

moments

DAS MAGAZIN FÜR DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

STEIERMARK

NEGATIV
Wann uns
Pessimismus
weiterhilft

TRENDIG
NEUE
HEIMTECHNIK

NATALIE
PORTMAN
Hollywoods
schönste
Naturschützerin

UNTREU
Seitensprünge
im Internet

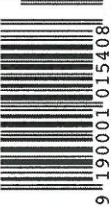
Mode
Die heißesten
Herbst-Trends
2013

+ **EXKLUSIV:**
moments
schenkt Ihnen
ein Luxus-
Kosmetikset von
The Organic
Pharmacy

Vorurteile

Ob beim Einkaufen oder bei unseren Mitmenschen: Wir sehen nur, was wir sehen wollen. Selektive Wahrnehmung vereinfacht und reduziert unsere Welt. Doch es lohnt sich, das Schubladendenken unseres Gehirns zu hinterfragen.

08



9 190001 015408

Indische Weisheiten

TEXT: CORNELIA STIEGLER



AYURVEDA. Die fernöstliche Heilkunst findet auch in Österreich großen Anklang. Mit Maßnahmen wie Massagen, Stirnölgüssen und spezieller Ernährung soll eine Ayurveda-Kur die Lebensenergie wieder in Balance bringen.

Im Mittelpunkt von Ayurveda (übersetzt „Lebensweisheit“) stehen die 3 sogenannten Doshas, die die Lebensenergie symbolisieren. Jedes Dosha hat eine eigene Funktion: So ist Vata für Bewegungsabläufe im Körper und die Aktivität des Geistes zuständig, Pitta reguliert den Stoffwechsel, die Verdauung, die Körperwärme sowie die Emotionen und Kapha steht für die Körperstruktur, den Flüssigkeitshaushalt und die Abwehrkräfte. Ein gesunder Mensch lebt im Einklang mit seinen drei Doshas, wobei die Doshas nicht bei jedem Menschen gleich ausgeprägt sind – bei manchen Menschen überwiegt das eine, bei anderen das andere.

re Dosha und die meisten Menschen sind Mischtypen aus mindestens zwei Doshas.

In Balance. Gerät eines der Doshas aus dem Gleichgewicht, beginnt man sich unwohl zu fühlen. Ein Zuviel an Vata bringt zum Beispiel eine generelle Unzufriedenheit mit seinem Leben mit sich – man ist immer auf der Suche, ohne ein klares Ziel vor Augen zu haben. Ist der Vata-Anteil zu niedrig, so dominiert ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit. In ayurvedischen Heilkuren geht es darum, die Doshas wieder in Balance zu bringen. Negative Energieflüsse sollen ausgeleitet und der Körper entschlackt werden.

Dies geschieht beispielsweise mit Massagen, speziellen Bädern, Fastenkuren und Yoga – ein gesamtes Wellness-Programm also.

Genaue Untersuchung. Bevor man mit der Wiederherstellung des Dosha-Gleichgewichts beginnt, muss man sich zunächst jedoch einer körperlichen Untersuchung unterziehen. Der indische Ayurveda-Arzt Gaurav Sharma vom Ayurveda-Resort Sonnhof erklärt: „Bereits an der Gesichtsform und am Händedruck kann man bestimmte gesundheitliche Probleme erkennen.“ Es folgt eine ausführliche Befragung über die Lebensgewohnheiten sowie die Pulsdiagnose. „Die

ayurvedische Medizin betrachtet den Menschen als Einheit und möchte nicht nur einzelne Symptome bekämpfen“, so Sharma. So schließt er beispielsweise aus einem Blick auf die Zunge auf Erkrankungen im Darm.

Gegenmaßnahmen. Nach der Konsultation können entsprechende Maßnahmen ergriffen werden, um die Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies geschieht zum einen durch die Ernährung, zum anderen beispielsweise auch durch sogenannte Ausleitungsanwendungen wie Massagen oder Bäder, die überschüssige Doshas aus dem Körper ziehen sollen. Auch Yoga kann dabei helfen, die Energieflüsse im Körper wieder in Balance zu bringen. Für mentale Entspannung sollen Stirnölgüsse sorgen: Dabei wird rund 20 Minuten lang warmes Sesamöl über Stirn und Haar gegossen, was nach ayurvedischer Sicht zu einer Tiefenentspannung des gesamten Nervensystems führt. Die



bekannteste ayurvedische Heilkur ist die Pancha-Karma-Kur, bei der der Körper entschlackt und gereinigt wird. Ein Teil der

Kur ist auch die Befreiung von seelischem Ballast, weshalb die Kur durch Gesprächstherapien unterstützt wird. Der Schlacken-Abtransport erfolgt durch Maßnahmen wie Ölmassagen – teilweise wird auch zu Brech- oder Abführmitteln gegriffen, weshalb ärztliche Aufsicht empfohlen wird.

Gegenstimmen. Doch wie alle alternativen Gesundheitskuren ernten auch Ayurveda-Kuren nicht unbegrenzte Zustimmung. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn man direkt nach Indien reist, um dort eine entsprechende Kur durchzuführen. Dort werden die Entgiftungswilligen teilweise mit ayurvedischen Medikamenten versorgt – europäische Ärzte warnen jedoch davor, dass diese Präparate mitunter eine hohe Schwermetallbelastung aufweisen. ●

Die Pulsdiagnose soll Aufschluss über Erkrankungen im Körper geben. Im Bild: Ayurveda-Arzt Gaurav Sharma



Reisetipp

Ayurveda-Resort Sonnhof

Das im Jahr 2012 neu eröffnete Ayurveda-Hotel in Hinterthiersee (Tirol) hat sich ganz der fernöstlichen Lebensphilosophie Ayurveda verschrieben. Angeboten werden mehrtägige Pancha-Karma-Kuren, Yogawochenenden, reinigende AyurDetox-Aufenthalte usw. Außerdem sind Anwendungen wie Massagen, Entgiftungsbäder, Salzpeelings etc. möglich.

Infos und Kontakt:

Ayurveda Resort Sonnhof
Hinterthiersee 16
6335 Thiersee
Tel. 05376/5502
info@sonnhof-ayurveda.at
www.sonnhof-ayurveda.at

GANZ SCHÖN GESUND | **KRÄUTER ZUM KLEBEN**



Close to Nature
Kenrico
Proven products from Japanese manufacturer

**Entgiftungspflaster
Grünteepflaster
Mariendistelpflaster
Zimtpflaster**

Wenn sich zwei beeindruckende Kulturen wie die Japanische und unsere Europäische in einem herausragenden Produktsortiment vereinen, dann kann man von einem wahren Meilenstein in der Anwendung von alternativer traditioneller Medizin sprechen.

Das umfangreiche Wissen um die Verwendung von Kräutern, gepaart mit neuesten Methoden zur Erforschung zukunftssträchtiger Inhaltsstoffe vereinen Jahrhunderte altes Wissen um Kräuterwickel in einer neuen Dimension.

Patentierte Inhaltsstoffe und Rezepturen ermöglichen ein weltweit einzigartiges Sortiment an Kräuterpflastern.

**Erhältlich in
Ihrer Apotheke und**

Online unter
Kräuterpflaster.at
KRÄUTER ZUM AUFKLEBEN