

## Erfolgsfaktor Gesundheit

Pressemitteilung von: **Radius Media**

Datum: **18.11.2009 – 14:35 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**

(fair-NEWS) – Die körperliche und geistige Belastbarkeit ist nicht grenzenlos. Eine Ayurveda-Kur ist eine wirkungsvolle Methode, um die Batterien schnell und tiefgreifend wieder aufzuladen.

Alles entwickelt sich glänzend, läuft nach Plan, die Stufen des Erfolgs sind erklommen – Lohn für lange Arbeitstage und kurze Wochenenden. Doch auf einmal verdüstert sich der Himmel. Der Ehrgeiz, der so viele Jahre Höchstleistungen hervorbrachte, ist dahin, der Körper fühlt sich an wie Blei, der Kopf ist leer. Eben noch bereit für die nächste Herausforderung, kommt plötzlich alles anders. Mal sind es übermäßiger Stress und Burnout, oftmals schwerwiegende vegetative Erkrankungen, die für immer mehr Selbstständige und Führungskräfte den Traum von der grenzenlosen Belastbarkeit ins Wanken bringen. Wer sich nicht gefährden will, sollte vorbeugen, um die natürliche, individuelle Ausgewogenheit von Körper und Geist zu erhalten. Wird dieses Gleichgewicht durch falsches Verhalten, schlechte Ernährung oder Überanstrengung dauerhaft gestört, treten Probleme auf. Ohne entsprechende Gesundheitsvorbeugung reagiert der Organismus mit Ausfallerscheinungen oder ernsthaften Erkrankungen.

Nach eigener Aussage arbeiten ein Drittel aller Berufstätigen in Deutschland an der Grenze ihrer Belastbarkeit. Dies betrifft vor allem Menschen, die Hektik, hohem Termin- und Zeitdruck, unregelmäßigen Arbeitszeiten und einem schwer überschaubarem Arbeitspensum ausgesetzt sind. Eine Problematik, die Unternehmer und leitende Angestellte in Handwerksbetrieben nur zu gut kennen. Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Mitarbeitern, der tägliche Kampf um neue Aufträge, finanzielle Sorgen sowie die ständige Erreichbarkeit per E-Mail oder Mobiltelefon erhöhen den Erfolgsdruck zusätzlich. Bis zu einem gewissen Maß kann Stress die Motivation beflügeln, im Dauerzustand jedoch birgt er Gefahren für das Wohlbefinden.

### Höhere Anfälligkeit durch übermäßigen Stress

Laut einer gemeinsamen Studie der Techniker Krankenkasse und dem F.A.Z.-Institut klagen mehr als 80 Prozent der Deutschen über Stress, für jeden Dritten stellt die Anspannung sogar eine Dauerbelastung dar. Mögliche gesundheitliche Beeinträchtigungen reichen von einfachen Muskelverspannungen über Magen-Darm-Probleme bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Warnzeichen des Körpers früh genug erkennen

Wichtig ist, dass Betroffene die Symptome ernst nehmen und rechtzeitig handeln, sagt Dr. Karin Pirc, leitende Ärztin der Maharishi Ayurveda Privatklinik in Bad Ems. Ein kurzer Urlaub mit dem einige versuchen ihren Jobstress zu bewältigen, bringt zwar ein paar Tage Abwechslung aber keine tiefgreifende Erholung, so Dr. Pirc. Das Gesundheitszentrum, welches die Ayurveda-Expertin vor 17 Jahren zusammen mit ihrem Mann und geschäftsführenden Gesellschafter Lothar Pirc gegründet hat, ist eine der führenden Ayurveda-Einrichtungen Europas. Etwa 1.000 Gäste aus aller Welt werden hier jährlich nach Ayurveda behandelt. Die sanfte, jahrtausendealte Gesundheitslehre nutzt viele unterschiedliche gesundheitsfördernde Maßnahmen und Therapieverfahren, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Angenehme Behandlungen, tiefe Regeneration und die schnelle Rückkehr von Vitalität und Leistungskraft stehen in positivem Verhältnis zu einem geringen zeitlichen Aufwand. Der Nutzen einer Ayurveda-Kur zeigt sich in verbesserter Gesundheit, höherer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, vor allem aber in einer besseren Lebensqualität, größerer Wachheit und gesteigerter Kreativität,

die noch Monate nach Abschluss der Kur spürbar sind.

Sanfte Medizin für ein langes und erfolgreiches Berufsleben

Gesundheit ist eine der wichtigsten Säulen für ein erfolgreiches und erfüllendes Berufs- und Privatleben , weiß Lothar Pirc, dessen Klinik in den vergangenen Jahren mehrere, auch internationale Auszeichnungen erhielt. Der Maharishi Ayurveda ist ein umfassendes System, das sich aus der Vielzahl an Vorsorge- und Heilmöglichkeiten hervorhebt. Optimal für alle, die einen strengen Terminplan verfolgen oder wenig Zeit für lange Kuraufenthalte haben.

· Homepage: [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)

· **Kontakt**

Radius Media  
Konsul-Smidt-Straße 8G  
28217 Bremen  
Deutschland  
Telefon: 042164922510

· **Pressekontakt**

RADIUSMEDIA  
Konsul-Smidt-Straße 8g [Speicher 1]  
D-28217 Bremen  
T +49 (0)421 649225-10  
F +49 (0)421 649225-20

· **Unternehmensinfo**

Wer Maharishi Ayurveda in seiner authentischen Form erleben möchte, findet in der staatlich anerkannten Privatklinik in Bad Ems ein erstklassiges und mehrfach ausgezeichnetes Angebot. Gemeinsam mit seiner Frau, der Ayurveda-Ärztin Dr. Karin Pirc, hat der geschäftsführende Gesellschafter Lothar Pirc die Einrichtung 1992 gegründet. Beide sind Pioniere des Ayurveda in Deutschland und haben wesentlichen Anteil daran, dass die Ganzheitsmedizin besonders in der Form des Maharishi Ayurveda verbreitet ist. Qualität und Originalität stehen ganz oben. Nur dann kann Ayurveda so wirken, wie es in den jahrtausendealten Aufzeichnungen beschrieben wird , sagt Lothar Pirc. Viele tausend Menschen, darunter Prominente und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, waren bereits in Bad Ems zu Gast.

---

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/rdi4>