

Abnehmen nach dem Urlaub mit Ayurveda

Abnehmen mit Ayurveda kann man natürlich zu jeder Zeit - bei vielen ist es aber nach dem Urlaub ein großes Thema.



Ayurveda-Pulsdiagnose

Schon seit vielen Jahren führe ich in verschiedenen Ayurveda-Instituten spezielle Ayurveda-Kuren durch zur Reinigung des Körpers, zum Abnehmen, zum Gesunden und auch zur Stressbewältigung.

Bei den Diagnosegesprächen höre ich immer wieder den Wunsch, auch wenn das Abnehmen nicht im Vordergrund steht: Ein paar Kilo weniger dürften als Resultat bei der Kur gerne auch rauskommen.

Sicher - die meisten Menschen wollen nicht das ganze Jahr über zu restriktiv leben, vor allem möchten sie nicht hungern - und ganz sicher nicht im Urlaub.

Und das macht sich bei ganz vielen Menschen gerade nach dem Urlaub auf der Waage drastisch bemerkbar.

Ein Urlaub "alles inklusive" reizt ja auch dazu, auf nichts zu verzichten. Außerdem wollen die meisten einfach nur relaxen - am Strand liegen und sich sonnen.

...und abends genießt man dann in netter Runde noch ein /zwei ... Wein oder Bier. Und so häufen sich die Pfunde, die dann für diese, oft sehr gravierende, Gewichtszunahme verantwortlich sind.

Oft hat man sich für den Urlaub durch Abnehmen vorbereitet - man will ja schließlich gut aussehen mit einer Bikini-Figur. Und nun ist alles wieder dahin.

Wer jetzt resigniert, der wird sich im Winter noch einige Kilo zusätzlich holen.

Das ist jedenfalls die Erfahrungen, die wir bei Ayurveda Pur im Rosenschloss immer wieder machen.

Doch was kann man tun, damit man wieder ins Gleichgewicht kommt?

Da gibt es eine sinnvolle Lösung, denn:

Alles im Körper ist im Grunde Stoffwechsel:

- Das Essen und Trinken
- Die Atmung
- Das Verdauen - also das Zerlegen der Nahrungsmittel in die Grundbausteine
- Die Resorption der Nahrung
- Das Verwerten der Nahrung im Körper, um Energie zu gewinnen, oder aber auch dafür, in den Zellen die spezifischen Stoffe zu bilden, die für uns "lebensnotwendig" sind.

Aber vieles, was wir in unserem Alltag tun, behindert den Stoffwechsel. Und es gibt viele Zeichen, die uns der Körper gibt und sagt "Hör auf damit, das ist nicht gut für Deine Gesundheit".

Nur hören wir diese Signale?

So zeigen Blähungen, Energielosigkeit, Übergewicht, Gedankenflut, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Gereiztheit u.v.m., dass das Maß schon längst voll ist.

Gründe für diese "Ungleichgewichte" sind uns alle bekannt. Sie liegen in unserem Alltagsstress, Beziehungsproblemen etc. begründet, aber zu Beginn des Artikels haben wir auch einige beschrieben, die mit dem Urlaub zusammen hängen. Dazu kommen Fastfood - unregelmäßige Tagesabläufe - lange Zeiten am Computer und damit mangelnde Bewegung - Genussgifte - die falsche Ernährung und vieles mehr.

Würden sich die obengenannten Anzeichen & kleinen "Wehwehchen" bei unserem Auto oder Motorrad zeigen, würden die meisten schnell zum Fachmann gehen, um diese zu beheben - wir wollen doch alle, dass unser Auto gut funktioniert.

Nur bei uns selbst, bei unserem Körper, da sind wir mit der Toleranzgrenze viel großzügiger.

Ich wundere mich immer wieder, wie lange der menschliche Körper diese ganzen Belastungen kompensieren kann, bevor er das Handtuch schmeißt und damit sagt: "Jetzt ist genug - ich kann nicht mehr."

Zu Beginn unserer Behandlungen im Rosenschloss können wir auf Wunsch spezifische Stoffwechselfmessungen vornehmen. Dabei kommt häufig ein Stoffwechsel-Index von 3-4 raus. Der Optimal Wert liegt bei 9-10.

Wenn man dazu das Bild sieht (die Abweichung wird farblich angezeigt), dann ist man dabei schon total im roten Bereich.

Fußballbegeisterte wissen, was die rote Karte bedeutet - das bedeutet sie auch hier.

Zum schlechten Stoffwechsel Index gesellen sich meist die sogenannten Zivilisationskrankheiten und ganz vorne steht dabei das Übergewicht.

Mag sein, dass der eine oder andere jetzt denkt, aber ich bin gerne dick, das klingt zufrieden, doch dick sein erhöht wesentlich das Risiko für Krankheit. Und ich denke, da hört der Spaß auf.

Ich jedenfalls bin froh, dass viele Menschen, auch wenn sie vorher schlecht abnehmen konnten, wieder mit ihrem Gewicht in eine Zone kommen, in der sie sich wohl fühlen. - und das erleben wir bei den Abnehm-Kuren ganz häufig.

Woran liegt es, wenn sich in den Ayurveda-Kuren so erfreuliche Ergebnisse zeigen?

Einige Punkte möchte ich hier aufzeigen. Aber sie sind nur ein Teil, damit ist die Aufzählung bei weitem noch nicht vollständig.

Durch unsere Abnehm Kuren wird der Stoffwechsel aktiviert. Im Ayurveda sagen wir, Agni wird aktiviert. In den Stoffwechsellmessungen geht es so schnell in Richtung gelb und nach 1-2 Wochen kann auch schon wieder alles im grünen Bereich sein.

Mehr Regelmäßigkeit - beim Essen, Entspannen und Bewegen ist u.a. sehr wichtig.

Es empfiehlt sich überwiegend warm zu essen, im Idealfall alle Mahlzeiten. Viele Gäste können sich das zu Beginn der Kur gar nicht so recht vorstellen. Aber die meisten Menschen merken schnell, wie bekömmlich es ist, warm zu trinken und warm zu essen .

Dazu ist es sinnvoll, mehr Gewürze und Kräuter den Speisen zu zufügen. Diese erhöhen die Verdauungs- und die Entgiftungskraft.

Außerdem empfehlen wir auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Zu Hause oder im Geschäft haben viele ihre geheimen Ecken, wo Süßigkeiten und vieles mehr darauf warten, gegessen zu werden. Im Urlaub und vor allem bei unseren Ayurvedakuren haben viele deutlich mehr Disziplin.

Oft wird zum Abnehmen aufgeführt, man sollte mehr Eiweiß essen. Nach Ayurveda ist die Zufuhr von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten nicht austauschbar. Alle drei erhöhen das Kapha. Sie machen somit dick und verschlacken mit der Zeit den Körper.

Besser ist eine ausgewogene Nahrung, die in der Zufuhr der Kalorien insgesamt nicht dem Verbrauch der Kalorien übersteigt. Nur 5 g täglich zu viel ergeben 1,5 kg im Jahr.

Im Rosenschloss legen wir bei der Durchführung von Ayurveda Kuren großen Wert auf Nachhaltigkeit. Es ist gut, reicht aber nicht aus, nur in der Kur "neue Essgewohnheiten" zu praktizieren.

Die meisten Gäste sind hoch motiviert, viele Anregungen auch zu Hause weiter durchzuführen, denn sie wollen die "positiven Effekt der Kur" nicht mehr missen:

Und dies sind, um nur einige davon zu nennen, mehr Lebensfreude, mehr Beweglichkeit, mehr Fitness - mehr Gelassenheit.

Weitere Informationen (<http://www.ayurveda-rosenschloss.de/hp1/Ayurveda-Oase-im-Rosenschloss.htm>)

...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 Zugsverbindungen 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

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

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

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)