

## Video Transkript

### Abschluss: Ursachen und Auswirkungen von Stress

00:00

Ursachen und Auswirkungen von Stress: Wir kommen zum ganzheitlichen Management und das ist die Bedeutung der Entgiftung für ein gesundes Leben ohne Stresssymptome! Die Chemie der Jugend ist der Einfluss des pH-Werts auf Vitalität und Wohlbefinden. Diese Lektion gehört zu den wichtigsten Informationen in diesem Kurs und ist für dieses Modul und für alle folgenden Module von größter Bedeutung für dich. Willst du dich jung, fit und lebensfroh fühlen, frei von Schmerzen sein und Krankheiten jeder Art vermeiden oder überwinden? Bitte studiere

00:47

diese Lektion! Stress schüttet gewaltige Mengen an Säuren in den Körper aus und bringt den gesunden Säure-Basen-Haushalt komplett durcheinander. Wenn in Stress, sind wir in höchster Alarmbereitschaft, unsere Nerven sind angespannt und überfordert, das Herz rast, die Muskeln verkrampfen. Der Körper befindet sich in höchster Not und überschwemmt den Körper mit Säuren. Ein saures Blut bedeutet denn sofortigen Tod. Deshalb müssen diese Säuren vom Körper rasch abgebaut werden, um unser blankes Überleben zu sichern. Zu diesem Zweck

01:27

sucht sich der Körper Basen, um einen pH-Ausgleich zu schaffen. Der pH-Wert spielt eine entscheidende Rolle nicht nur für das Blut, sondern auch für die richtigen Funktion verschiedener Körpersysteme und beeinflusst direkt unser gesamtes Wohl und Wehe. Befassen wir uns mit der Bedeutung des pH-Wertes im Körper und dem Einfluss von Nahrung auf den pH-Wert. Der Körper ist stets bemüht einen optimalen pH-Wert aufrechtzuerhalten, da sowohl eine Übersäuerung (Azidose) als auch eine Alkalisierung (Alkalose) problematisch sind.

02:08

Bestimmte Mineralien wie Natrium Kalium Kalzium und Magnesium spielen bei dem lebenswichtigen Ausgleich von Säuren und Basen im Körper eine entscheidende Rolle. Sie regulieren den Säure-Basen-Haushalt, denn Mineralien wirken als Basen. Diese lebenswichtigen Mineralien finden wir vor allem in Obst und Gemüse, weshalb eine ausgewogene Ernährung, reich an pflanzlichen Nährstoffen, sowie das ausreichende Wasser trinken von großer Bedeutung ist. Unsere Nahrung sollte zu 80% aus Basen bestehen. Unsere Körpersäfte, Magensäure, Urin und Speichel,

02:49

haben jeweils einen spezifischen pH-Wert. Die Magensäure ist beispielsweise extrem sauer mit einem pH-Wert von 1,2, was für die Verdauung von Proteinen unerlässlich ist. Der normale pH-Wert von Urin und Speichel liegt zwischen 6,0 und 6,8. Ein alkalischer Wert über 7 wäre hier nicht wünschenswert. So ist der Körper sehr darum bemüht,

seinen Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Emotionale Gesundheit und der Einfluss ätherische Öle auf den pH-Wert: Der pH-Wert hat auch Auswirkungen auf unsere Emotionen und unsere geistige Gesundheit

03:34

und kann von Bitterkeit und Kram, sowie hasserfühlten Gedanken oder übermäßigen Stress negativ beeinflusst werden und uns sauer machen. Ein saurer Körper führt oft zu Reizbarkeit, Unruhe und Schlafstörungen, während ein ausgeglichener pH-Wert uns ruhig und gelassen macht. Daher ist es dringend empfohlen, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren, doch meist sind wir entweder wütend oder eben gut drauf und wir wissen nicht, wie wir unsere Gefühle ganz einfach und praktisch kontrollieren könnten. Da kommen uns ätherische Öle zu Hilfe, denn sie bieten

04:18

eine verlässliche Unterstützung, indem sie deinen Körper harmonisieren und eine positive Stimmung fördern. Wie bewerkstelligen ätherische Öle das? Durch ihre Schwingung und ihre chemischen Verbindungen. Ätherische Öle sind Schwingungsüberträger - denke nur daran, was du fühlst, wenn du eine Rose riechst. Der Duft geht über die Nase in unser limbisches System, der Ort wo unsere Gefühle, Erinnerungen, Emotionen und Verhalten - gut und schlecht - gespeichert sind. Sind wir niedergeschlagen und traurig, das heißt von niedriger negativer Schwingung, dann

05:02

bewirkt allein schon die Präsenz eines ätherischen Öls mit seiner hohen Schwingung im limbischen System und in jeder Zelle einen Ausgleich. Verglichen mit einer Stimmgabel, gibt das ätherische Öl den Ton an und hebt die anderen Stimmgabeln (Gefühle, Emotionen) auf ihren hohen heilsamen Ton an, gemäß dem physikalischen Gesetz der Resonanz, der Energieübertragung. Das ist die eine Erklärung, warum ätherische Öle uns oft augenblicklich vom Weinen zum Lächeln bringen. Die andere Erklärung ist die Tatsache, dass ätherische Öle komplexe

05:45

Moleküle enthalten, die mit einer Vielzahl von chemischen Verbindungen für den charakteristischen Duft und ihre Wirkung verantwortlich sind. Das limbische System ist eng mit dem autonomen Nervensystem verbunden, das wiederum viele lebenswichtige Körperfunktionen steuert. Die ätherischen Öle interagieren mit bestimmten Rezeptoren im Gehirn,

06:11

z.B kann der Duft eines ätherischen Öls beruhigend und entspannend wirken, indem es die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin stimuliert, die für die Regulierung von Stimmung und Stress verantwortlich sind. Sie können auch das autonome Nervensystem beeinflussen und eine positive Wirkung auf den Herzschlag, den Blutdruck und die Atmung haben. So wirken sie auf biochemischer Ebene im Gehirn und im Körper, um bestimmte Reaktionen zu fördern. Ätherische Öle sind der Schlüssel

zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts. Obwohl ätherische Öle weder Säure noch Basen sind,

06:54

können Sie den pH-Wert im Körper ausgleichen. Sie helfen, den Körper basisch zu machen, indem sie saure Ionen neutralisieren und freie Radikale reduzieren. Das bewirken sie durch das Einatmen, Auftragen eines Öls auf die Haut und das Einnehmen (Aroma Küche). Ätherische Öle arbeiten optimal, wenn der pH-Wert im Körper ausgeglichen ist, denn sie wirken unterschiedlich, je nachdem pH-Wert des Gewebes auf das sie aufgetragen werden. Ein saurer pH-Wert kann die Wirkung von ätherischen Ölen beeinträchtigen, während ein ausgeglichener pH-Wert ihre Effektivität maximiert.

07:39

Wenn der Körper sauer ist, kann dies dazu führen, dass ätherische Öle nicht richtig absorbiert werden und somit nicht die volle Wirkung entfalten können. Ein normaler pH-Wert ermöglicht hingegen eine gute Aufnahme und Integration der ätherischen Öle in den Körper, was ihre positive Wirkung verstärkt. Daher heißt es immer, "nicht alle Menschen sind gleich". Saure Menschen brauchen mehr ätherisches Öl, um den gewünschten Erfolg zu sehen, und andere weniger. Manche vertragen ein ätherisches Öl pur auf der Haut und manche müssen es stark

08:20

verdünnen, um es als angenehm zu empfinden. Alle Rezepte, die im Folgenden in diesem Kurs angegeben sind, können und sollten daher individuell angepasst werden. Es ist also wichtig, den pH-Wert im Körper im Auge zu behalten und darauf zu achten, dass er im normalen Bereich bleibt, um die volle Kraft der ätherischen Öle nutzen zu können. Wenn wir ätherische Öle auf die Haut auftragen, können sie dazu beitragen, den pH-Wert im Gewebe zu regulieren und eine gesunde Balance wiederherzustellen. Durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend

09:00

Bewegung und die Vermeidung von Stress können wir einen gesunden pH-Wert fördern und somit die positiven Effekte ätherischer Öle auf unsere Gesundheit und Jugendlichkeit unterstützen. Der Säure-Basen-Haushalt ist die Voraussetzung für eine dauerhafte Jugendlichkeit! Jugendlichkeit ist nicht nur eine Frage des äußeren Erscheinungsbildes, sondern vor allem des inneren Gleichgewichts. Ein ausgeglichener pH-Wert fördert die Entgiftung des Körpers und unterstützt die Funktionen lebenswichtiger Organe wie Leber und Nieren. Wenn unser Körper in der Lage ist

09:42

effizient zu entgiften und schädliche Säuren auszuscheiden, fühlen wir uns vital und jugendlich. Um die Jugendlichkeit zu erhalten oder wiederzuerlangen ist es entscheidend, die richtigen Lebensmittel zu essen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Vermeide säurebildende Nahrungsmittel wie Zucker, Alkohol, Kaffee, Fleisch, Mehlprodukte, und setze stattdessen auf basische Lebensmittel wie Früchte, Gemüse

und bestimmte Getreidesorten wie Dinkel oder Hafer. Körper im Balance - Wie Bewegung den Säure-Basen-Haushalt reguliert. Neben der

10:27

Ernährung spielt auch Bewegung eine entscheidende Rolle für einen ausgeglichenen pH-Wert. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft Säuren aus dem Körper zu entfernen und den pH-Wert zu stabilisieren. Ein gestresster Lebensstil sollte daher durch Bewegung aller Art ausgeglichen werden. Dabei eignet sich das einfache Spaziergehen oder Trampolinspringen. Vergiss nicht, "stehendes Wasser fault". Trampolinspringen bringt die Körpersäfte gehörig in Bewegung. Bewegung hilft dem Körper zu entsäuern, indem sie den Stoffwechsel ankurbelt und die

11:09

Durchblutung verbessert. Durch die vermehrte Aktivität werden saure Stoffwechselprodukte schneller ausgeschieden. Auch aerobe Bewegungsformen wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren sind hilfreich, da sie den Sauerstoffverbrauch erhöhen und dadurch den Körper bei der Entgiftung unterstützen. Zudem beeinflussen Bewegung und Sport den pH-Wert des Blutes positiv, wodurch eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance gefördert wird. Die Rolle der Atmung bei der pH-Regulierung und Entgiftung: Atemübungen sind eine weitere effektive Methode, um den Körper zu entsäuern und die Atmung zu optimieren. Tatsächlich spielt die Atmung eine entscheidende Rolle bei der Entsäuerung des Körpers. Beim Atmen nehmen wir Sauerstoff auf,

12:00

und geben Kohlendioxid ab. Der Sauerstoff wird für den Stoffwechsel benötigt, bei dem saure Kohlenstoffprodukte wie Kohlendioxid entstehen. Beim normalen Stoffwechsel entsteht also Kohlendioxid als Abfallprodukt, das den Körper sauer machen kann, wenn es nicht ausreichend durch die Lunge ausgeschieden wird. Durch die bewusste und tiefe Atmung, wird

12:23

die Entgiftungsfunktion der Lunge unterstützt. Tiefes Atmen ermöglicht eine bessere Sauerstoffaufnahme und einen effizienteren Abtransport von Kohlendioxid. Dadurch wird der pH-Wert des Blutes stabilisiert und der Körper besser entsäuert. Aerobe Aktivitäten wie Sport und Bewegung fördern ebenfalls die Atmung und erhöhen den Sauerstoffverbrauch des Körpers. Dies führt zu einer verstärkten Ausscheidung von sauren Stoffwechselprodukten und unterstützt die Entsäuerung des Körpers insgesamt. [Für Atemtechniken](#), siehe den Blog Beitrag.

13:01

Reinigen, Revitalisieren, Regenerieren - Die Kraft der Entgiftung für ein gesundes und strahlendes Leben: Ein weiterer wichtiger Aspekt in Bezug auf den pH-Wert und die Entgiftung des Körpers ist die Vermeidung potentieller Gesundheitsgefahren. Wenn der Körper einen sauren pH-Wert hat, können sich schädliche Bakterien, Hefen und Pilze

leichter vermehren. Diese Mikroorganismen gedeihen in einer sauren Umgebung und können Toxine produzieren, die unser System belasten und krank machen. Indem wir unseren Körper in einen leicht

13:40

alkalischen Zustand bringen, schaffen wir eine Umgebung, in der schädliche Mikroorganismen nicht überleben können. Insgesamt zeigt die Bedeutung des pH-Werts für Jugendlichkeit und Gesundheit, dass wir unseren Körper als ganzheitliches System betrachten müssen. Ein ausgewogener pH-Wert ist also ein Schlüssel für unsere Vitalität, unser Wohlbefinden und unsere "ewige Jugend". Indem wir auf Ernährung, Bewegung und unseren emotionalen Zustand achten und ätherische Öle als Unterstützung einsetzen, können wir die Balance in unserem Körper fördern und uns in jedem

14:23

Lebensalter jung und gesund fühlen. Die Chemie unseres Körpers ist komplex und faszinierend und wir haben die Möglichkeit, sie positiv zu beeinflussen und unser Leben in vollen Zügen zu genießen. Willst du tiefer in die Materie des Säure-Basen-Haushalts und der Entgiftung eintauchen, empfehle ich dir ein hervorragendes Buch, das du dir unbedingt besorgen solltest: ["Stopp der Acidose, Allergien und Haarausfall - Ursachen, Vorbeugung, Hilfen"](#) von Halima Neumann im Fürhoff Verlag. Ein weiteres interessantes Buch von

15:04

Alina Posner ["Genussvolle basische Ernährung mit 150 Rezepten"](#) ist im Verlag Cooking Revolution erschienen. Und nicht zuletzt möchte ich auf meinen Praxisratgeber hinweisen, ["Abnehmen - Mit Duftmedizin zum Wohlfühlgewicht"](#), Cortona Verlag. Hier lernst du viel über gesunde Ernährung, ätherische Öle und was die Wissenschaft über ätherische Öle und Abnehmen sagt. Übergewicht ist ja ein weiterer Stressfaktor für den Körper. Im Folgenden findest du eine Liste. Diese Liste ist eine Hilfe, deine Lebenssituation zu

15:47

beleuchten, die Stressprobleme aufzuschreiben und keinen Lebensbereich zu vergessen. Falls du das Aufschreiben nicht schon gemacht hast, hier ist es noch einmal für dich. So wichtig ist es! Bringe die Probleme auf den Punkt, indem du sie aufschreibst. Warum solltest du die Probleme aufschreiben? Einzig und allein dazu, dass du dir bewusst machst, was du wirklich in deinem Leben haben willst, nicht was du nicht willst! Diese Liste schafft dir Klarheit über den Ist-Zustand und über deine Wünsche, Träume und Ziele. Nimm dein Leben selbst

16:25

in die Hand! Die meisten Menschen lassen sich vom Leben treiben, lassen sich von anderen ausnutzen und laufen ihren Träumen hinterher. Willst du das JETZT ändern, komm zu einer [Sofort Transformation](#). Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!