



Presseinformation
Stand: 2019

AYURVEDA GEGEN STRESS

Eine zeitökonomische Methode, um tiefgreifend zu entspannen

Zeit ist Mangelware in einer Welt, die immer schneller wird. Entspannung ist kostbar, wenn der Alltag randvoll gefüllt ist. Ausgeruht und erholt aber bewältigt man das tägliche Pensum nicht nur konzentrierter und schneller, sondern auch mit mehr Spaß und Inspiration. Gelassenheit ist der Resonanzboden von Gelingen.

Der wahre Luxus ist Ruhe

Die Realität sieht leider anders aus: Termindruck, Stress, Hektik, unablässig klingelnde Handys. Man fühlt sich ausgepowert, wenn nicht ausgebrannt, das Immunsystem ist angegriffen, man ist zu oft erkältet oder leidet unter kleinen Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Krankheiten. Müdigkeit zieht sich durch den Tag wie eine zusätzliche Belastung.

Eine leise Medizin für eine laute Zeit

In einem stillen Seitental der Mosel liegt die Jugendstilstadt Traben-Trarbach. Hier wird von erfahrenen Ayurveda-Medizinern eine sanfte, ganzheitliche Heilkunst praktiziert: Ayurveda. Die Schwerpunkte liegen auf

- Prävention: Viele gesundheitliche Probleme sind vermeidbar, wenn man die Signale des Körpers früh genug ernst nimmt.
- Rehabilitation: gezielte Erholung, die die Kräfte ganz individuell wiederaufbaut.
- Chronische Krankheiten: mit den ayurvedischen Therapien lassen sich besonders langwierige gesundheitliche Schwächen sanft und sehr wirkungsvoll behandeln.



Die Säulen dieser jahrtausendealten Heilkunst sind Reinigung, spezifische Kräuterpräparate, eine Kost, die auf tierische Eiweiße weitgehend verzichtet und das Herzstück: harmonisierende Öl-Massagen, die von zwei Therapeuten ganz synchron ausgeführt werden.

Eine Ayurveda Parkschlösschen-Studie untersuchte die Veränderung des Stress-Hormons Cortisol während einer 10-tägigen Reinigungskur (Panchakarma): Die Universität Trier hat im Auftrag des Ayurveda Parkschlösschens rund 90 Cortisol-Proben ausgewertet, das Team der Ayurveda-Mediziner des Ayurveda Parkschlösschens und der Stressforscher Dr. Jens Prüssner vom McConell Brain Imaging Centre/Montreal haben die Studie entworfen und geleitet. Das Ergebnis ist vielversprechend: eine 10-tägige Panchakarma-Detox-Therapie normalisiert den Cortisolspiegel signifikant. Testpersonen, die extrem gestresst waren, näherten sich einem Normalstandard wie auch Probanden, die sehr ausgepowert waren. Denn der wahre Luxus unserer Zeit ist: Ruhe.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

www.mein-ayurveda-lifestyle.de