











Gesundheit ist optimaler Stoffwechsel

Nach Ayurveda ist die Grundlage für Gesundheit ein optimaler Stoffwechsel.

Zusammenfassung Stoffwechsel

	aktuelle Werte		optimale Werte
Stoffwechselindex	7		9 - 10
Stoffwechselleistung	133 %		90 - 110 %
	2225 Kcal		1678 Kcal
Respirationsquotient	0,76		0,71 - 0,80
Zuckerverbrennung	20 %		4 - 40 %
Fettverbrennung	80 %		95 - 60 %
FEO2-Wert	16,00 %		15,01 - 16 %
FECO2-Wert	3,98		3,00 - 4,00 %
Atemfrequenz	9 /min		5 - 10 / min
Ausgeatmetes Volumen	0,89 l		0,55 l

Stoffwechselformel - Stoffwechsel-Index

Ayurveda stellt den Menschen ein langes, glückliches und gesundes Leben in Aussicht - sofern man nach den Richtlinien des Ayurveda lebt. Das ist eine Bereicherung des Lebens keine Einschränkung, wie es vielleicht auf den ersten Blick erscheinen mag.

Im Ayurveda gibt es keine Verbote im Sinne von "Das darfst Du nicht tun" oder Gebote im Sinne von "Das musst Du tun", um gesund zu bleiben oder zu werden.

Ayurveda ist die individuellste Lebens- und Ernährungsweise, die ich in meinem Leben kennen gelernt habe. Die erste Frage ist "Wer oder was bin ich?"

Damit ist erst einmal die körperliche Konstitution gemein, die jeder von uns mit auf die Welt bringt.

Ayurveda nennt drei Grund-Konstitutionen: Vata, Pitta und Kapha. Und darüber hinaus gibt es alle Kombinationen dieser Grund-Konstitutionen.

Die Vata-Konstitution ist der "Kreativ-Schaffende". Alles an ihm ist meist in Bewegung, denn Vata ist das Bewegungs-Prinzip.

Die Pitta-Konstitution ist der "Handelnd-Erschaffende". Er ist das Umwandlungs-Prinzip.

Der Kapha-Typ neigt dazu, mit dem zufrieden zu sein, was er hat. Das will er "schützen und nähren".

Da die meisten Menschen aber Mischkonstitutionen sind, ist das "rechte Maß zu finden" für uns Menschen oft eine Herausforderung. Dabei gilt es, die Prinzipien des Ayurveda zu studieren, und die sind gar nicht so kompliziert.

Die Herausforderung für jeden Einzelnen besteht darin, dass er sein jetziges Leben reflektieren muss, um die Punkte zu erkennen, die ihn zu einem Ungleichgewicht und damit langfristig zur Krankheit führen.

Stress und viele andere Überforderung bringen diese Ungleichgewichte. So ist auch häufiges Fastfood-Essen oder einfach unregelmäßige Essen ein Stress für den Körper.

Die Auswirkungen dieser Ungleichgewichte sind an folgenden Zeichen erkennbar:

Unkonzentriertheit

Vermehrtes "frieren", allgemein oder auch speziell Hände und Füße

Energielosigkeit

Verdauungsstörungen, z.B. vermehrt Blähungen oder Verstopfungen

Emotionale Zeichen wie z.B. "sich schnell ärgern", öfters traurig oder melancholisch sein, depressive Verstimmungen

Nicht mehr abschalten können,

Regelmäßig oder oft Schmerzen (Kopfschmerzen, Verspannungen...)

Allergien und häufige Entzündungen

Leider oder "Gott sei Dank" hat der Körper meist eine sehr große Kompensationskraft.

"Gott sei Dank" heißt: wir können üblicherweise kurzfristige Herausforderungen meistern, ohne sofort krank zu werden.

"Leider" heißt - wir meinen ganz oft, wenn der Körper nicht gleich reagiert, dann brauchen wir ja auch nichts ändern - doch das macht auf Dauer krank!

Jeder Mensch sollte es sich wert sein, sein Leben einmal zu reflektieren:

Ist meine Lebensweise wirklich für meine Gesundheit die Richtige?

Oder sollte ich nicht die eine oder andere Kursänderung einführen, damit ich wirklich ein langes, gesundes und glückliches Leben führen kann.

Eine Möglichkeit, sich seine Stoffwechsel-Leistung einmal ganz "bildlich" anzuschauen gibt es im Ayurveda Pur im Rosenschloss - und dabei kann man zusätzlich auch noch Ayurveda-Massagen und die köstliche Ayurveda-Mahlzeiten zu genießen.

...und all das ist schon ein wichtiger erster Schritt zu mehr Gesundheit.

Diese Stoffwechsel-Messung zeigt ganz klar auf, ob der Körper im Stress ist, warum Schlaflosigkeit, Verspannungen, Energielosigkeit, Verdauungsstörungen und viele andere Probleme nicht zufriedenstellend zu lösen sind.

Ganz besonders zeigt diese Stoffwechsel-Messung auf, warum bei einem Übergewicht das "Abnehmen" einfach nicht möglich ist, wenn man sich bisher auch noch so sehr bemüht hat.

Sicher - die Stoffwechsel-Messung ist noch nicht die Lösung, aber es ist der Anfang.

Im Ayurveda heißt es: In der Behebung der Ursache liegt die Heilung.

Und bei uns kennen wir den Spruch - Problem erkannt, Gefahr gebannt...

Weitere Informationen zu der Stoffwechsellmessung... (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/heil-praxis.html>)

Weitere Informationen zu den Stoffwechseltagen im Rosenschloss

(<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp525/Stoffwechseltage.htm>)

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 0157 51271025

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

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

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss

Norbert Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 44 80 761

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

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

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)