

## Ayurveda beim Müdigkeitssyndrom

*Vielen Menschen geht es so: ständig müde und erschöpft. Oft ist auch eine Antriebslosigkeit vorhanden.*

Manche unserer Kurgäste beschreiben es so: Es ist, als ob mir jemand meine Energie aus meinem Körper rausziehen würde. Erschöpfung und Müdigkeit müssen aber nicht sein - sie zeigen in der Ayurveda-Praxis, dass die Doshas, Vata, Pitta und Kapha nicht mehr im Gleichgewicht sind.

Bei dem kostenlosen Ayurveda-Fragebogen zu den Ungleichgewichten der Konstitution, den ich über viele Jahre individuell ausgewertet habe, zeigte sich diese Symptome als Gravierend.

Über 80 % der Auswertungen hatten ein "häufig" oder "immer" bei den Beschreibungen: "am Morgen nicht mehr in die Gänge kommen", "nicht ausgeschlafen sein" und "ständig müde" sein.

Müdigkeit ist ein Symptom. Aus ganzheitlicher medizinischer Sicht will uns jedes Symptom auf etwas hinweisen - es fehlt etwas oder es ist etwas zu viel vorhanden.

Das könnte z.B. Schlaf sein. Im Schlaf regeneriert der Körper, er entschlackt und er sammelt frische Kräfte für den nächsten Tag. Bei zu wenig Schlaf kann also eine Verausgabung der Energie stattfinden.

Auch Flüssigkeitsmangel kann zu Müdigkeit führen. Viele Beschreiben dumpfe Schmerzen, Unwohlsein oder auch ein "depressiv verstimmt sein" durch Flüssigkeitsmangel. Wenn dem so ist, gehen die Symptome bei einem konsequenten "mehr trinken" relativ schnell weg.

Ältere Menschen haben oft einen Flüssigkeitsmangel, der bedingt ist durch ein "mangelndes Durstgefühl". Hier heißt also das wichtigste Heilmittel: "mehr trinken"!

Auch Bewegungsmangel und den dadurch bedingten Sauerstoffmangel kann zur Energielosigkeit führen. Wir brauchen für die optimale Art der Energiegewinnung in jeder Zelle genügend Sauerstoff. Hilfreich ist hier mehr Bewegung im Freien und vor allem Atemübungen aus dem Yoga, die zu einer tieferen Atmung führen.

Bei Krankheits-Prozessen tritt die Müdigkeit auch als Symptom sehr häufig auf - der Körper konzentriert sich auf das "wieder genesen" und zieht so die Energie dort ab, wo sie im Moment nicht so gebraucht wird. In diesem Fall ist es ein "heilsamer Schlaf", der bewusst angenommen werden sollte.

In der Ganzheitsmedizin bezeichnen wir "Müdigkeit auch als "Schmerzen der Leber". Diese Müdigkeit zeigt eine mangelnde Agni-Kraft (Verdauungskraft) - hier ist die Regeneration des Agnis ganz wichtig, denn wenn die Verdauungskraft gestört ist, dann werden nicht genügend Vitalstoffe aufgenommen. Nach Ayurveda haben die meisten Krankheitszustände eine mangelnde "Agni-Kraft als Mit-Ursache oder als Begleit-Symptom.

Müdigkeit kann u.a. aber auch ein Zeichen für Stress, Burnout sein. Hier ist z. B. die Panchakarma Kur ein wesentlicher Bestandteil in der Ayurveda-Medizin auf dem Weg der Heilung.

Auch "Mangel an Sinn" führt zu Müdigkeit. Bei Jugendlichen würden wir dafür "Null-Bock-Mentalität" sagen. Aber dieses "Krankheitsbild" gibt es in jeder Altersklasse, z.B. bei Mangel an "Sinn in Beziehungen", "im Beruf" oder gar bei einer "grundlegenden Lebens-Frustration", die oft auch aus ständigen Problemen, die kaum noch gemeistert werden können, herrührt..

Auch die Midlifecrisis kann zu dem Mangel an Sinn führen, bis dann neueSinn-Inhalte gefunden werden.

Aus ayurvedischer Sicht ist "ständig müde sein" ein Zeichen davon, dass Ungleichgewichte der Doshas vorliegen - und dass der Körper "Ama" hat, d.h. er ist verschlackt.

Aus ayurvedischer Sicht können wir sagen, jeder kann selbst sehr viel tun, damit Müdigkeit oder das Müdigkeits-Syndrom überhaupt nicht aufkommt.

auf der Seite der Ayurvedaschule (Link siehe unten) kann ein kostenloser E-Mail Kurs angefordert werden. Dieser E-Mail Kurs "Das ist Ayurveda" gibt ganz viele Anregungen, was man mehr für seine Gesundheit tun kann.

Hat der Körper aber Ama angesammelt (ist er also verschlackt), dann ist nach Ayurveda die "beste Medizin" eine Rasayana Kur oder eine Ayurveda-Panchakarma-Kur. Der Körper wird dadurch gereinigt und regeneriert.

Kostenloser E-Mail Kurs: "Das ist Ayurveda" (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/>)  
Informationen zu Ayurveda-Rasayana Kuren und Ayurveda-Panchakarma Kuren...  
(<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp408/Ihre-Kur.htm?ITServ=CY2db1b8ddX14f742541f3XY14d8>)

...wie alles begann.

Als engagierte Pitta-Frau gab es für mich arbeitsmäßig kaum Grenzen, beschäftigte mich aber seit Jahren schon mit dem Thema Ayurveda.

...und so spürte ich 2013 - es wird wieder einmal Zeit, eine Pause einzulegen um zu regenerieren und nicht nur Urlaub zu machen. Ich wollte ein Burnout vermeiden, also musste ich konsequent etwas für meine Gesundheit tun. Mein Wunsch, eine Pancha Karma Kur für die Wiederherstellung meiner Kräfte zu nutzen, wurde von meinem Mann intensiv unterstützt.

So waren wir bald auf dem Weg nach Sri Lanka - und was ich dort erleben durfte, das war für mich eine tiefgreifende Erfahrung. Nach einigen Tagen stand daher für mich fest, die freistehenden und im Moment ungenutzten Räumlichkeiten im Rosenschloss - die sollten bald eine Ayurveda-Oase beherbergen.

Schon im Urlaub auf der Sonnenliege in Sri Lanka entstand das Konzept - Ayurveda Pur im Rosenschloss.

In der Hauptsache genoss ich die ayurvedischen Behandlungen. Es war wunderbar. Und ich bin sicher nur mit Ayurveda kann ich so schnell eine positive Kehrtwende meines Gesundheitszustandes erreichen. Nur warum muss ich dafür 20 Stunden Flug auf mich nehmen und einen heftigen Klimawechsel??

Nach Deutschland zurückgekehrt wurde das Konzept intensiv beraten und dann in die Tat umgesetzt.

Heute freuen wir uns über Gäste aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie alle sind begeistert vom besonderen Ambiente im Rosenschloss, der persönlichen Betreuung und den schnellen und tiefgreifenden Prozessen, die durch die Ayurveda-Medizin initiiert werden.

Immer mehr Menschen möchten gesund alt werden und dazu kann Ayurveda Pur im Rosenschloss einen Beitrag leisten.

Zwei erfahrene Heilpraktiker leiten unsere Ayurveda-Abteilung im Rosenschloss und arbeiten intensiv mit unserem qualifizierten Gästehausteam zusammen. Die durchweg positiven Rückmeldungen bestätigen die Zufriedenheit unserer Gäste. Das zeigt uns, dass unsere Entscheidung, das Bildungszentrum für Floristen durch Ayurveda Pur zu ergänzen, richtig war.

Seit November 2014 hat die Ayurvedaschule von Wolfgang Neutzler ebenfalls ihren Sitz im Rosenschloss. Damit wurde der für berufliche Bildung bekannte Landkreis Dillingen, noch durch eine weitere Bildungs-Institution bereichert. Diese Entscheidung fiel auch, weil das Bildungszentrum in Gundelfingen ganz zentral liegt. Die Autobahn- und Zuganbindungen zu den Ballungszentren München, Stuttgart, Nürnberg, Würzburg, Ulm und Regensburg sind optimal.

Firmenkontakt

FDF-Bayern GmbH

Barbara Storb

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:09073 95894-0

Fax:09073 95894-44

E-Mail: [mail@ayurveda-rosenschloss.de](mailto:mail@ayurveda-rosenschloss.de)

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur der Ayurvedaschule

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.:09073 95894?0

Fax:09073 95894?44

E-Mail:[info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de)

Web:<http://schule-fuer-ayurveda.de>

[Verbreitet durch PR-Gateway](#)