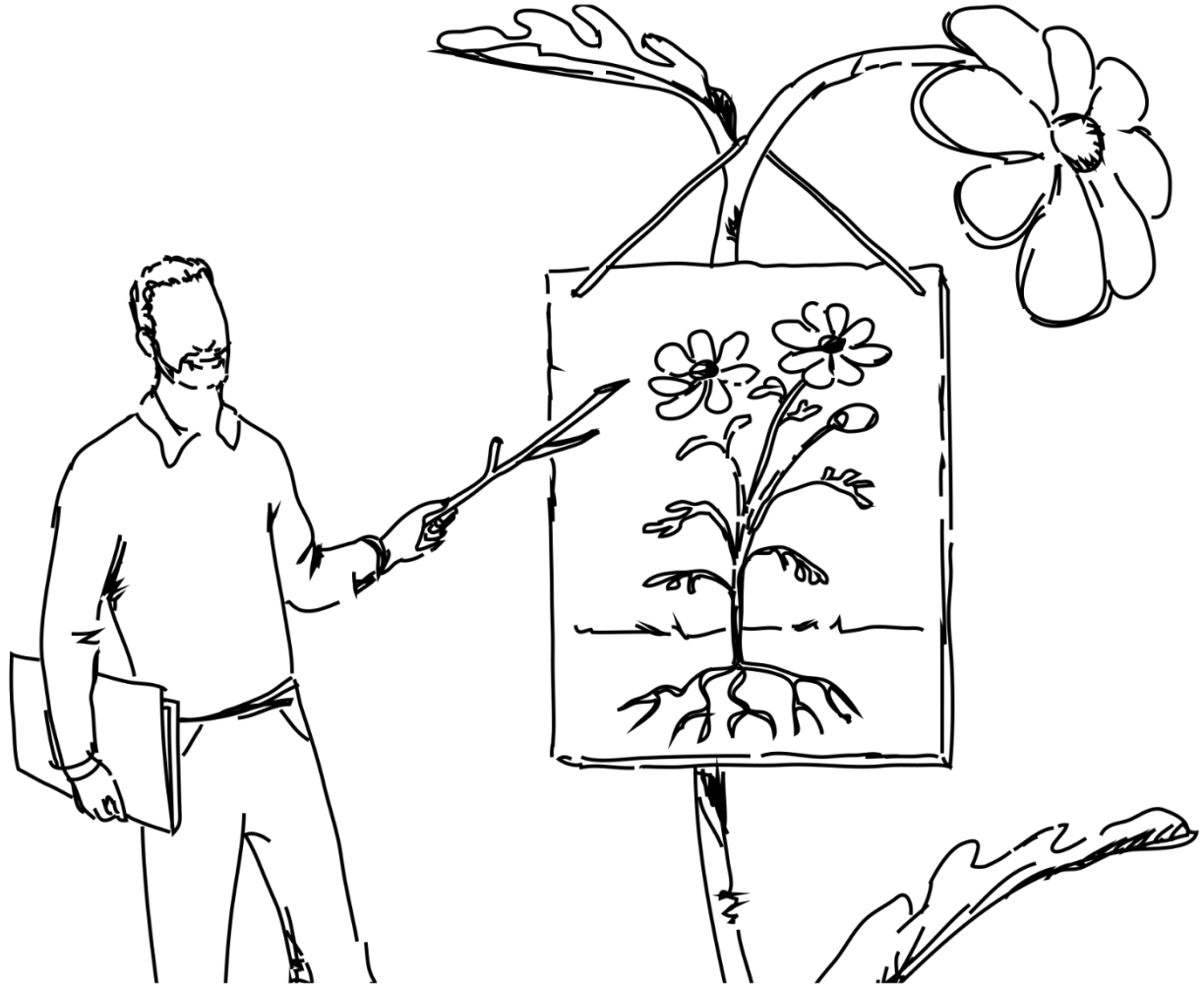


NERVEN + STRESS

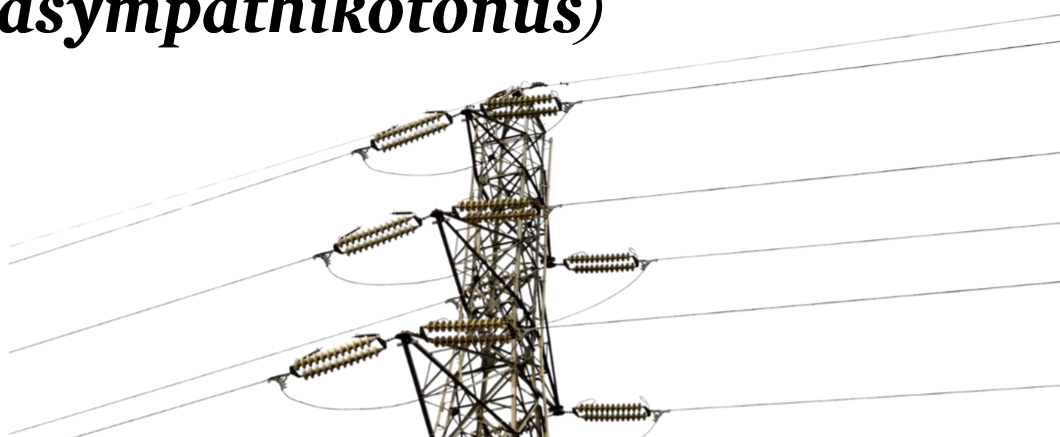
DR. NEUBURGER

Die Natur kann es

der „gute“ STRESS

EUSTRESS (eu – griechisch gut oder schön)

- *Stressoren = Anforderung + Herausforderung, die die Leistungsfähigkeit des Körpers erhöht*
- *Ein wiederkehrendes Spannungspotential mit Erregung (**Sympathikotonus**) braucht der gesunde Körper genauso wie die Entladung + Entspannung (**Parasympathikotonus**)*



der „gute“ STRESS

EUSTRESS (eu – griechisch gut oder schön)

BEISPIELE:

- *Prüfungssituation*
- *Vortrag*
- *Der erste Kuss*
- *Verliebt sein*
- *Projekte*



der „gute“ STRESS

EUSTRESS (eu – griechisch gut oder schön)

Wichtig für Leistung und Erfolg:

- *Vortrag: „Ich brauche die Aufregung“*
- *Also keine Angst vor der Spannung*
- *Der Flow oder Spaß an der Arbeit*
- *Ich agiere*
- *Körper lernt sehr schnell → Schlafplatz/Elektrosmog*



der „gute“ STRESS

= ***EUSTRESS (eu – griechisch gut oder schön)***

- *Die LEBENSFORMEL:*
- *Erregung → Spannung → Ladung → Entladung → Entspannung*
- *Jede Aktivität hat diesen Ablauf*
- *Naturbeispiel: Das Gewitter entladet die Spannung in der Atmosphäre – Entspannung*
- *PAH!*



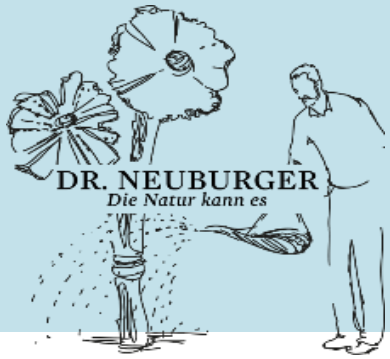
„Schädlicher“ Stress

STRESSURSACHE - <u>Sympathikus überdreht</u>

- *Wenn der Stress zu viel wird UND*
- *wenn der EUSTRESS im Tagesablauf kein klares zeitliches Ende mehr hat →* ***Dysstress***
- ***„DYS“*** *–schlecht oder gestört*
- *Rhythmus von Aktivität und Passivität gestört*
- *ADAPTOGENE → Anpassende Maßnahmen, um schädlichen Stress in Eustress UMZUWANDELN*



Das moderne Leben



Jetzt und Urzeit → Stress

- *Stress = Sympathikotonus*
- *Die alten Gehirnteile können nicht differenzieren → Lebensgefahr oder Alltagsstress*
- *Der Körper unterscheidet nicht zwischen echter Gefahr und modernem Druck → auch TV!*



Die Vaguskrise der Neuzeit

URSACHEN → Stress

- *Sympathikus und Parasympathikus*
- *Rhythmus bedeutet ENDE der anderen Phase*
- *Dieses ENDE verschwimmt*
- *Moderner Lebensrhythmus überbetont den Sympathikus*
- *Sympathikus „verschwendet“ und gibt aus*
- ***Parasympathikus sammelt, hortet und regeneriert***
- ***Parasympathikus – alle Systeme werden wieder aufgeladen und ENTSPANNT***



Die Vaguskrise der Neuzeit

Stress nährt Sympathikus

- *Blutdrucksteigerung → Gefäße verengen sich*
- *Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol erhöht*
- *Puls erhöht*
- *Angstbereitschaft - ZWÄNGE*
- *Schilddrüse*
- *Reizdarm*
- *Geschlechtshormone*
- *Angst auch wieder „Stress“*



Die Vaguskrise der Neuzeit

Problem → Veränderung rasend

- *Geschwindigkeit des Lebens → ältere Menschen*
- *Analog → Digital → KI → schnell-schneller-rasend*
- *Seid STOLZ auf eure analoge Vergangenheit!*
- *Wir sind die „Last Generation“*



Sympathikuserhöhung

DR. NEUBURGER
Die Natur kann es

URSACHEN → Geschwindigkeit digital

- *Beispiel:*
- *Moderne Baustellen → Energydrinks + Handy*
- *Baustelle Früher → Bier ohne Handy*





Alles muss „CONVENIENT“

DR. NEUBURGER
Die Natur kann es

Oberflächlichkeit

- *Im Vorbeigehen*
- *Alles, was in die Tiefe geht.....*
- *Läuft über Verlangsamung der Gehirnwellen*
- *Meditation-Frei Atmen-Trance*



Vegetatives Nervensystem

Sympathischer Teil → Erregung-Spannung

- *Urzeit: Nahrungssuche, Jagd, Flucht, Kampf*
- *Blut in die Muskulatur*
- *Herzschlag erhöht*
- *Gehirnwellen schnell*
- *Atmungsfrequenz erhöht*
- *Verdauung und Ausscheidung – stopp*
- *NERVENKRAFT WIRD VERBRAUCHT*



Vegetatives Nervensystem

Parasympathikus → Entladung-Entspannung

- *Urzeit: Rast, Verdauung, Schlaf, Regeneration*
- *Blut in die Verdauung– generell nach **innen***
- *Herzschlag wir langsamer*
- *Gehirnwellen verlangsamen sich*
- *Atmungsfrequenz verlangsamt sich*
- *Verdauung und Ausscheidung in Aktion*
- *NERVENKRAFT WIRD aufgebaut!*
- *Das Depot füllt sich*





Vegetatives Nervensystem

SYMPATHIKUS vs. PARASYMPATHIKUS

- *Steuern alle Organfunktionen*
- *Regeln den Tag/Nacht Rhythmus zusammen mit Nebennierenrinde und Melatonin*
- *Leistung und Regeneration*
- *AUSGLEICH mit gleichbleibenden Nervenkraftreserven für*
- *RHYTHMUS!*



Vegetatives Nervensystem

STRESSURSACHE - <u>Sympathikus überdreht</u>

- *Alle Gegenmaßnahmen müssen den Sympathikotonus senken und den Parasympathikus (VAGUS) STÄRKEN!*
- *Dann können sich die Nervenspeicher wieder füllen*



Vegetatives Nervensystem

STRESSURSACHE - Sympathikus überdreht

- *Sympathikus → Rampensau*
- *Parasympathikus/Vagus → brav und still*
- *Vagusstärkung erst möglich, wenn Sympathikus ENTLADEN oder beruhigt ist*

Die LEBENSFORMEL:

- *Erregung → Spannung → Ladung → Entladung → Entspannung*
- *PAH!*



die HYPOADRENIE

= NEBENNIERENSCHWÄCHE

Wirkt auf Geschlechtshormone und Schilddrüse

- *Progesteronmangel → Zyklusstörungen, PMS, Eisprung bleibt aus, Regelstopp („Krieg“)*

- *Schilddrüse → Hashimoto oder Funktionsstörungen*





die NEBENNIERENRINDE

- **SCHILDDRÜSE** → *Cortisol und die Schilddrüsenhormone steuern sich gegenseitig!*
- *Bei Erschöpfung NNR kann sich auch die Schilddrüse überdrehen oder kommt in die Unterfunktion* →
- *oder entzündet sich – Hashimoto*
- *Chronischer Stress ist Gift für die Schilddrüse!*





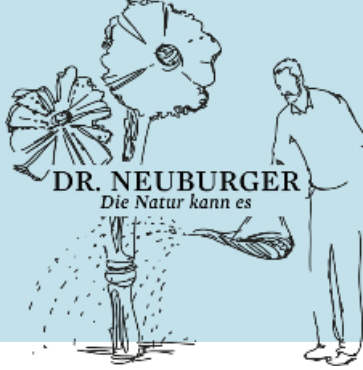
DYS STRESS → Anpassen!

WAS KANNST DU TUN?

- *Adaptogene in Pflanzenextrakten*
- *Frei Atmen Übungen*
- *Meditation – LESEN – Trance - Tanz*
- *Religion leben – Rituale sind vagusnährend*
- *„NEIN“ sagen lernen*
- *Natur → Waldbaden*
- *Sauna*



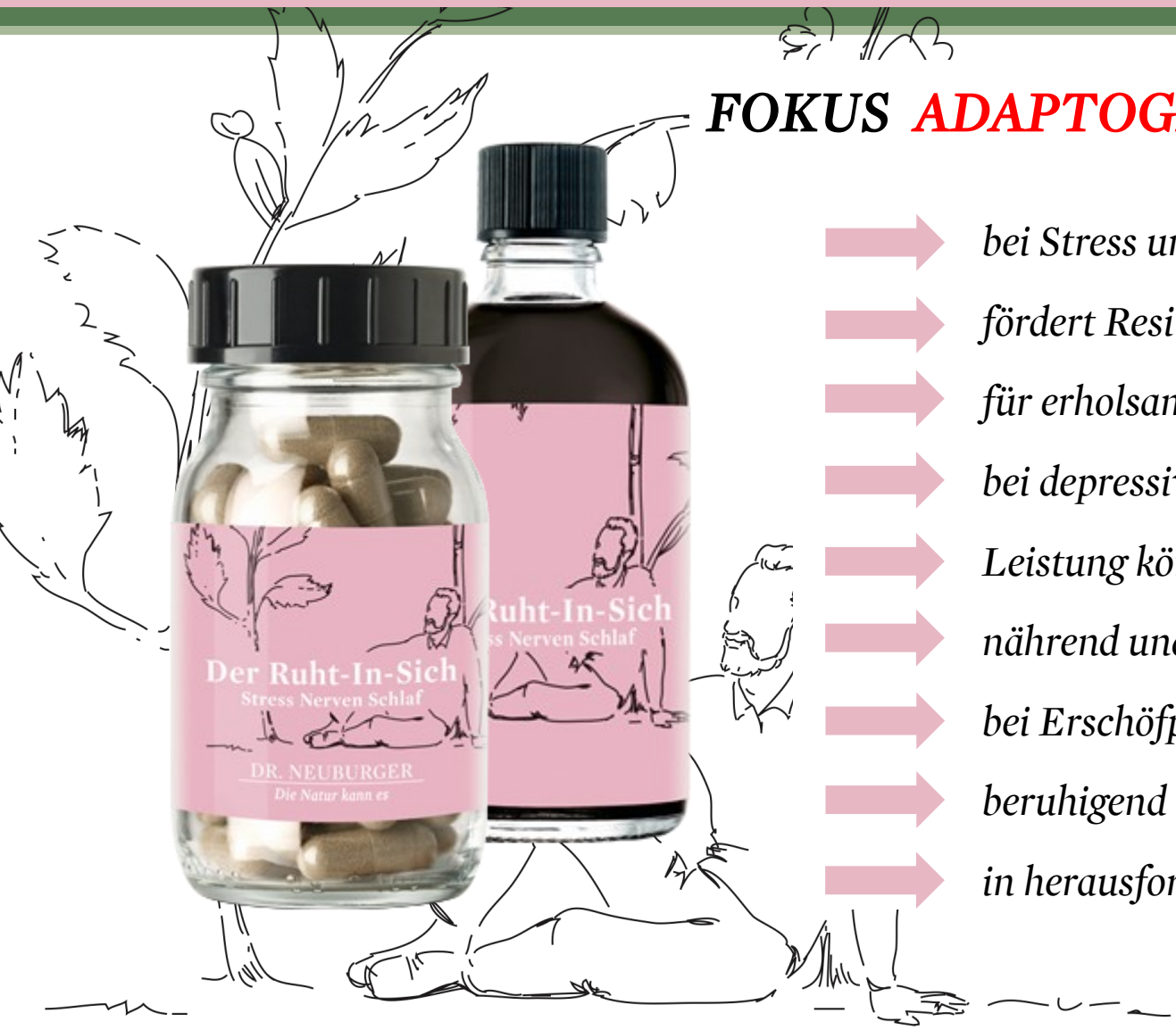
*Sekundäre **Pflanzenstoffe warum?***



- *Geschwindigkeit 2000 Pflanzenarten im Mitteleuropa*
- ***gerade einmal 20 Arten**, darunter die domestizierten Getreidegräser, sichern die Ernährung der Weltbevölkerung*
- *Die Ernährung durch **wenige domestizierte Nahrungspflanzen erzeugen Mangel an** pflanzlicher Sekundärstoffe → Deshalb:*
- *Gemüsereichen Kost + ODER*
- *Pflanzenextrakte +*
- *Wildkräuter*



Der Ruht-In-Sich



FOKUS ADAPTOGEN

- *bei Stress und Ängsten*
- *fördert Resilienz*
- *für erholsamen Schlaf*
- *bei depressiven Verstimmungen*
- *Leistung körperlich und mental*
- *nährend und stärkend*
- *bei Erschöfpung (CFS, Burnout)*
- *beruhigend und ausgleichend*
- *in herausfordernden Lebensphasen*

Der Ruht-In-Sich Kunden-Feedback

T.G.
Hat auch Hund Ruht-In-Sich gegeben – Zutaten gegoogelt, war Silvester immer sehr nervös, dadurch ruhig geworden

T.K.
Ruht-In-Sich sehr gute Erfahrungen bei Klienten mit chronischem Stress, Pflegesituation etc…
auch im depressiven Bereich schneller wie Neumacher

G.S.
Ruht-In-Sich Tropfen Wirkung viel schneller und intensiver wie Kapseln
empfiehlt es auch bei Hormondreieck



S.M.
Ruht-In-Sich tut gut, gleicht auch hormonell aus, spürt auch Unterschied zwischen Neumacher und Ruht in Sich sehr gut,
Wirkung hat länger gedauert, Kapseln sind ihr zu stark, Tropfen besser

Tocher 8 Jahre, 3.KL VS, Bettnässer, 2x20 Tropfen gegen Abend, Wirkung nach 1 Woche eingesetzt, 3 Wochen genommen - dann hat sie aufgehört mit Bettnässen

E.A.
Ruht-In-Sich super Erfahrung bei Gatten in Kombi mit Ausgleicher,
ist nervlich sehr angespannt, beruhigt in sehr gut

S.M.
Klient mit Vollstress, Herzrasen, Ruht-In-Sich Tropfen gut geholfen

K.S.
Ruht-In-Sich + Dirigent gemeinsam gute Erfahrung, Stresslevel bei Klient entspannt

Der Ruht-In-Sich



- wertvolle natürliche Inhaltsstoffe
- in einer wirkungsvollen Kombination
- bei Stressbelastung
- für emotionale Balance
- für erholsamen Schlaf
- schenkt Ruhe und Frieden
- FOKUS: Stress + Ängste + Erschöpfung

Der Ruht-In-Sich

Wirkung und Einsatzgebiet - Inhaltsstoffe

1. **Ashwagandha-Extrakt** → unterstützt Gehirn, Nervensystem und Stimmung, schlaffördernd
   → adaptogen = erhöht Stress-Resilienz
2. **Rhodiola-Extrakt (Rosenwurz)**
   → unterstützt bei Stress und Ängsten, bei depressiver Verstimmung
   → stärkend bei Erschöpfung (Fatigue)
3. **Zitronenmelissenblätter**
   „Nervenkräutel“ oder „Herztrost“
   → besänftigt und beruhigt
4. **Lavendelblüten**
   → mild entspannend und beruhigend









Der NEUMACHER hilft

Sympathikus überdreht → Vagusnahrung

- *Moduliert die **Nebennierenrinde***
- *Stärkt Gelassenheit*
- *Abstand vom Problem*
- *Trotzdem empathisch!*
- *Stimmung → Hochgefühl*
- *Nervenkraft!*



Der Ruht-In-Sich



ORGANZUORDNUNG

NERVENSYSTEM
HORMONSYSTEM

DOSIERUNG

2 - 3 Kapseln tgl. bzw. 2 - 3 x je 30 Tropfen

Sehr empfehlenswert in besonders herausfordernden Lebenssituationen und bei starken Ängsten (Panik) als ***Kombi Neumacher + Ruht-In-Sich!***

der KAFFEE und STRESS

Sympathikotonus! = NERVENSYSTEM überdreht

- *Nervenkraftakkus gehen zur Neige*
- *Du willst dieselbe Leistung bringen*
- *Verlangen nach Stimulantien steigt*
- *ABER!!!*



der KAFFEE und STRESS

Das Coffein hat KEINE Eigenenergie!!

- *Coffein nimmt sich für die Belebung WIEDER ENERGIE aus deinen Nervenspeichern!*

- *Deshalb beschleunigt sich die Stressreaktion und der Konsum nimmt zu*



die KAFFEEPAUSE





Mach mal Pause – Fülle die Speicher – das ist allgemein zu empfehlen – ABER:

- *Wenn du schon in der Stressreaktion bist, dann wirst du einen Koffeinentzug nicht durchstehen.*

  Deshalb Koffeinpause mit

Der KLARDENKER → *Coffein ist mit Pflanzenextrakten verbunden* → ***sanft und mild***

die KAFFEEPAUSE

*Alle 6 Monate → 14 - 30 Tage**

- *Anfang der Pause*
  → Der KLARDENKE
- *Tonisiert die Gefäße*
- *Steigert die Wachheit*
- *Steigert die Konzentration*
- *Hangover und ....*



***1–2 Kapseln tgl.**

Der KLARDENKER

- *Erhöht Wachheit und Ausdauer*
- *Coffein flutet langsam und sanft an*
- *In Zeiten erhöhter Belastung*
- *Hebt die Stimmung*
- *Erleichtert die Kommunikation*
- *Befreit den Kopf*
- *Steigert das Sinneserlebnis*



nur noch STRESS

STRESSOREN reduzieren…

Ursache OFT → menschlicher KONTAKT

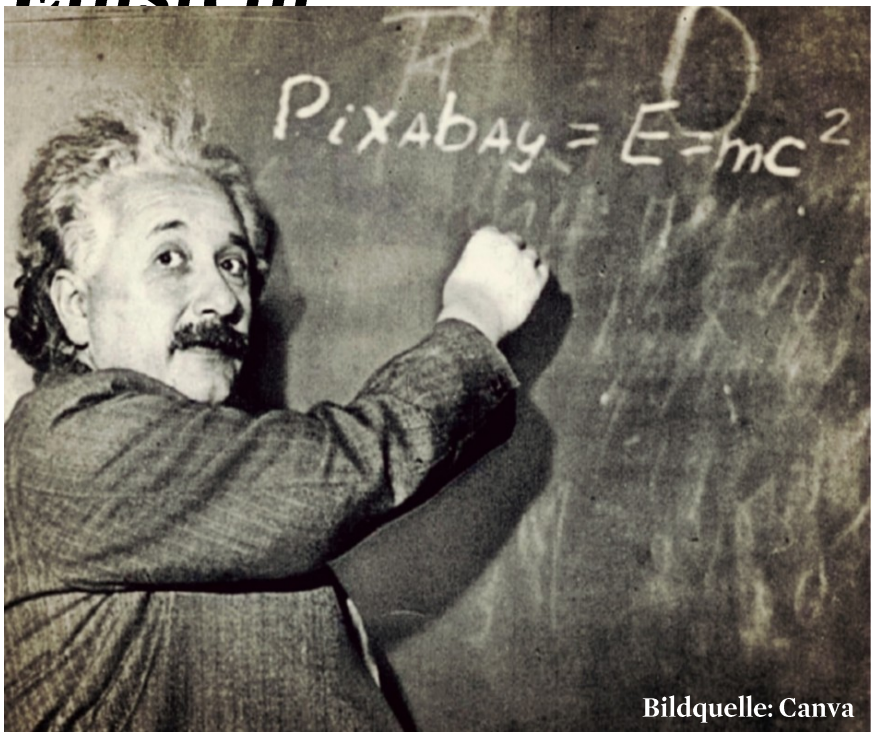
*Eine **Lösung** → beschäftige dich mehr mit deinem*

„NEIN“



nur noch STRESS

„Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Kontakt mit Idioten“ – Albert Einstein



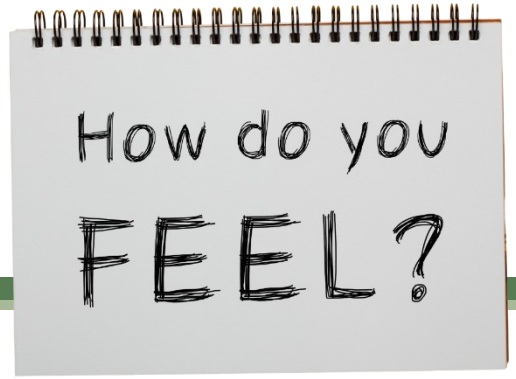
Bildquelle: Canva

wie zum NEIN

„ Mein Leben hat erst begonnen als ich NEIN sagen lernte“ – Sophia Loren



wie zum NEIN



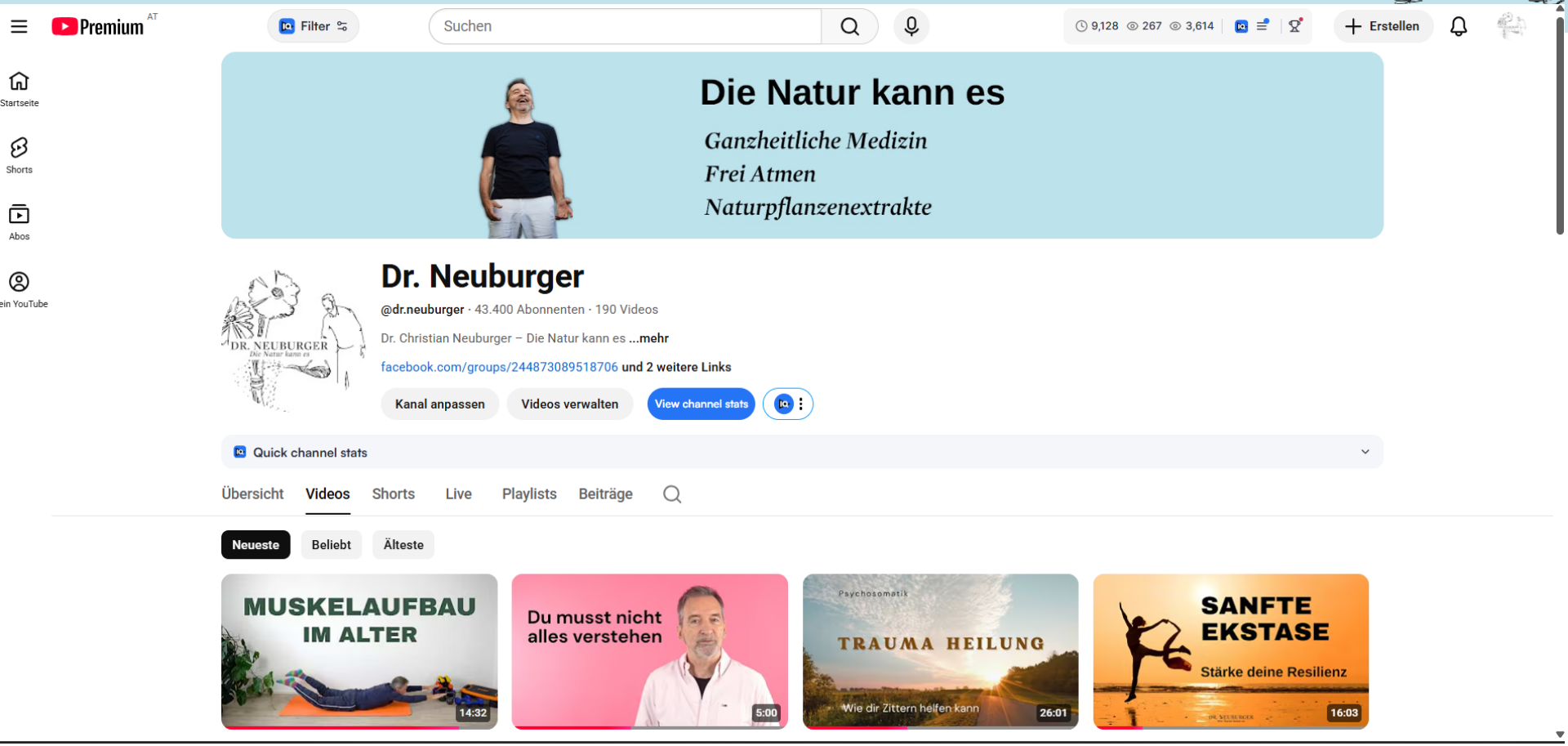


Selbstwahrnehmung →SELBSTBEWUSSTSEIN!

- *Spüre deine Emotion*
- *Je mehr sich deine „Lebendige Kraft“ bewegt, desto besser spürst du deine Reaktion*

- ***FREI ATMEN** intensiviert das Körperspüren*
- *Empfindung deiner körperlichen Reaktion*
- *Erleichtert deine Entscheidung → Ja oder Nein*

FREIATMEN - YouTube



bei STRESS → adaptogen



YouTube Kanal:

Frei Atmen – ÜBUNGEN zum Mitmachen

- *Das Kraftwerk → Zittern → tiefe Stresslösung*
- *Das Unteratmen*
- *Emotionen beruhigen*
- *Blutdruck runteratmen*
- *Frei Atmen nach Innen*
- *Trancewippe*
- *PAH*

VAGUS braucht

DR. NEUBURGER
Die Natur kann es

→ Alle Übungen → UNTERATMEN

→ + Freiatmen nach Innen regelmäßig!



Sympathikus → Chill mal...

URSACHEN → Emotionen gestaut

- ***ENTLADEN!! IM AUTO!!***
- *Platz für Vagus schaffen*
- *PAH!*
- *Danach entspannen*



Blutdruck runteratmen



→ ***ORGANATMEN Kreislauf/Herz***

→ *Quallenatmung ein*

→ *Lange AUSATMEN mit*

→ *„UUUUUUUUUUU“*

→ *Wiederholen*

der BOLTWERT



- *Nasenatmung normal*
- *Nach dem Ausatmen ATEM HALTEN und Zeit stoppen*
- *Den Atem halten bis Lufthunger kommt*
- *Sobald du Luft holst, zeit stoppen*
- *Ideal wäre 20 Sekunden aufwärts*
- *Mit Training steigt der BOLTWERT an*
- *CO2 Toleranz im Atemzentrum steigt an!*

UNTERATMEN – Vagus nähren



- *Nasenatmung*
- *Nach dem Ausatmen Atem halten*
- *Dort den Atem halten solange es geht*
- *Dann normal atmen bis sich der Atem beruhigt*
- *Wieder ausatmen → Halten usw*
- *Richtzeit – 5 Min.*
- *Große Höhen werden imitiert – CO_2 wird erhöht, O_2 bleibt ident! → „GET HIGH“ without danger!*

Gesundheitliche Auswirkung



- *Sauerstoffaufnahme in der Lunge verbessert*
- *Sauerstoffaufnahme ins Blut besser*
- *Bronchienerweiterung*
- *Gefäßerweiterung → Blutdrucksenkung*
- *Adaptogen! – Wirkt beruhigend*
- *Stress macht im Alltag Hyperventilation*
- *14 – 18 Atemzüge sind zuviel!*

LACHEN IST GRATIS



Darf ich in der heutigen Zeit überhaupt noch glücklich sein??!!

Lachen ist noch erlaubt und ärztlich verordnet von „Dr. N“



Lachübung Frei Atmen



DR. NEUBURGER

Die Natur kann es

COPYRIGHT

Diese Unterlagen sind geistiges Eigentum von Dr. Neuburger – Die Natur kann es GmbH.

Autor & Verfasser ist Dr. Neuburger Christian.

Es ist strengstens untersagt, dieses Dokument ohne Erlaubnis abzuwandeln, zu vervielfältigen oder zu verkaufen.