

PRESSEINFORMATION



Dr. med. Georg Weidinger
FREI VON STRESS
durch die Heilung der Mitte
176 Seiten
Hardcover, 16,5 x 23,5 cm
EUR 23,00, ISBN 978-3-7088-0797-3
Kneipp Verlag
Erscheinungstermin: 17. Jänner 2022

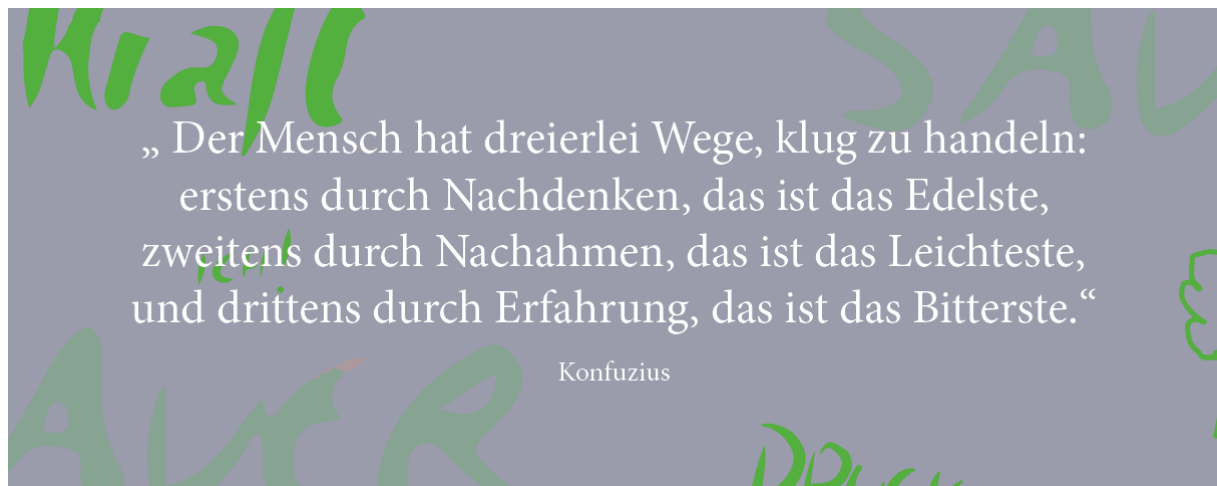
Überlastung, Überforderung und Überreizung kennzeichnen unsere Gesellschaft. Längst hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Dazu TCM-Arzt und Bestseller-Autor Georg Weidinger:

"Der Knackpunkt in unserer Gesellschaft: Zeit. Das Motto hier bei uns: Leistung. Leistung bedeutet "Arbeit pro Zeiteinheit". Tatsache ist, dass wir nie genug Zeit haben. Ständig rennt uns die Zeit davon. Viele von uns rennen so jahrelang auf dem Weg des Lebens dahin, ohne je die Zeit zu finden, um zu hinterfragen, ob dieser Weg überhaupt der richtige ist."

Allzu oft endet dies im Zustand körperlicher und seelischer Erschöpfung.

"Ein typisches Burn-out braucht durchschnittlich sechs Monate Auszeit. So lange dauert es meist, bis sich die körperliche Erschöpfung aufgelöst hat, bis man all seine Muster erkannt und verändert hat. Selbst nach sechs Monaten ist man noch lang nicht über dem Berg."

In seinem neuen Buch **Frei von Stress durch die Heilung der Mitte** zeigt Georg Weidinger uns neue Perspektiven für ein stressfreieres Leben und wie wir das Beste aus Ost und West kombinieren. Denn wenn wir verstehen, warum unser Körper gestresst ist, ist der erste Schritt in die richtige Richtung schon getan!



Weniger Stress, mehr Gelassenheit

Mehr Selbstbestimmung, ein erfüllteres Leben, raus aus dem Hamsterrad - aber wie? Wie erlangen wir mehr Zufriedenheit und Genügsamkeit? Wie können wir es schaffen, mit weniger auszukommen, weniger tun zu müssen, langsamer sein zu dürfen?

In seinem neuen Buch **Frei von Stress** vermittelt der **praktizierende Arzt** und **TCM-Experte Georg Weidinger** die **besten Konzepte zum Stressabbau aus Ost und West** und beschreibt, wie wir dem Stress ganzheitlich und über körperliche Interventionen effektiv begegnen können.

Mit humorvollen und pointierten Zeichnungen stellt der TCM-Präsident im zweiten Teil seiner neuen TCM-Buchreihe dar, wie uns die – im Angesicht von Lebensgefahr evolutionär so sinnvollen – Stressreaktionen unseres Körpers heute schaden können.

Wir erfahren, was bei einer Stressreaktion im Körper genau abläuft, wie man den Stresslevel über Zunge und Puls auslesen kann, warum in der chinesischen Lehre die Leber für die Stressverarbeitung zuständig ist und wie man sich stressfrei ernährt. Mit einer bewussteren Lebensführung sind mitunter schon nach vier Wochen erste Effekte feststellbar!

Extra: Rezepte für Anti-Stress-Kräutermischungen, stresslösende Teerituale und Ernährungs-Tipps für den Alltag

Auszüge aus dem Inhalt:

- Was Stress mit uns anstellt
- Stress und die Leber "auf chinesisches"
- Therapie der Stresskrankheiten
- Die häufigsten Stresskrankheiten und was man dagegen tun kann
- Westliche Kräuter zur Entgiftung
- Chinesische Kräutermischungen
- Westliche Teezubereitungen
- Kinder-Stress: Bauch, Schlaf & Seele
- Sucht und Burn-out

