

WOMAN

• P.b.b. GZ 022032151 M Verlagspostamt 3432 Tulln •



MAMA ALLEIN ZUHAUS!

WIE SIE DAS LEBEN MIT KIDS
& KOSTEN ALLEINE MEISTERN

MÄNNER IM TALK

- EROS RAMAZZOTTI
- UDO JÜRGENS
- CHRISTOPH WALTZ

SEX-SUCHT

SKURRIL: LUST-
OMA UND IHR
EROTIK-OUTING

FRÜHLINGS GEFÜHLE

Ganz viel Mode, zartes
Make-up, neue Farben!

Am Cover:
PLUS 4 AUSTRIA'S
NEXT TOPMODEL
AYLIN
*in Mode + über
ihr Leben*

PLUS:
IHR CHINA
HOROSKOP

Ayurveda für Anfänger

WOHLFÜHLEN AUF INDISCH.

Die Heilkunst aus dem Fernen Osten lehrt, im Einklang mit dem Körper zu leben. Erfahren Sie bei uns, wie Sie das Ihrem Typ gerecht zuhause umsetzen können.

Abhyanga, Shirodhara oder Padaghata – so die ausgefallenen Namen der Behandlungen, auf die die Gäste im Ayurveda Resort Sonnhof im Tiroler Ort Thiersee warten (Erklärungen siehe Kästen). Genauso ungewöhnlich wie das, was auf sie zukommt, sind aber auch die Gesprächsthemen der Kurgäste untereinander. Denn es wird etwa ganz zwanglos darüber geredet, wie sich die Verdauung in den vergangenen Tagen entwickelt hat. Der Grund dafür ist recht einfach: Ayurveda ist weit mehr als das, was man

bei den Besuchen in vielen Wellnesshotels vermuten möchte. Die ölreiche Massage ist nur ein kleiner Teil der indischen Heilkunst, bei dem vor allem Giftstoffe (innere Reinigung) aus dem Körper gezogen werden. Es geht aber vor allem darum, mit sich und dem Körper im Einklang zu leben. Und das fängt eben bei der Ernährung und somit auch bei der Verdauung an und hört bei Massagen und Bewegung auf. Leider berücksichtigen das nur wenige der Häuser, die jährlich Ayurveda neu in ihr Programm aufnehmen. Auf der anderen Seite gibt es aber

auch Hotels, die es sehr genau nehmen und die besten Experten kommen lassen, um den Gästen das Konzept von Grund auf zu zeigen (einen Überblick finden Sie auf Seite 126). Viele davon können bereits Kuren anbieten, die den Vergleich mit den Originalen in Indien nicht mehr zu scheuen brauchen. Wir haben genau in diesen Häusern nachgefragt und die Ayurveda-Experten gebeten, uns Tipps zu verraten, was man selbst alles zuhause für das eigene Wohlergehen machen kann. Keine Sorge, wenn Sie bisher noch nie mit Ayurveda in Berührung gekommen sind –

das macht überhaupt nichts. Die Tipps gelten für alle oder sind nach den drei Konstitutionstypen der indischen Heilkunst gegliedert. Welchem ayurvedischen Typ, auch Dosha genannt, Sie am ehesten entsprechen – es gibt Vata, Pitta und Kapha –, verrät Ihnen unser Test rechts. Die Auflösung finden Sie dann zwei Seiten weiter. Sollten Sie bei zwei Typen gleich viele oder fast gleich viele zutreffende Aussagen haben, dann ist alles bestens. Die wenigsten Menschen lassen sich einem einzigen Dosha zuordnen. Mischtypen sind viel häufiger.

FOTOS: TIPS IMAGES/JAHRESEITEN VERLAG

AUFREGEND. Bei der traditionellen indischen Seilfußmassage – Padaghata – hält sich der Masseur an einem Seil fest und arbeitet mit den Füßen.

MASSAGEN

ENTSPANNEND UND VITALISIEREND

■ **PADAGHATA.** Bei der für Europäer etwas ungewöhnlichen Massage hält sich der Masseur an einem Seil fest und massiert mit den Füßen.

■ **ABHYANGA.** Sanfte Ganzkörpermassage mit erwärmtem Öl. In Indien wird diese meist von zwei Therapeuten gleichzeitig ausgeführt, bei uns muss das extra gebucht werden. Lockert das Gewebe und gibt ein Geborgenheitsgefühl.

■ **PADABHYANGA.** Beruhigende Fußmassage. Lindert Schlafstörungen & Nervosität.

■ **MUKABHYANGA.** Entspannende Gesichtsmassage, bei der Kopf, Nacken und Brustbereich einbezogen werden.

■ **UPANA.** Bürstenmassage. Hilfreich bei Erkrankungen der Haut und der Gelenke.

Ayurveda Resort Sonnhof. Zur Einstimmung gibt Dr. Gaurav Sharma vom Tiroler Ayurveda Resort Sonnhof Tipps, von denen alle Menschen gleichermaßen profitieren. Er rät dazu, immer wieder auf die Atmung zu achten. „Denn durch diese werden die Verdauungsorgane, Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse und Herz stimuliert und somit die Nährstoffaufnahme der Zellen unterstützt“, so der Profi. Atemübung: Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden oder einen Stuhl, und ziehen Sie die Schulterblätter

nach hinten zusammen, sodass sich der Brustkorb öffnet. Heben Sie die rechte Hand, und schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie nun durch das linke Nasenloch ein,

sodass der Bauch sich mit Luft füllt. Zählen Sie innerlich bis vier, während sich die Lungen zu drei Viertel füllen, und halten dann den Atem kurz an. Anschließend beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger schließen und bis acht zählen. Dann öffnen Sie das rechte Nasenloch, lassen den Atem wieder ausfließen und zählen wieder bis acht. Danach die Übung seitenverkehrt wiederholen. Der Sinn dahinter: Wir atmen unbewusst rechts ein, wenn es sehr kalt ist, und umgekehrt links, wenn es angenehm warm ist. Durch das Training kann man gezielt einen Ausgleich schaffen und, mehr noch, eine bestimmte Wirkung erzielen. Denn durch das linke Nasenloch atmen hat kühlende Wirkung. Zu viel Wasser im Gewebe, steife Muskeln oder kleine Fettpölsterchen können so gemindert werden. Rechts einzuatmen kann einen wärmenden Effekt erzielen, Gewichtsverlust, Fieber und Verdauungsbeschwerden werden gelindert. Insgesamt sollte man zehn Minuten täglich in der Früh seiner Atmung widmen. Weiters rät der Experte zu zehn Minuten Meditation täglich, um den Geist zu sammeln. „Es sollte nicht so sein, dass dieser zwei Pferden entspricht, die jeweils in eine andere Richtung laufen. Mit Meditation kann man zerstreute Gedanken lösen, damit man sich auf das Wesentliche konzentrieren kann“, so Dr. Sharma.

Liebes Rot-Flüh. Eine klassische Ayurveda-Regel ist auch, auf einen guten Flüssigkeitshaushalt zu achten. So trinkt man zum Beispiel gleich in der Früh ein Glas heißes Wasser, um die Verdauung anzuregen. Aber auch zwischen-

durch wird viel konsumiert, vor allem Ingwerwasser und Tee. Dr. Ashish Bhalla vom Hotel Liebes Rot-Flüh empfiehlt spezielle Gewürzmischungen für die unterschiedlichen Doshas. Vata: Ingwer-Gewürznel- ➤

ENTSPANNUNG. Yoga und Meditation machen einen großen Teil des Ayurveda aus.

WELCHER AYURVEDA-TYP SIND SIE?

Ermitteln Sie Ihren Konstitutionstyp (Dosha), indem Sie alle auf Sie zutreffenden Aussagen ankreuzen:

- 1. DÜNN.** Sie sind eher groß und schlank beziehungsweise klein und zierlich. **A**
- 2. MITTEL.** Sie sind eher durchschnittlich groß und weder besonders dick noch dünn. **B**
- 3. FESTER.** Sie haben den Hang dazu, etwas fester zu werden. **C**
- 4. ÖLIG.** Die Haut glänzt oft ein bisschen und ist meist ölig. Sie frieren selten. **C**
- 5. TROCKEN.** Ihre Haut ist dünn und rissig, und Sie frieren schnell. **A**
- 6. WARM.** Ihre Haut ist glänzend und warm. Sie schwitzen schnell. **B**
- 7. SPARSAM.** Sie essen unregelmäßig und nehmen schwer zu. **A**
- 8. PRAKTISCH.** Sie können viel essen, ohne dabei zuzunehmen. **B**
- 9. FOLGENREICH.** Sie brauchen nicht viel zu essen, um an Gewicht zuzulegen. **C**
- 10. SICHER.** Sie sind sehr ehrgeizig, aber immer auf Sicherheit bedacht. Und Sie können sehr nachtragend sein. **B**
- 11. NETT.** Andere beschreiben Sie als gutmütigen, gemächlichen Typ. Das geht sogar hin bis zur Lethargie. **C**
- 12. WANKELMÜTIG.** Sie sind sehr sensibel, gelten aber auch als etwas unzuverlässig. **A**

Auflösung auf Seite 127

EXPERTEN

Die Ayurveda-Profis geben Tipps, wie Sie die Heilkunst zuhause umsetzen können.

► **HANS RHYNER.** Der österreichische Experte bietet Kurtermine im Rogner Bad in Bad Blumau / Smk. an. Infos: www.ayurveda-rhyner.com oder www.blumau.com.

► **DR. GOPAKUMAR KUMMAN.** Der indische Arzt und sein Team sind noch bis zum 4. April 2010 im Hotel Larimar in Stegersbach / Burgenland zu Gast. Kontakt: www.larimarhotel.at.

► **JYOTHY BALACHANDRAN.** Die Therapeutin aus Kerala/Indien behandelt gemeinsam mit Dr. Gopakumar im Thermenhof Paierl in Bad Waltersdorf / Steiermark. Kontakt: www.thermenhof.at.

► **DR. HANS SCHÄFFLER.** Der Experte berät seit Jahren die Kunden im Schloss Pichlarn in Irdning/Steiermark. Kontakt: www.schlosspichlarn.at.

► **DR. ASHISH BHALLA.** Dr. Bhalla ordnet im Ayurvedazentrum im Hotel Liebes Rot-Flüh in Haldensee/Tirol. Kontakt: www.rot-flueh.com oder www.yourdasha.at.

► **DR. GAURAV SHARMA.** Der Ayurvedaarzt aus Amritsar/Indien betreut seit einem Jahr die Gäste des Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee/Tirol. Kontakt: www.sonnhof-ayurveda.at.

► ken-Zimt-Tee, um den Kreislauf anzuregen. Zutaten: neun Stück Ingwer, neun Gewürznelken und eine Prise Zimt. Pitta: Gewürznelken-Ingwer-Curcuma-Tee für den belasteten Magen. Rezept: neun Gewürznelken, vier Stück Ingwer, eine Prise Curcuma. Kapha: Gewürznelkentee mit Zimt und Pfeffer, um den Stoffwechsel anzuregen. Rezept: neun Gewürznelken, jeweils eine Prise schwarzer Pfeffer und Zimt. Alle Teemischungen mit jeweils einem Liter Wasser überbrühen.

Hotel Larimar. Dr. Gopakumar Kuman empfiehlt eine ayurvedische Gemüsesuppe: klein geschnittenes, gemischtes (frisches!) Gemüse in einem Liter Wasser so lange kochen, bis die Suppe auf 0,75 Liter reduziert ist. Dann das Gemüse entfernen. In einem weiteren Topf einen Löffel des ayurvedischen Butterschmalzes Ghee (in speziellen Apotheken erhältlich) mit Curcuma und Knoblauch anrösten und dann zur Suppe gießen. Diese dann mit Salz und Pfeffer würzen und entweder am Nachmittag oder am Abend eine halbe Stunde nach der letzten Mahlzeit trinken. Kräftigt und ist ideal für diese Jahreszeit!

Schloss Pichlarn. Dr. Hans Schäffler gibt Ratschläge, wie man Frühjahrsmüdigkeit vorbeugen kann. „Während der Wintermonate muss der Körper mehr Wärme produzieren. Deswegen gehören die schweren Lebensmittel in diesem Zeitraum zum Winter wie der frische Gartensalat zum Sommer. Wenn im Frühjahr jetzt die ersten warmen Tage kommen, fährt der Körper die innere Heizung zurück, und angesammelte Verschlackungen kommen zutage.“ Wie kann man nun die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben? In erster Linie, so weiß der Experte, durch die Ernährung. Schwere Nahrungsmittel wie Fleisch,



RELAXEND. Der Klassiker unter den Behandlungen: Beim Stirnöl guss rinnt warmes Öl auf die obere Gesichtshälfte. Sehr beruhigend!

WEITERE TREATMENTS

WIRKT GUT GEGEN STRESS

■ **SHIRODHARA.** Wenn warmes Öl gleichmäßig über die Stirn fließt, fällt das Loslassen vom Alltag besonders leicht. Und beim Stirnöl guss sind es etwa 2,5 Liter, die innerhalb einer halben Stunde diesen Weg nehmen. Ist allerdings nicht jedermanns Sache.

■ **UDARA.** Bei der Bauchbehandlung wird der lymphatische Rückfluss angeregt, Blockaden werden beseitigt.

■ **GARSHAN.** Anti-Cellulite-Behandlung auf Indisch: Bei der Seidenhandschuhmassage werden alte Hautschuppen gelöst und die Durchblutung angeregt. Atherische Öle und Fango ergänzen das Treatment und wirken zusätzlich auf schwaches Bindegewebe.

Gebratenes, Frittiertes und Milchprodukte sollte man jetzt langsam vom Speiseplan verbannen und durch leichte, frische Produkte ersetzen. Gefragt sind Gewürze und Kräuter, die im Frühjahr wachsen. Ebenfalls sehr positiv: viel Bewegung im Freien, denn die Frühjahrssonne tut dem eingeschlafenen Organismus besonders gut. Als klassisch ayurvedisch empfiehlt er, viel warmes Wasser zu trinken. „Als Allheilmittel zählt abgekochtes Wasser, das man gerade im Frühjahr reichlich trinken sollte, schluckweise und so heiß, dass es gerade noch be-kömmlich ist.“

Rogner Bad Blumau. Hans Rhyner, der sein eigenes Ayur-

veda-Refugium im niederösterreichischen Loosdorf mittlerweile geschlossen hat und stattdessen Ayurveda-Wochen im Rogner Bad Blumau abhält, erfreut Ayurveda-Anhänger heuer auch mit einer überarbeiteten Neuauflage seines Buches „Ayurveda für Einsteiger“ (BLV-Verlag, €13,40). Er gab uns ebenfalls zur Jahreszeit passende Tipps für die unterschiedlichen Konstitutionstypen. Kapha: „Dieser Typ leidet vor allem bei feucht-kalter Witterung. Um Erkrankungen der Atemwege, Gelenks-schmerzen und Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollte man momentan auf Zwischenmahlzeiten und Naschereien verzichten.“ Pitta: „Pitta-Typen können mit Kälte zwar besser umgehen, aber die Kombination von Kälte und Feuchtigkeit macht auch ihnen zu schaffen. Dann kommt es bei diesen Personen leicht zu einer Übersäuerung. Wer auf säurebildende Nahrungsmittel wie Alkohol, Joghurt, Käse, Hefe und mit Zucker zubereitete Speisen verzichtet, fährt besser. Auf das Trinken nicht vergessen!“ Vata: „Diese Gruppe leidet jetzt besonders, Kälte ist überhaupt nicht ihr Ding. Körperlich wie psychisch

sind Vata-Typen jetzt angegriffen. Wärmende Öle bieten den besten Schutz. Reiben Sie sich täglich mit einem Vata-reduzierenden Öl, wie etwa Sesamöl, ein, oder nehmen Sie ein heißes Bad, in das Sie ebenfalls einen Esslöffel heißes Öl geben. Eine Honig-Ingwer-Basilikum-Mischung stärkt zusätzlich die Atemorgane. Dazu frisches Basilikum mit gehacktem Ingwer vermengen und Honig beigeben. Von dieser Mischung täglich drei bis vier Esslöffel einnehmen.“ Zusatztipp: Dazu immer eine Tasse heiße Milch trinken; diese wirkt Schlafstörungen entgegen.

Thermenhof Paierl. Die indische Therapeutin Jyothy Balachandran rät Vata-Typen zu Bewusstseinsmeditationen, um besonnener handeln zu können. Denn sie gelten auch als etwas hitzköpfig – ähnlich wie Pitta-Typen. „Auch diese Menschen sind eher temperamentvoll. Massagen mit Kokosnussöl sind für sie ideal“, so Balachandran. Den immerzu etwas müde wirkenden Kapha-Personen rät sie zu Sport. Denn mit ausreichend Bewegung und etwas Einschränkung beim Essen kommen auch sie zu frischem Elan.

EVA JANKL ■



TEEKUR. Beim Ayurveda sollte man über den ganzen Tag verteilt viel trinken, vor allem Tee und Ingwerwasser.

AUFLÖSUNG. Zählen Sie die Buchstaben zusammen. Die am häufigsten angekreuzte Letter entspricht Ihrem Dosha.

A: VATA

SPONTANI! Der Vata-Typ ist meist groß und schlank oder klein und zierlich gebaut. Die Haut ist eher trocken und rau. Er friert sehr leicht. Wegen ihres unregelmäßigen Appetits nehmen Personen mit diesem Dosha schwer zu. Sie sind einfallsreich, spontan und heiter, aber auch besonders sensibel. Allerdings gelten Vata-Personen auch als unzuverlässig und drücken sich vor Verantwortung.

B: PITTA

MUTIG! Personen mit einem Pitta-Dosha sind eher durchschnittlich gebaut. Sie können Unmengen essen, ohne dabei zuzunehmen. Die Haut ist glänzend und warm. Pitta-Typen schwitzen schnell. Sie gelten als mutig, sind dabei aber hilfsbereit, fröhlich und ehrgeizig. Ihre Führungsqualitäten sind unübersehbar, allerdings können sie sehr nachtragende Zeitgenossen sein. Und sie lassen sich nicht gerne an die Kette legen.

C: KAPHA

GEMÜTLICH! Wer mit einem Kapha-Dosha aufwächst, neigt dazu, etwas fester zu werden, und nimmt schnell zu. Kein Wunder, ist dieser Typ dem Genuss doch nicht abgeneigt. Frieren ist ihm fremd. Die Haut fettet schnell. Besonders beliebt sind Kapha-Dosha-Menschen für ihren ruhigen und vor allem gutmütigen Charakter. Allerdings sind sie auch etwas zögerlich, wenn nicht sogar lethargisch.

MAGISCHER AUGENBLICK



GENUSSVOLLER MOMENT



EXOTISCHER ABEND



Pioniere der Teekultur

Seit 1706 prägt Twinings Teekultur, Tee-genuss und Handel. Hohe Qualitätsansprüche bei den Rohstoffen und Kontrollen in den Produktionsprozessen sind ebenso ein Markenzeichen von Twinings wie auch die stetige Suche nach Teinnovationen. Weltbekannt wurde Twinings unter anderem durch die Kreation des Earl Grey Tea. Neben einer grossen Auswahl an Schwarz- und Grüntees bietet Twinings auch genussvolle Früchte- und Kräutertee-Mischungen an.

TWININGS
OF LONDON

TEE-GENUSS SEIT 1706

www.twinings.at