

### **„1. Hilfe“ Maßnahme bei Dauerstress:**

Angst und Vernachlässigung während Lebenskrisen und während der Coronazeit lösen **Dauerstress** aus. Viele Menschen leiden unter Angst, weil ihre Sicherheit und ihre Gesundheitsstruktur bedroht ist.

### **Merke: Die 3 Monatsregel:**

Alles, was länger als 3 Monate dauert, verändert unser Hormonsystem.

Aus einem anfänglichen:

**AKUTSTRESS = (Adrenalinausschüttung)** wird bei anhaltendem Stress

**DAUERSTRESS = (Cortisolausschüttung).**

Dauert die Cortisolausschüttung zu lange, entsteht eine Erschöpfung der Nebennierenrinde und es entsteht eine Nebenniereninsuffizienz. Unser Hormonsystem bricht zusammen.

Eine Nebenniereninsuffizienz kann sich in Form von Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Stressintoleranz, Infektanfälligkeit, Allergieneigung, Herzklopfen, Burnout und vielem mehr äußern.

Nach 3 Monaten Dauerstress tendiert unsere Belastbarkeit gegen NULL!  
Suchen Sie sich bitte Hilfe und nehmen Sie Ihre Symptome ernst!

### **Kleine „1. Hilfe“ Maßnahme:**

Klopfen Sie mit Ihren Fingern Ihre Handkante - mal rechts und mal links.

Sprechen Sie dazu laut, und so lange wie Sie möchten:

### **Cortisol im Normbereich!**

### **Fokussierung auf Sicherheit und Schutz:**

Ich bin in Sicherheit.

Ich bin stressfrei.

Ich bin voller vitaler, strahlender Gesundheit, und ich akzeptiere mich genauso wie ich bin.

Ich gebe meine Bestes so gut ich kann. Ich bin jetzt sicher und geborgen.

Ich akzeptiere mein Leben so, wie es ist.

Während ich allen Stress in meinem Leben loslasse, weiß ich, dass ich jetzt sicher und geborgen bin.



Praxis für Naturheilkunde und Kinesiologie

**AnneThewes**, Heilpraktikerin

Neuenhofer Straße 39 - Villa Lindenhof

42657 Solingen – Höhscheid

0212 / 230 93 64 – [www.anne-thewes.de](http://www.anne-thewes.de) - [praxis@anne-thewes.de](mailto:praxis@anne-thewes.de)