalge [Chlorella vulgaris](#).
- Darmflora aufbauen und pflegen durch [basische, möglichst zuckerfreie Ernährung](#). Ab und an eine Kur mit [„Effektiven Mikroorganismen“](#) machen.
- Entsäuern des Körpergewebes durch [natürliches Calcium](#) (Sango-Koralle oder die Kalkalge Lithothamnium) täglich zuführen; Kontrolle mit [PH-Wert-Streifen](#), der 7,4 erreichen soll).
- Natürliches Vitamin C in hoher Dosierung zu sich nehmen. Achtung: Ascorbinsäure [ist kein Vitamin C](#), es ist lediglich ein Haupt-Bestandteil davon.
- Vorsicht vor der [Giftquelle Nahrung!](#) Auch bei veganer Ernährungsweise können sich [schwere Defizite](#) ergeben.
- *Alkohol meiden, bzw. nicht nach 20.00 Uhr trinken, da sonst die Melatoninbildung gebremst wird.*
- Tiefenatmung/Sauerstoffatmung

Strategie II

- **Realitätsbewusstsein trainieren.** *Abgleichen von inneren und äußeren Situationen, ob diese sich im Illusionsbereich, im Wunschbereich, im Traumbereich oder in der tatsächlichen Realität bewegen.*
- **Verzögerte Reaktion.** Insbesondere in emotional geladenen Momenten nicht reflexartig reagieren. Wenn es die Situation erlaubt, *gegenläufig* reagieren, d.h. die Erwartung des Gegenübers nicht erfüllen.
- **Konditionierungen erkennen und ihre Angstladung aushalten.** Sind sie erkannt, verlieren sie ihre Kraft.

- **Meditieren.** Am Morgen 15 Minuten den Wecker früher stellen, um wohlwollend in den Tag gehen. Am Abend 30 Minuten früher zu Bett gehen und in tiefem Bauchatem Frieden schließen mit allem, was tagsüber vorgefallen ist.
- **Dankbarkeit.** Ich genieße dankbar mein Sein, wie es ist. Ich bin meinem Körper dankbar, dass er mich trägt und eine Quelle der Kraft für mich ist.
- **Täglich ein Segment anwenden.**
Mein gutes Verhältnis zu meinem Körper erhalten und stärken. Meine Endorphin-Stimulierung genießen.

Erläuterungen

(1) Der Physikprofessor Dr. K. Meyl:

<https://www.youtube.com/watch?v=DFdqaZLZbPE> **Siehe:** <https://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel>

Siehe zum Thema: Infoportal IGEF

<https://www.elektrosmog.com/>

Zum weitgehend nichtbeachteten Thema Stress durch Mobilfunk Dr. Ulrich Warnke:

„Der Organismus „kann in seiner Regelung überfordert werden, was immer öfter durch zivilisatorische, vollkommen unnatürliche Belastungen geschieht. Das beste Beispiel für eine niedrige Dosis über einen langen Zeitraum ist die technisch erzeugte elektromagnetische Strahlung, die wir heute als Mobil- und Kommunikationsfunk nutzen. Sie macht mehr und mehr Menschen krank. Und da die Ursache, also die Strahlung nicht abgestellt wird, sondern sich sogar potenziert und inzwischen überall ist, steigt die Dosis für jeden Menschen unaufhaltsam an, ohne dass eine Aussicht auf Verkürzung der Expositionszeit besteht. Die Folgen dieser weiteren übermäßigen Belastungen, beispielsweise durch Feinstaub und diverse Noxen, sind jede Menge Tumore, besonders Gehirntumore, und mangelnde Fruchtbarkeit, wie wissenschaftliche Untersuchungen weltweit zeigen. Auch physische und psychische Zusammenbrüche (Burnout) werden durch diese Strahlung maßgeblich mit verursacht.“ (3)

Ein Tipp, der das größte Geschenk an sich selbst sein könnte:

Wir empfehlen, - wenn es irgendwie machbar ist, - den Schlafraum so zu gestalten, dass keine niederfrequente Strahlung und insbesondere keine hochfrequente Strahlung den Körper durchdringen kann. Der Aufwand, eine entsprechende Tapete oder Farbe anzubringen, ist lächerlich gering gegenüber der Wirkung: Ich kann sogar - mitten im Ballungsgebiet, zwischen Sendemasten und WLAN-Strahlung aus der Nachbarwohnung - schlafen wie vor 500 Jahren in einer Hütte im Wald.

Es gibt seriöse Angebote mit den technischen Datenblättern dazu.

Aaronia:

<https://aaronia.de/abschirmung/>

Biologa:

<https://www.biologa-gmbh.com/>

Yshield:

<https://www.yshield.com/>

Quellen:

(1) Warnke, U.: „[Gehirn-Magie](#)“, - Der Zauber unserer Gefühlswelt“.

(2) Warnke, U.: „[Die geheime Macht der Psyche](#)“, Popular Academic, 3. Auflage 2001; *Kursivschrift* = Zitat Dr. Warnke aus diesem Werk.

(3) Warnke, U.: „[Bionische Regeneration](#)“ Arcana 2017 S. 210

Walter Häge: „[Selbstheilung durch mentale Steuerung](#)“, Sudden Inspiration Verlag 2017

Wir danken Herrn [Dr. Ulrich Warnke \(und seinem Verlag\)](#) für die Überlassung seiner Inhalte und empfehlen seine Bücher.