

Ayurvedischer Genuss ohne Reue

Die ayurvedische Ernährungsphilosophie stützt sich auf die Erkenntnis, dass die richtige Nahrung die Energiequelle für Körper und Geist und daher auch die wichtigste Medizin ist. „Wer richtig isst, braucht keine Medizin, wer falsch isst, dem hilft keine Medizin“, lautet eine ayurvedische Weisheit.

Auch berühmte Ärzte des Altertums waren von der ayurvedischen Nahrungslehre überzeugt. So lehrte schon Hippokrates: „Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel und die Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.“ Und genau so steht es in der ayurvedischen Lehre seit fast 5000 Jahren geschrieben: Nahrung ist als Medizin zu verstehen. Der Mensch ist, was er isst, lautet das Motto der Ayurveda-Ärzte. Sie wissen, dass jedes Nahrungsmittel einen grossen Einfluss auf den Organismus und seine Funktionen hat. Bewusstes Essen wird daher als sehr wichtig eingestuft. Durch gesunde Ernährung kann jede Disharmonie oder Störung im Körper ausgeglichen werden. So gibt es für jeden Konstitutionstypen andere Tipps. Dabei werden Geschmack, Eigenschaften und Wirkung eines Nahrungsmittels genutzt, um das Bewusstsein und den Körper zu stärken. Daher gibt es im Ayurveda auch keine prinzipiellen Ernährungsdogmen - stattdessen ist Differenzierung angesagt. Kulinarische Köstlichkeiten verstärken die Kur.

Die ayurvedische Kochkunst kennt sechs Geschmacksrichtungen, die die Doshas jeweils stärken oder schwächen können. Sauer, scharf und salzig fördern zum Beispiel Pitta, herb, süß und bitter mindern es. Und nach diesem Prinzip des Ausgleichs werden die drei Doshas durch die richtige Ernährung ausbalanciert, damit alle körpereigenen Abwehrkräfte und Funktionen optimal und vital arbeiten.



Was ist gut für die drei Dosha-Typen?

Vata -Typ:

gut sind warme, schwere und ölige Speisen, die süß, sauer und salzig schmecken. Also Gurken, Karotten, Süsskartoffeln, Kohl, Kürbis, Rettich, Spargel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Beeren, Honigmelonen, Kirschen, Mangos, Orangen, Pflaumen, Linsen, Hafer, Weizen, Reis, alle Nüsse, Geflügel, Fisch und Hase, gekochte Eier. Zu vermeiden sind kalte, trockene und leichte Speisen sowie kalte Getränke.

Pitta-Typ:

gut sind kalte Speisen, Nahrungsmittel und Getränke die süß oder bitter schmecken, wie Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, grüne Bohnen, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Rosenkohl, Pilze, Apfel, Avocado, Dörrobst, Feigen, Kirschen, Mangos, Orangen, Pflaumen, alle Hülsenfrüchte, Reis, Weizen, Hafer, Dill, Fenchel, Kardamon, Korriander, Minze, Zimt. Vermeiden Sie scharfe, gewürzte, salzige oder saure Speisen.

Kapha-Typ:

gut sind leichte, trockene und warme Speisen, die scharf gewürzt sind oder bitter schmecken. Z.B.: Auberginen, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Kohl, Paprika, Pilze, Salate, Spargel, Rettich, Apfel, Aprikosen, Beeren, Kirschen, Rosinen, Trockenfrüchte, alle Getreidesorten ausser gekochtem Hafer, alle Hülsenfrüchte ausser weissen Bohnen, Knoblauch, Honig, Buttermilch, Quark, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Geflügel, Fisch, Wild, Krustentiere, Eier, Ghee, Sonnenblumenöl. Vermeiden Sie schwere, ölige und kalte Speisen, ebenso alles was süß, sauer und salzig schmeckt.

Buch-Tipp:

„Ayurveda - Das Kochbuch“ ist unter der ISBN Nr. 3-517-06653-2 beim Südwest Verlag erhältlich.

Die drei Dosha-Typen und ihre Eigenschaften

Die drei Doshas prägen Eigenschaften und Funktionen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten eines Menschen. Hier vereinfacht die drei wichtigsten Typen von insgesamt 10 Differenzierungen:

Vata-Typ: willensstark, verantwortungsbewusst, unternehmungslustig, mutig, emotional, motiviert, kreativ, flexibel, spontan, Frische, Freude, Glück. Negativ: Angst, Furcht, Nervosität, sprunghaft.

Vata = kinetisches Prinzip - Atmung & Bewegung (Gelenke/Muskeln) zuständig für die Anregung von Agni (Verdauungsfeuer), für die Ausscheidung, Sinneswahrnehmungen und das Sprechen.

Organe: Dickdarm, Lenden- u. Kreuzbeinbereich, Oberschenkel, Knochen und Sinnesorgane.

Qualität: Liefert Zellflüssigkeit, formt den Körperbau/-struktur, macht Gelenke geschmeidig, befeuchtet die Haut, stärkt die Immunabwehr und ist zuständig für die innere Entwicklung.

J/T-Zeit: Lebensphase 46 - 80 Jahre, Monate: November bis Februar, Tageszeiten: 2 bis 6 Uhr und von 14 bis 18 Uhr.

Probleme: Ursache der meisten Krankheiten, wenn Vata erhöht: Abmagerung, Arthritis, Kurzatmigkeit, Gedächtnisstörungen, schlechte Durchblutung, Verdauungsprobleme.

Tipp: für viel innere und äussere Ruhe sorgen, Kälte vermeiden, warmes Essen bevorzugen.

Pitta-Typ: feurig, mutig, wahrheitsliebend, fördert Verständnis/Intelligenz. Negativ: Wut, Hass, Kritik, Eifersucht.

Pitta = thermisches Prinzip (Körper-Temperatur) – regelt den Stoffwechsel, die Verdauung, Energie, Wärme und Hautfärbung. Zuständig für Hunger, Durst, Intelligenz und Tapferkeit.

Organe: Bauchnabel, Magen, Dick- und Dünndarm, Schweiß, Blut, Sehvermögen, steht für äussere Aktivität.

Qualität: reguliert die Körpertemperatur, Enzyme und Aminosäuren, steuert biochemische Prozesse.

J/T-Zeit: Lebensphase 17 - 45 Jahre, Monate: Juli bis Oktober, Tageszeiten: 10 bis 14 Uhr und 22 bis 2 Uhr.

Probleme: Fieber, Entzündungen, Augenreizungen, Zahnfleischbluten, Muttermale, Sommersprossen, Neigung zum Schwitzen, Übersäuerung des Magens, Hautprobleme, Geschwüre, empfindliche Zähne, frühzeitiges Ergrauen. Pitta-Typen sind meist workaholics.

Tipp: bei Hunger sofort etwas essen.

Kapha-Typ: Langsame Auffassungsaufgabe, gutes Langzeitgedächtnis, trifft Entscheidungen bedächtig, schwer aus der Ruhe zu bringen, gemüthlicher, zufriedener und toleranter Mensch, hat Durchhaltevermögen. Negativ: Gier, Neid, Klammern an materielle Dinge und Zustände, unbeweglich.

Kapha = Hydro-Prinzip (Synthese & Vereinigung) - zuständig für das Schmierer der Gelenke und für die Ölung und das Fetten des Gewebes und der Haut. Steht für Kraft, Anabolismus (Aufbaustoffwechsel), Potenz und Stabilität.

Organe: Brustkorb, Rachen, Kehle, Kopf, Gelenke, Magen, Zunge.

Qualität: regelt Atmung, Herzschlag, Nervensystem, Augenblinzeln und Bewegung des Plasmas.

J/T-Zeit: Lebensphase 0 - 16 Jahre, Monate: März bis Juni, Tageszeiten: 6 bis 10.00 Uhr und von 18 bis 22 Uhr.

Probleme: Husten, Erkältung, Nebenhöhlen, Schleim. Depression, Esslust, Gewichtszunahme, Lethargie, Bluthochdruck, Herzinfarkt durch Übergewicht, Diabetes, Wasser im Gewebe.



Loipersdorfer Thermen, Steiermark, Österreich

Zu den besten Spa-Resorts in Bad Waltersdorf zählen:

Vorwahl: +43 3333

Heiltherme

500-1, 500-940, office@heiltherme.at, www.heiltherme.at

Hotel & Spa Der Steirerhof****

3211, 3211-444, reservierung@dersteirerhof.at, www.dersteirerhof.at

Thermenhof Paierl****

2801-400, well-in@thermenhof.at, www.thermenhof.at

Quellenhotel****

500-0, 500-990

Die Loipersdorfer Familien- und Wellness-Perlen sind:

Thermalquelle Loipersdorf

Tel. +43 (0) 3382 8204 30, info@therme.at, www.therme.at

Thermenthotel Stoiser****

Tel. +43 3329 82120,
Fax +43 3329 821233, www.stoiser.com

Familienhotel Villa Kunterbunt

Tel. +43 3329 48 502, www.villakunterbunt.at

Flugverbindungen: Ab Zürich nach Graz täglich mit der Styrian Airways. Ab Friedrichshafen mit Intersky jeden Mo., Mi., Fr. und So. für Euro 19.– one way. Hotline: +43 5574 88 00 46, reservation@intersky.biz. Ab Frankfurt, Düsseldorf, München mit Austrian Airlines nach Graz für Euro 99.– hin und zurück. Hotline +49 211 616 818 28. Bei einem Mindestaufenthalt von über drei Tagen erhält jeder Fluggast einen 60-Euro-Flugschein angerechnet.

Bahn-Anreise: Ab Zürich gibt es zwei Zugangebote bis Graz: Eine Tages- und eine Nachtverbindung. Die inkl. Sitzplatzreservation kostet von Feldkirch nach Graz Franken 93.– für Erwachsene und 47.– für Kinder. Besitzer eines GA oder Halbtaxabos haben 25% Rabatt. Das Auto kann Huckepack mitgenommen werden. Die Überführung von Feldkirch nach Graz kostet Franken 107.–. Mehr Informationen unter www.sbb.ch oder via Rail-Service 0900 300 300.

AYURVEDA ABER AUCH WELLNESS UND ERHOLUNG VOM FEINSTEN

findet man u.a. in Österreich in:

Putten und Baden in Bad Waltersdorf

Auch die Heiltherme Bad Waltersdorf wurden wiederholt und zuletzt mit der Bronze-Medaille unter den "Best Health Austria Hotels" ausgezeichnet.

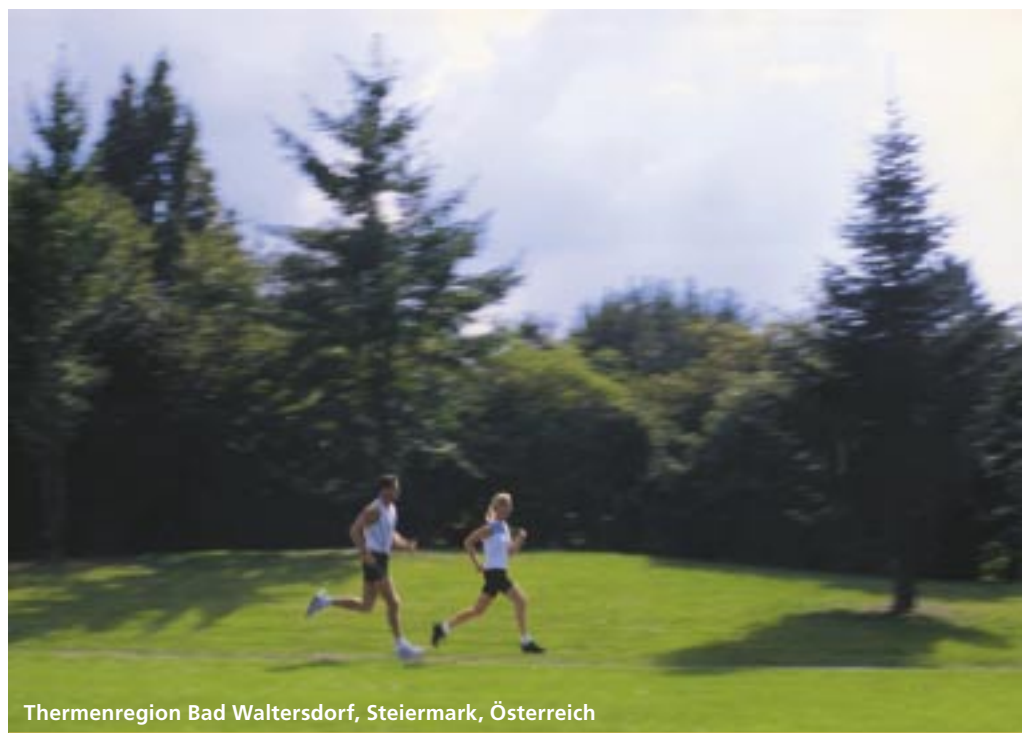
Zum 20. Geburtstag sorgt die Wellness-Therme der Oststeiermark für neue, ganzheitliche Dimensionen des Wohlbefindens: Das Styrian Spa® basiert auf den vier Säulen Gesundheit, Lebensfreude, Vitalität und Schönheit. 10 Lifestyle-Coaches stehen den Gästen in den vier Bereichen Therapie, Kur, Energetik und Beauty beratend zur Seite.

Sieben Becken auf 25'000 m² verteilt und eine Angebotspalette von klassischen über fernöstliche bis hin zu alternativen Heil- und Entspannungsmethoden bieten Erholung und Komfort vom Feinsten. Das Lifestyle-Package mit drei Übernachtungen im Quellenhof samt Thermeneintritt, Lifestyle-Coaching und zwei energetische Behandlungen sowie einer Entspannungsmassage kostet EUR 415 p.P. im DZ.

Das Highlight weit über die Region von Bad Waltersdorf hinaus ist das 5 Stern Spa & Vitalhotel Steirerhof mit eigenen Thermalwasserbecken und über 80 verschiedenen Behandlungen sowie einer krönenden Erlebnis- und Gourmetwelt der Superlative. Das gediegene Hotel thront auf dem Wagererberg über den Thermen und verfügt über einen riesigen Umschwung an schönster Lage. Von der riesigen Restaurant-Veranda aus ist der Ausblick auf die steirische Toskana traumhaft schön und romantisch.

Golfen auf dem Feng-Shui Green Bad Waltersdorf ist auch in Sachen Freizeitaktivitäten stets am Ball. Im Juli eröffnete hier eine der schönsten Goldanlagen der Steiermark ihre Fairways. Das ganz Besondere daran: der 18 Loch-Platz (Par 72) ist der erste nach Feng-Shui-Kriterien gestaltete Golfplatz. Ein keltischer Baumkreis und das gezielte Plazieren von Bäumen und Steinen – auch Landschaftsakupunktur genannt – lassen einen energetischen Golfplatz entstehen, an dem Golfer ihre helle Freude haben. Mit dem Greenfee im Golfclub Bad Waltersdorf gibt es 20% Ermässigung beim Thermeneintritt.

Text und Bilder von Gerd Müller / GMC Photopress



Thermenregion Bad Waltersdorf, Steiermark, Österreich