#### 7agliatelle aus gelben Zucchini

Weniger als 450 kcal pro Person Zeitaufwand: 20 Min.

Die Paradeiser waschen und vierteln. Den Zucchino waschen, den Strunk abschneiden und mit dem Spiralschneider in Tagliatellegröße schneiden. Basilikum waschen und klein schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Zucchinitagliatelle unter Umrühren darin dünsten und mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt die Paradeiser und das Basilikum dazumischen und kurz erwärmen.

#### Zutaten für 2 Personen:

- 200 g reife Kirschparadeiser
- I großer gelber Zucchino
- 3 Stängel Basilikum
- 5 EL Brat-Olivenöl
- ITL Oregano
- Kräutersalz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zucchini-Süßerdäpfel-Lasagne

Weniger als 450 kcal pro Person

Zeitaufwand: 30 Min.

Süßerdäpfel im Dampfgarer garen. Paradeiser und Oli-

ven klein schneiden. Basilikumblätter klein hacken. Zuc-

chino mit einem Gemüseschneider in hauchdünne längliche Scheiben schneiden (ca. 12 Scheiben). Die gekochten

Süßerdäpfel schälen und mit Paradeisern, Oliven, Basilikum und den Gewürzen zu Püree verarbeiten. Olivenöl in

einer Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben von beiden Sei-

ten anbraten, dann, auf 2 Tellern verteilt, je 3 Scheiben

leicht ineinandergreifend auflegen. Das Püree daraufge-

### Karottensuppe

Weniger als 450 kcal pro Person Zeitaufwand: 40 Min.

Karotten und Zwiebel schälen, grob würfeln, in Olivenöl anbraten und mit Gemüsesuppe ablöschen. Circa 20 Minuten garen und dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

#### Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Gelbe Rüben
- 100 g Karotten
- | Zwiebel
- Brat-Olivenöl
- 600 ml Wacker-Gemüsesuppe
  - LTL Kurkuma
  - etwas Oregano
  - 2 TL Sesamsalz
  - schwarzer Pfeffer

#### Kohl-Lauch-Curry aus dem Wok

Weniger als 450 kcal pro Person Zeitaufwand: 30 Min.

Die Erdäpfel waschen und im Gemüsedämpfer ca. 20 Minuten garen, etwas abkühlen lassen, schälen und würfeln. Inzwischen Karotte, Kohlblätter und Lauch waschen

und in sehr dünne Streifen schneiden. Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Gewürze mit Karotte, Kohl und Lauch unter ständigem Rühren andünsten. Die getrockneten Marillen klein schneiden und zugeben. Am Ende die Erdäpfelwürfel und das Tahin unterrühren.

#### Zutaten für 2 Personen:

- 6 mittelgroße Süßerdäpfel
- 12 getrocknete, in Öl eingelegte Paradeiser
  - 12 ungefärbte schwarze Oliven

ben und mit je 3 Zucchinischeiben abschließen.

- 3 Stängel Basilikum
- · 2 mittelgroße Zucchini
- 3 EL Brat-Olivenöl
- ITL Oregano
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Erdäpfel
- · 2 Kohlblätter
- I Karotte
- I kleine Stange Lauch
  - 2 EL Erdnussöl
  - 2 EL Sesamsalz
- ½ TL Kreuzkümmel
  - I TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Koriandersamen
  - 4 getrocknete Marillen
- I gehäufter TL Tahin (Sesammus)













#### KONSULTATION & BEHANDLUNG

Ayurveda-Medizin in Kombination mit Komplementärmedizin & Traditioneller Chinesischer Medizin

#### **HEALING** SPIRIT

Mit Achtsamkeit und ayurvedischer Psychologie den eigenen Lebensweg selbstbestimmt gestalten

#### **HEALTH MED**

Schulmedizinische Diagnosen & Behandlungen wirkungsvoll integriert Organismus in das ayurvedische wirkstarken Behandlungsspektrum

#### AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

Dosha-gerechte Speisen mit regionalen, für den europäischen Grundprodukten

#### YOGA & **BEWEGUNG &** MEDITATION

Geist, Seele und Körper in Einklang bringen und eine klare Sichtweise auf die eigenen Bedürfnisse

#### REGENERATION Wissenschaftlich

fundierte Bewegungsund Regenerations konzepte in Einklang mit dem europäischen Lifestyle

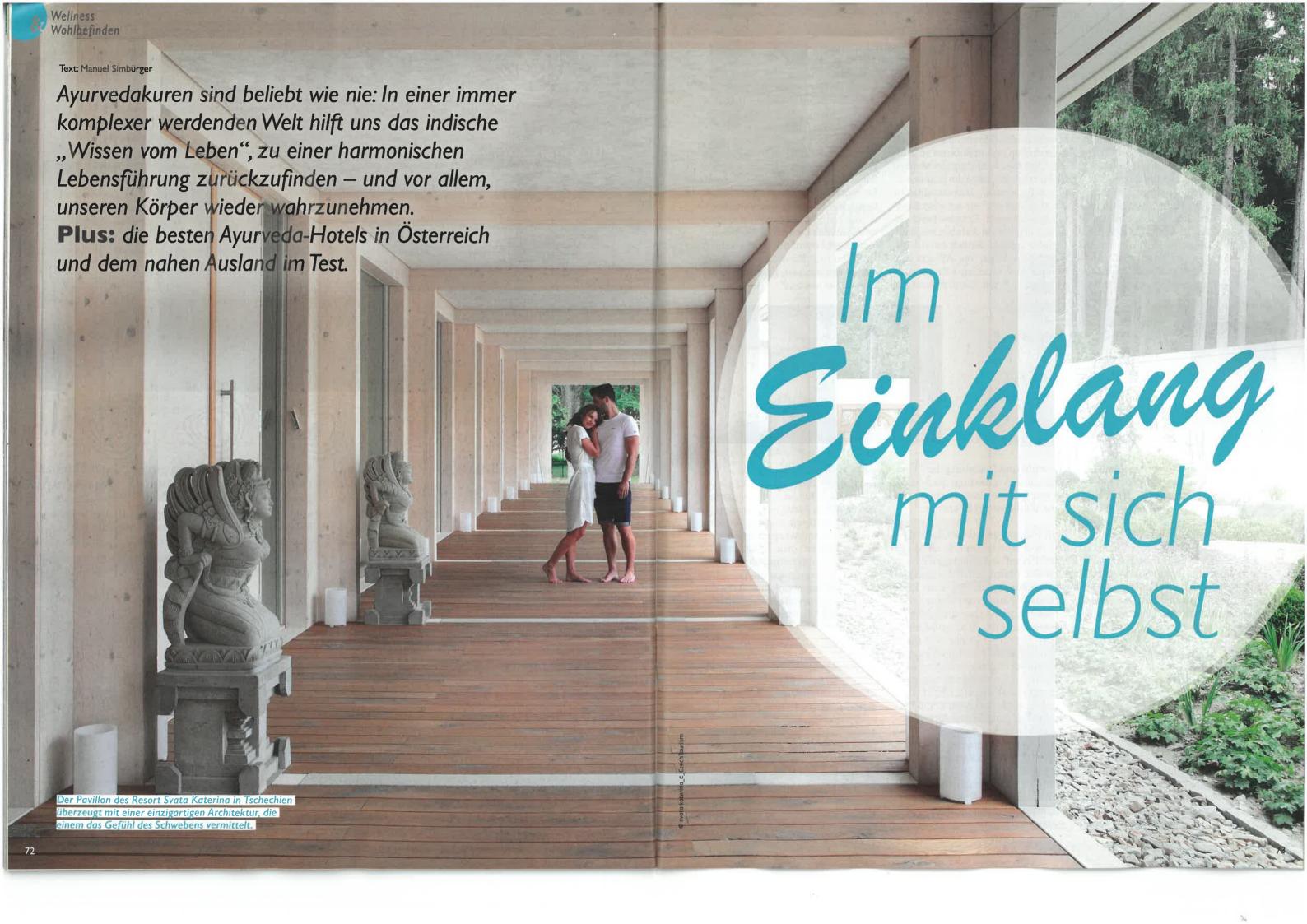


# Mandira Styria

WAGERBERG 120 . 8271 BAD WALTERSDORF STYRIA/AUSTRIA . T +43 3333 2801 INFO@MANDIRA-AYURVEDA.AT WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT



HINTERTHIERSEE 16 . 6335 THIERSEE TIROL . AUSTRIA . T +43 5376 5502 WWW.SONNHOF-AYURVEDA.AT



ellness- und Gesundheitsurlaube boomen seit Jahren: Als Ausgleich zum hektischen Alltag, der oftmals keine Zeit zum Durchatmen und Verschnaufen lässt und in dem die eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben, nützen immer mehr Menschen die Freizeit, um ihrer Gesundheit aktiv etwas Gutes zu tun und wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. Seit geraumer Zeit liegen Ayurvedakuren besonders im Trend: Die traditionelle Medizin Indiens bedeutet

sche Funktionen. Gerät die individuelle Dosha-Konstellation in Ungleichgewicht, beispielsweise durch Stress, entstehen Krankheiten. Ziel einer Ayurvedakur ist deshalb, die angeborene Dosha-Konstellation wiederherzustellen und in Balance zu bringen. "Bei Avurveda steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht die Krankheit", betont Rosenberg, "Individualität ist bei Ayurveda deshalb ein ausschlaggebender Aspekt. Entsprechend unserer individuellen Anlagen reagieren wir alle unterschiedlich auf die Belastungsfaktoren des Alltags und bringen auch veranlagte Krankheitsanfälligkeiten mit. Diese müssen bei

Gesunderhaltung und im Krankheitsfall als Komplementärtherapie ergänzend zur modernen Medizin. Dies hat sich vor allem bei chronischen Erkrankungen, Beschwerden des Autoimmunsystems, des Bewegungsapparats sowie bei neurologischen Erkrankungen sehr bewährt." Auch Schlafstörungen, Hauterkrankungen, Erschöpfungszustände, Verdauungsbeschwerden, Übergewicht, Kopfschmerzen oder Depressionen können mit Ayurveda behandelt werden. Rosenberger betont aber: "Bei akuten Unfällen und Erkrankungen sollte unbedingt auch ein Schulmediziner konsultiert werden!"



#### BEI AYURVEDA STEHT DER MENSCH IM MITTELPUNKT, NICHT DIF KRANKHEIT.

Kerstin Rosenberg vom europäischen Ayurveda-Verband



übersetzt "Das Wissen vom Leben" und gilt als älteste überlieferte Heilkunde der Menschheit. "Über 250 Universitäten und Colleges in Indien und Sri Lanka bieten ein fünfjähriges Studium der Avurveda-Medizin mit dreijährigem Aufbau zum Facharzt an", erklärt Kerstin Rosenberg vom europäischen Ayurveda-Verband. "Von den Ursprungsländern ausgehend, wird Ayurveda mittlerweile auf allen Kontinenten praktiziert und etabliert sich immer mehr als ganzheitliches Gesundheits- und Medizinsystem."

#### Die drei Doshas

Im Zentrum von Avurveda steht das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele, wobei die Lehre der drei-Doshas einen besonderen Stellenwert einnimmt: Jeder Mensch besteht (in unterschiedlichen Anteilen!) aus den Doshas Vata (Luft), Pitta (Feuer und Wasser) sowie Kapha (Erde und Wasser). Diese Doshas kann man als Bioenergien verstehen, sie regeln nicht nur körperliche, sondern auch seeliAuswahl und Dosierung der Therapiemethoden unbedingt berücksichtig werden, um einen nachhaltigen Behandlungserfolg zu erzielen."

#### Von Massagen bis hin zu Yoga

Die Avurveda-Lehre fußt auf unterschiedlichen und vielfältigen Säulen: Ölgüsse, Massagen, Schwitzkuren, Wärmedampfbäder, Einläufe, Kräutertherapien und eine personalisierte Ernährungstherapie sind genauso Bestandteil einer Ayurveda-Kur wie Detox-Verfahren, Körper- und Atemübungen (Yoga, Meditation etc.) sowie eine sanfte psychologische Begleitung. "Diese Behandlungen werden eingesetzt, um den Körper zu reinigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken", erklärt Rosenberg. Das Immunsystem soll unterstützt, der Körper entgiftet und das allgemeine Wohlbefinden von Körper und Seele gefördert werden. "In Indien lassen sich viele Patienten allein auf ayurvedische Weise behandeln", so die Expertin. "In Europa nutzen viele Ayurveda als Präventionssystem zur

#### Ayurveda-Medikamente

Die positive Resonanz bezüglich der

Ayurveda-Lehre sei in den vergangenen Jahren in Ärztekreisen gestiegen, meint Rosenberg, merkt aber auch an, dass es immer noch "viele kritische Stimmen" gibt. Besonders die fehlende Qualitätskontrolle bei ayurvedischen Arzneipräparaten wird hier immer wieder angeführt. Dazu Rosenberg: "Ayurveda verfügt über einen großen Wissensschatz über die Heilkraft der Natur. Gewürze, Kräuter, Nahrungsmittel und auch tierische Produkte wie Butterfett, Honig oder Muschelkalk werden seit jeher als Heilmittel eingesetzt. Hiesige Ärzte und Heilpraktiker achten bei der Verschreibung und Einnahme von ayurvedischen Phytotherapeutika, also Medikamenten auf pflanzlicher Basis. stets auf den fachkompetenten Einsatz von kontrollierten Produkten. Der Einsatz von traditionellen Ayurveda-Medikamenten ist nach den EU-Richtlinien sehr stark reglementiert." Übrigens: Eine Ayurveda-Kur wird nicht von der Krankenkasse bezahlt.





Eva. 41, aus Wien, lebt seit elf lahren mit chronischer Polyarthritis. Die Gelenke an den Beinen schmerzen. sind geschwollen und versteifen allmählich. Sie ist auf Krücken angewiesen. Einmal jährlich besucht sie eine Ayurveda-Kur in Indien, 2020 wird es bereits das siebente Mal sein.

#### KONNTE WIEDER OHNE **KRÜCKEN GEHEN!**

#### Wie kann man sich eine Ayurveda-Kur

Wohltuend und wunderbar! Mein Resort liegt direkt am Meer. Die Kur dauert zwei Wochen. Anfangs gibt es ein sehr ausführliches Arztgespräch, meine Ärztin trägt immer einen Sari. Danach wird ein individueller Therapieplan erstellt. Jeden Tag gibt es Behandlungen immer im gleichen Raum und mit der gleichen Therapeutin. Behandelt wird auf einem großen Massagetisch aus Holz. Weil man auch "fest geölt und gebadet" wird, ist man nur mit einem einfachen Slip bekleidet. Die unterschiedlichen Therapien dauern täglich insgesamt drei Stunden, vormittags gibt es ein Arztgespräch. Zusätzlich werden verschiedene Behandlungen angeboten, die auf die Beschwerden und die Person abgestimmt sind, zum Beispiel verschiedene Kräuterstempel-Massagen und Bäder, Einläufe, Wickel für die Gelenke sowie Öl-Stirngüsse, damit der Kopf zur Ruhe kommt. Yoga und Meditation sind

freiwillig. Auch wird mit "Medikamenten" auf Kräuterbasis gearbeitet.

#### Und das Essen?

Dreimal am Tag wird man mit wunderbarem, frisch gekochtem, vegetarischem indischen Essen verwöhnt. Der Speiseplan ist je nach Person und Diagnose unterschiedlich. Denn auch Essen ist Medizin.

#### Wie hat Ihnen Ayurveda geholfen?

Sehr stark, auf allen Ebe-

nen. Es war die erste Therapie, die wirklich und eindrücklich geholfen hat. Nach der ersten Kur konnte ich für geraume Zeit wieder ohne Krücken gehen! Die Beschwerden sind deutlich besser geworden, die Gelenke beweglicher. Allgemein fühle ich mich dank Ayurveda kraftvoller, ausgeglichener, ruhiger. Ein Medikament wirkt vielleicht schneller, Ayurveda dafür nachhaltigen



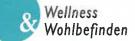
## Authentisches Ayurveda IM HOTEL & SPA LARIMAR\*\*\*\*SUPERIOR

- 7 Ayurveda-Schwerpunkte: gesunder Schlaf, Rücken und Gelenke, Rasayana, Detox, Panchakarma und Yoga Retreats
- Spezialisten aus Indien: indischer Vaidya (Ayurveda-Arzt), TherapeutInnen, Koch und Yogis
- Ayurvedische Ernährung und Kochworkshops
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- 6.500 m<sup>2</sup> Larimar Thermen- und Saunawelt: 8 Pools mit Thermal-, Süß- und basischem Meerwasser, 7 Saunen uvm.



Hotel & Spa Larimar\*\*\*\*Superior A-7551 Stegersbach, Südburgenland Tel.: +43 3326 55100, urlaub@larimarhotel.at

www.larimarhotel.at/ayurveda



#### Ayurveda für zu Hause

Auch wenn eine Ayurveda-Kur in einem Hotel natürlich besonders verlockend ist und der Lehre noch ein Ouäntchen mehr an Entspannung hinzufügt, so ist es keine große Her-

ausforderung, die Ayurveda-Lehre in den Alltag zu integrieren: Die Expertin empfiehlt beispielsweise ein Glas warmes Wasser vor dem Frühstück, um die Verdauung anzuregen, regelmäßig und ohne Hektik zu essen und sich einmal wöchentlich mit warmem Sesamöl einzusalben. "Wem das gelingt, der hat bereits ein kleines Kurprogramm zum Ausgleich stressbedingter Beschwerden für daheim zusammengestellt."

# Die besten Ayurveda-Hotels in Österreich und Umgebung.

**GESÜNDER LEBEN** war für Sie in Österreich und dem benachbarten Ausland unterwegs und hat die besten Ayurveda-Hotels getestet.



#### Steiermark

#### Wellness- & Ayurvedahotel Paierl

Das mehrfach ausgezeichnete Hotel bietet eine gelungene Kombination aus steirischem Thermengenuss, asiatischen Verwöhnmomenten und authentischem Ayurveda. Ausgebildete Spezialisten, unterstützt von einem Allgemeinmediziner, bringen mit unterschiedlichen Ayurveda-Behandlungen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang – zum Beispiel mithilfe des Königlichen Ölbads, der Abhyanga-Synchronmassage oder dem Takra Dhara (Joghurt-Kräuter-Stirnguss). Auch Peelings, Anti-Cellulite-Behandlungen oder Spiritual Healing werden angeboten. Die umfangreiche Thermal- und Saunawelt mit Heilthermalwasser macht den Wellnessurlaub perfekt.

www.paierl.at

#### Tirol

#### European Avurveda Resort Sonnhof

Hier wird Ayurveda mit allen Sinnen gelebt: Die Architektur und die einzelnen Räume sind dem ayurvedischen Weltbild des Körpers als Tempel nachempfunden: Materialien und Farben sowohl aus der österreichischen als auch der indischen Welt vereinen sich, die Atmosphäre ist entspannt und dank wohltuender Düfte und sanfter Klänge anregend und belebend. Der Garten vereint die fünf Elemente, die Spirit-Lounge mit der Ayurveda-Teebar erscheint täglich in einem anderen (Körperchakren-)Licht, im Restaurant "Buddha's Place" werden ayurvedische Speisen genossen. Die vielfältigen und zum Teil exklusiv angebotenen Behandlungen sind nach dem strengen Ayurveda-Konzept ausgerichtet.

www.sonnhof-ayurveda.at

# LEBENSLUST WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB 11. — 14. MÄRZ MESSE WIEN Mi – Sa • 9 – 17 Uhr • U2 Messe-Prater Reed Exhibitions www.lebenslust-messe.at

#### Burgenland

#### Hotel Larimar

Eine 6.500 m² große Wasser- und Saunawelt, idyllische Nischen im 8.000 m² umfassenden Gartenparadies (mit Koiteich), ein Premium-Spa mit orientalischer Wohlfühlzone und zusätzlich mehr als 20 verschiedene Ayurveda-Behandlungen mit Spezialisten aus Indien – all das und mehr bietet das Hotel Larimar in Stegersbach unter einem Dach. Die Ayurveda-Schwerpunkte im Haus beziehen sich u. a. auf die Themenbereiche "gesunder Schlaf", "Rücken & Gelenke", "Jugendlichkeit und Vitalität" sowie authentisches indisches Yoga. Auch beim Essen fühlt man sich nach Indien versetzt, werden diese doch von einem original Ayurveda-Koch zubereitet. Zudem gibt es eine große ayurvedische Teeauswahl im Spa und am Zimmer. Durch den Meerwasserpool, die Infrarot-Salzgrotte oder den Kristall-Energieraum wird der Ayurveda-Effekt sogar noch verdoppelt.

www.larimarhotel.at

#### **Tschechien**

#### Resort Svata Katerina

Nirgendwo sonst ist Ayurveda so sehr mit der Natur verbunden wie hier: Das aus mehreren Gebäuden bestehende Resort sowie der Ayurveda-Pavillon befindet sich inmitten unberührter Waldlandschaft, während der Behandlungen (allesamt auf höchstem Niveau!) kann man also der beruhigenden Stille der Natur lauschen. Der Pavillon überzeugt mit einer einzigartigen Architektur, die einem das Gefühl des Schwebens vermittelt. Der kleine Meditationsgarten mit Bachlauf und Hindu-Statuen sowie die idyllische Allee laden zum Seele-baumeln-Lassen ein, der See zum Schwimmen und Sonnenbaden. Der Steinkreis der Druiden ist ein Kraftplatz, der sich besonders gut für Meditationen eignet. Das stets wechselnde Yoga-Programm ist auch für Anfänger geeignet. Das Resort ist in etwa zwei Stunden von Wien oder Linz mit dem Auto zu erreichen und überzeugt zudem durch seine gästefreundliche Preisgestaltung. Empfehlung!

www.katerinaresort.cz/de



#### Deutschland

#### Parkschlösschen

Das romantische Parkschlösschen gehört zu den ältesten und erfolgreichsten Ayurveda-Hotels Deutschlands: Das Spa misst 2.000 m² und beinhaltet ein Schwimmbad, mehrere Saunas, ein Fitness-Studio und einen Kosmetiksalon. Vielfältige Massagen und Ölgüsse werden genauso angeboten wie Yoga und Meditation sowie Panchakarma-Kuren (Reinigungsverfahren, u. a. mit Fasten, Einläufen und Abführtherapien). Nicht nur die erfahrenen Therapeuten, auch die Ärzte sind ayurvedisch ausgebildet. Es wird ausschließlich vegetarische Kost angeboten. Die Zimmer wurden von (angeblich) schädlichen Einflüssen befreit, indem Wasseradern mit Marmor abgeschirmt und Elektro-Kabel doppelt ummantelt wurden.

www.ayurveda-parkschloesschen.de

# **VORTEILSABO**

Leben en

2-Jahres-ABO\*

(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis von **46,**– Euro



Zusätzlich erhalten Sie einen PAGRO DISKONT Gutschein

im Wert von **20,**– Euro!

Aktion gültig solange



Bestellungen gerne auch telefonisch unter 01 3100 700–360

\* Sie brauchen nicht auf die Kündigungsfrist zu achten, Ihr Abonnement verlängert sich erst durch neuerliche Einzahlung. Im Abopreis sind der Inlandsversand und 10 % MwSt. bereits enthalten.