

Stress - die Hauptursache aller Krankheiten ...

und die einzige Antwort (auf Stress, Angst, Frust, Depression...)

Buch von Leonard Coldwell

Alle Krankheit entsteht durch einen Mangel an Energie. Und der größte **Energieräuber ist mentaler und emotionaler Stress, man setzt sich selbst unbewusst unter Druck und Spannung.** Coldwell erachtet Stress für die Hauptursache aller chronischen Krankheiten. Stress tötet. **Stress entzieht uns Energie** in einem so starken Ausmaß, dass dem Immunsystem jede Möglichkeit genommen wird, zuverlässig zu funktionieren.

Es gibt einen positiven Stress (Eustress), aber leider auch einen krank machenden Distress. Eine Überforderung **durch negativen, pathologischen, chronischen, mentalen, emotionalen, physischen Stress** z. B. durch eingebaute Herausforderungen, falsche Annahmen über Situationen, unerträgliche Beziehungen, nachteilige Kompromisse, Angst ... führen zu den meisten Krankheiten. [Anmerkung: Gefallsucht; Perfektionisten und Leute, die alles ganz genau machen, leisten und überall glänzen wollen, fallen besonders oft in Depressionen - sie stehen unter ständiger Spannung, ständigem Stress.]

"Stress ist die Hauptursache von Azidose [Übersäuerung] und Dehydration. Stress ist der einzige Grund, weshalb Zellen keinen **Sauerstoff** aufnehmen können (64) - und deshalb ist Stress in meinen Augen die einzige Krebsursache. Wenn Sie chronisch unter Stress stehen, arbeitet Ihr Körper (das vegetative Nervensystem) die meiste Zeit im sympathischen statt im parasympathischen Modus - was zu Dehydration, Sauerstoffmangel, Azidose, Nährstoffdefiziten, usw. führt" (65).

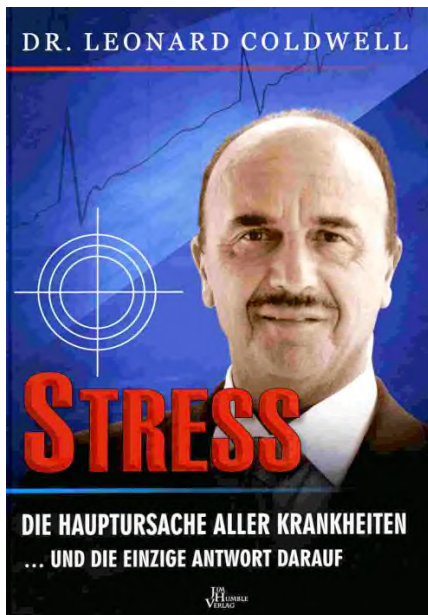
Nur Entspannungstechniken, positiv denken, Yoga, Meditation... **helfen nicht**, man muss etwas tun - die Stress produzierende Situation durch Taten ändern, die Stress-**Ursache** muss man ausschalten (nicht nur positiv darüber denken, sondern lernen, das Leben aktiv positiv zu meistern). Yoga und dergleichen sind Hilfen zum Entspannen, tragen jedoch nichts dazu bei, das Problem zu lösen. Auf diese Weise wird lediglich ein Stresssymptom behandelt - nicht die Ursache (86).

Hunger erhöht den Stresspegel, kleine Zwischenmahlzeiten werden empfohlen. Unsere Ernährung ist der Hauptgrund für physischen Stress. Die schlimmsten Übeltäter sind **Zucker, Aspartam und künstliche Süßstoffe** (133). Auf elf Seiten wird ganz intensiv vor Aspartam gewarnt, das unter sehr verschiedenen Namen in Verkehr kommt. **Alkohol** unterbricht das Schlafmuster und macht den Darm löchrig (Leaky Gut). Nur im Schlaf, in den tiefen Entspannungsphasen, kann der Körper heilen.

Leonard Coldwell, geboren 1957 (als Bernd Witchner), studierte in den USA und in Kanada Psychologie und Holistic Health. Er ist eine Autorität beim Thema Krebsbekämpfung, stressbedingte Krankheiten und Burnout Syndrom. Er möchte dem Leser zu verstehen geben, dass immer Hoffnung besteht, egal wie schlimm die gesundheitliche Situation im Moment ist, warnt aber gleichzeitig sehr vor der etablierten Schulmedizin und der geschäftstüchtigen Pharmabranche, diesen Aktiengesellschaften, die um des Profits willen über Leichen gehen. Er bietet **sein IBMS - "InstinktBasiertes Medizin (Money) System"** als Hilfe zur Selbsthilfe an.

Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten" 248 Seiten; Humble Verlag: Mai 2015; ISBN: 978-9088791239

http://www.amazon.de/gp/product/9088791236?psc=1&redirect=true&ref_oh_aui_detailpage_o00_s01



Coldwell, Leonard "Instinktbasierter Medizin. Wie Sie Ihre Krankheit ... und ihren Arzt überleben" 417 Seiten; <http://www.jim-humble-verlag.com/> Juni 2015; ISBN: 978-9088791253 **How to Survive Your Illness and Your Doctor. Instinkt Based Medicine.**

Coldwell, Leonard "The Only Answer to Stress, Anxiety and Depression: The Root Cause of all Disease" (Englisch) 272 Seiten 21st Century Press Juli 2012 ISBN: 978-0982761601

Coldwell, Leonard "The Only Answer to Cancer: Defeating the Root Cause of All Disease" 328 Seiten; 21st Century Press: 2009; ISBN: 978-0982442876

meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>
[stress_die_hauptursache.pdf](http://josef-stocker.de/stocker1.htm)

Dawson Church "Die neue Medizin des Bewusstseins: Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können" 392 Seiten; VAK: 5./2013; ISBN-13: 978-3867310864

Ingfried Hobert "Körperbewusstsein und Zellintelligenz: Mit der Kraft der Zellen zu mehr Gesundheit und Lebensfreude" 240 Seiten; Crotona: 2011; ISBN-13: 978-3861910169 Glück und Gesundheit, seelisches Elend und Krankheit **entstehen zwischen den Ohren (d.h. im Gehirn)**. Hier muss der erste Ansatz zur Heilung gesucht werden! Der Mensch ist, was er denkt. So könnte die lapidare Quintessenz des Buches des allgemein bekannt gewordenen Arztes **Dr. Ingfried Hobert** lauten. Immer mehr setzt sich heute die empirisch und wissenschaftlich begründete Erkenntnis durch, dass mindestens 2/3 aller Krankheiten in letzter Analyse auf psychisch gesteuerte Ursachen zurückgehen. **Bewusste und unbewusste Frustrationen, Stress durch zu hohes Anspruchsdenken an sich selbst oder von Seiten anderer, falsches Denken, Nichtloslassenkönnen von Wünschen oder von Personen machen unbewusst krank und führen früher oder später zu Dysfunktionen des Körpers.** "Unser Bewusstsein, unser Denken und unser Wollen bestimmen darüber, wie kraftvoll unsere Lebensenergie durch unseren Körper strömt und damit unser Leben formt". Statt nach immer neuen Diäten, Pillen, Apparaten oder neuen Behandlungsformen Ausschau zu halten und darauf seine Hoffnung zu gründen, sollte der Mensch auf seine innere Stimme, seine natürliche Vernunft, vor allem aber auf die verborgenen Helfer und Heiler vertrauen, die in ihm selbst schlummern. Die Inangsetzung dieses Prozesses der Psychoimmunisierung ist entscheidend für die Vermeidung und Heilung von Krankheiten

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); 015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ oder in München, herold@herold-va.de Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf> Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies + Co." 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113 (Verlust bewusster Kontrolle durch ein unterernährtes Vorderhirn)

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

stress_die_hauptursache.pdf