

## Sonnenstrahlen für's Herz: Das Beste aus der Natur gegen geistige Erschöpfung



Gerade jetzt im Frühling ist der optimale Zeitpunkt, die Batterien wieder auf zu laden, um ersten Anzeichen von "Frühjahrs-Müdigkeit" aktiv entgegen zu wirken.

Credit: Getty Images  
Fotograf: Getty Images

Schärding (TP/OTS) - Meist hat man Zeit für alle anderen, für die Familie, die Freunde, den Beruf, für alle sonstigen Verpflichtungen ... nur für sich selbst bleibt keine mehr übrig. Gerade jetzt im Frühling ist der optimale Zeitpunkt, die Batterien wieder auf zu laden, um ersten Anzeichen von "Frühjahrs-Müdigkeit" aktiv entgegen zu wirken.

Jeder Organismus wird von zwei Gegenspielern des vegetativen Nervensystems gesteuert. Der Sympathikus (Leistungsnerve) macht den Organismus leistungsbereit und -fähig, der Parasympathikus (Ruhenerve) sorgt für Erholung des Körpers und den Aufbau von Reserven. In unserer heutigen leistungsorientierten Gesellschaft befinden sich viele dauerhaft in Sympathikus-Aktivität, wodurch die nervale und hormonale Aktivierung (Adrenalin) stärker aktiv ist als eigentlich erforderlich. Leistungsreserven werden so auf Kosten der Substanz generiert. Das Notprogramm des Körpers ist gestartet. Nacken- und Kreuzschmerzen sind exemplarisch zwei Symptome, die diese vegetative Störung sehr "sprichwörtlich" veranschaulichen - nicht ohne Grund sind "Die Angst im Nacken" oder "Vor Kummer gebeugt" zu geflügelten Worten geworden.

"Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein."

Sebastian Kneipp, (1821 - 1897)

Pfarrer Sebastian Kneipp empfahl bei geistiger Ermüdung, den Körper "abzuhärten", sich möglichst viel im Freien zu bewegen, den

frischen Morgentau unter den Füßen zu spüren und auch "Wasser zu treten". Basierend auf diesem wertvollen Wissensschatz hat das Expertenteam im Kurhaus Schärding ein neues Programm gegen geistige Erschöpfung entwickelt.

KNEIPP - AYURVEDA - TCM

Wichtiger Bestandteil des Behandlungskonzeptes ist eine Ernährungsumstellung auf eine Säure und Basen ausbalancierte Kost, ergänzt durch Kräuter und Heilwässer. Hervorragende Möglichkeiten bieten vor allem die KNEIPP-Anwendungen, da das Nervensystem durch möglichst sanfte Reize stabilisiert, aber nicht überfordert wird. Ergänzend fördern gezielte ayurvedische Behandlungen ein langes, gesundes Leben im Einklang mit den Gesetzen der Schöpfung.

Traditionelle Öl-Massagen sind Balsam für den Körper, mobilisieren die innersten Kräfte und harmonisieren die Körperenergie. Abgerundet wird das Konzept durch Behandlungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, welche die Lebensenergie des Körpers, das Qi, wieder in seinen natürlichen, ausgeglichenen Zustand bringen.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

KURHAUS SCHÄRDING  
BARMHERZIGE BRÜDER  
Petra Schredl / Marketing Assistenz  
A-4780 Schärding  
Kurhausstr. 6  
Tel.: +43 (0)7712 3221  
<http://www.kurhaus-schaerding.at>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/13904/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0004 2012-03-20/09:30

200930 Mär 12

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20120320\\_TPT0004](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20120320_TPT0004)