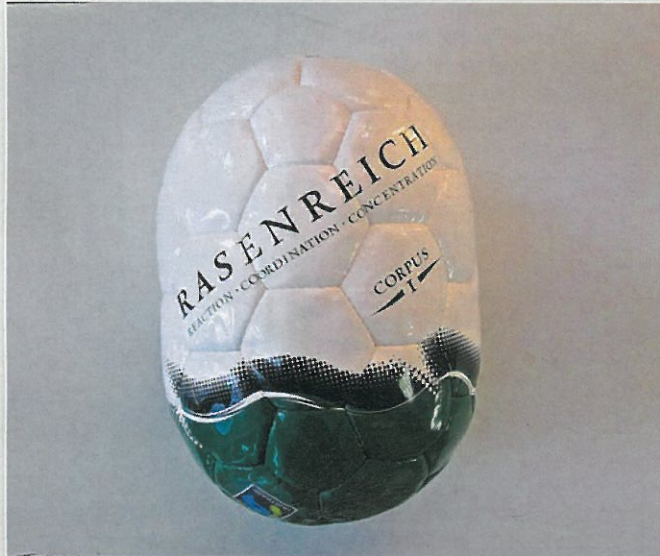


ERFINDERGEIST

*Ein Ball, der keiner ist,
aber körperlich fit macht*



Im normalen Leben ist der Berliner Mario Sinnhofer ein leidenschaftlicher Fußballer. Irgendwann einmal beim Kicken wollte er „wissen, welche anderen geometrisch korrekten Formen aus fünf- und sechseckigen Einzelteilen zu bauen sind“. Aus der Idee wurde ein selbstgenähtes Kunstobjekt, das zwar noch an einen Ball erinnert, aber kein echter mehr ist. Und weil Mario Sinnhofer ein Kicker ist, hat er seine Erfindung auch gleich am Fußballplatz ausprobiert. Mit dem Ergebnis: Mister Rasenreich – so betitelte er den unrunder Ball – eignete sich perfekt als Trainingsgerät für Kondition, Konzentration, Reaktionsvermögen und Ballkontrolle. Der Ball ist fast unberechenbar, und das mache das Spiel mit ihm so reizvoll, erklärt der Erfinder: „Wer dieses Objekt beherrschen kann, der kann das mit dem runden Ball schon lange“, sagt er.

www.erfinderland.com

Fotos: Erfindergeist Berlin

Ein Hauch von Indien am Thiersee

Weg vom klassischen Wellness-Angebot hin zur fernöstlichen Lebensphilosophie Ayurveda – diesen Weg ging die Familie Mauracher vom Sonnhof in Hinterthiersee. Der Tiroler Einfluss kommt dabei trotzdem nicht zu kurz.



Heimisches Altholz gepaart mit indischer Farbenvielfalt, Buddha statt Andreas Hofer, der Duft von Räucherstäbchen in der Luft: Schon im Eingangsbereich des Ayurveda-Resorts Sonnhof in Hinterthiersee ist nicht nur ein Hauch von Indien zu spüren, hier spielt auch Tiroler Tradition eine große Rolle. Vor knapp fünf Jahren hat die Hoteliersfamilie Mauracher aus ihrem klassischen Urlauberhotel ein Gesundheitsparadies gemacht – Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, hielt Einzug.

Doch für Johann Mauracher und seine Frau Brigitte stand rasch fest, dass sie Indien nicht 1:1 nach Österreich holen wollen. „Um den Anforderungen der westlichen Zivilisationskrankheiten gerecht zu werden, haben wir das Konzept des ‚Europäischen Ayurveda‘ geprägt. Uns ist es wichtig, dass das ursprüngliche Tirol mit einbezogen wird. Sind doch die Alpen ein Kraftplatz, schon unsere Großeltern haben im Rhythmus mit der Natur gelebt“, erzählt Brigitte Mauracher, die das Ayurveda-Zentrum leitet. Dieses Wissen der Vorfahren fließt in die Behandlungen am Sonnhof intensiv mit ein.

Wörtlich aus dem indischen Sanskrit übersetzt heißt Ayurveda übrigens Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft, in deren Mittelpunkt die ganzheitliche Medizin steht. Die Anforderungen an Ayurveda-Ärzte in Europa sind allerdings ganz andere als in Indien. Diese Erfahrung hat auch Gaurav Sharma gemacht. Der Arzt stammt ursprünglich aus Nordindien, doch vor sechs Jahren hat ihn die Liebe nach Tirol verschlagen. Seit vier Jahren betreut er die Patienten im Sonnhof und hilft ihnen, ihre Lebensqualität und Vitalität zu steigern. „Die Krankheitsbilder in Indien und Mitteleuropa unterscheiden sich massiv, daher müssen wir die Behandlungsmethoden an die europäischen Verhältnisse anpassen“, erklärt der Arzt, der sich nach der Ausbildung zum Schulmediziner weitere vier Jahre der Ayurveda-Medizin gewidmet hat.

Das gemäßigte Klima in Mitteleuropa lässt die Bevölkerung etwa weniger schwitzen, was laut ayurvedischer Lehre allerdings sehr wichtig wäre. Hautkrankheiten sind daher weit verbreiteter, die schädlichen Toxine verbleiben länger im Körper. Viele seiner Patienten

seien durch den enormen beruflichen Druck in Europa zudem schneller ausgebrannt, auch das sei in Indien kein großes Thema. Patienten mit Gewichtsproblemen lassen sich ebenfalls gerne von Gaurav Sharma beraten. „Auch das kenne ich aus Indien nicht“, betont der Arzt.

Die Ayurveda-Medizin unterscheidet drei Arten von Konstitutionstypen. Die fünf Elemente – Mahabhutas – verbinden sich im menschlichen Körper zu den drei Bioenergien Vata (schlank, u. a. flexibel, ständig in Bewegung und schneller Denker, ängstlich), Pitta (durchschnittliche Figur, u. a. agil, entscheidungsfreudig, führt gerne, unbeherrscht) und Kapha (korpulent, u. a. ruhiger Charakter, im Stress ausgeglichen, neigt nicht zur Hektik, vielmehr zum Müßiggang, geduldig). Diese so genannten Doshas repräsentieren die verschiedenen Funktionsbereiche des Körpers und sind in jedem in unterschiedlicher Ausprägung wirksam.

Fieberthermometer, Blutdruckmesser oder Kopfschmerztabletten spielen bei Sharma allerdings keine Rolle. Die Farbe der Zunge, die Beschaffenheit von Urin und Stuhl geben jene Hinweise, die zur richtigen Diagnose führen. Und er stellt viele Fragen. Wichtig ist bei der Bestimmung des Konstitutionstyps etwa Tag, Stunde und Ort der Geburt des Gastes. „Auch die Frage, ob es eine leichte oder schwere Geburt oder ein Kaiserschnitt war, ist in der ayurvedischen Medizin von wesentlicher Bedeutung“, betont der Inder.

Nach der Diagnose gibt es für die Gäste einen individuellen Behandlungsplan. Durch innere und äußere Öl- sowie Wärmeanwendungen, individuelle Ausleitungsmethoden, Heilkräuter, Heildiät und eine bestimmte Tagesroutine wird Überschüssiges aus dem Körper ausgeleitet und lässt ihn regenerieren. Nicht nur Öle aus Indien sind in der umfangreichen Ayurveda-Sammlung zu finden, auch heimische Öle sind darunter.

Ein besonders wichtiger Teil der fernöstlichen Medizin ist natürlich die Ernährung. Jeder Gast im Sonnhof bekommt von Gaurav Sharma einen individuellen Ernährungsplan. Umgesetzt wird dieser von Walia Balvinder. Der gebürtige Inder schwingt neben heimischen Mitarbeitern den Kochlöffel in Hinterthiersee. In seiner eigenen kleine Küche

FREYWILLE
| pure ART

Floral Symphony

INNSBRUCK Herzog-Friedrich-Straße 32, Tel. 0512 - 56 05 37
www.freywille.com | vienna, austria | DESIGN©FREYWILLE

Sanfter Druck. Spezielle Massage-Techniken sind ein wesentliches Ayurveda-Element.



Fotos: Klausner

übrigens. „Wer sich gut ernährt, braucht keine Medikamente“, ist der Koch überzeugt. Er hat jahrelang in deutschen Ayurveda-Restaurants gekocht und lebt seit sechs Jahren in Österreich. Fleisch oder Fisch hat in der Ayurveda-Küche nichts zu suchen, klärt Balvinder auf. Dafür werden Obst und Gemüse sowie Milchprodukte – u. a. das berühmte Ghee (geklärte Butter) – phantasievoll zubereitet. Doch ohne viele Kräuter und Gewürze wäre kein Gericht vollständig. „Sie verbessern nicht nur den Geschmack des Essens, es ist dadurch auch besser verdaulich“, unterstreicht Walia Balvinder. Zwischen 50 und 60 Gewürze und Kräuter aus seiner Heimat sowie den Alpen verwendet der Koch tagtäglich. „Wir kochen tirolerisch-ayurvedisch“, schmunzelt er.

„Die Umstellung auf Ayurveda in unserem Haus war sicher die Geburtsstunde des ‚Europäischen Ayurveda‘, das in dieser Form einzigartig ist“, freut sich Hotelchef Johann

Mauracher. Erst vor Kurzem wurde der Sonnhof nach einem umfassenden Aus- und Umbau neu eröffnet. Das Ayurveda-Zentrum präsentiert sich inzwischen doppelt so groß, neu sind u. a. auch der Empfangsbereich sowie die Restaurants. Auf über 1000 Quadratmetern ist ein Garten der fünf Elemente entstanden, der nicht nur fernöstliches Flair nach Hinterthiersee bringt, sondern auch die Kraft der Alpen widerspiegelt. Was überrascht: Brigitte und Johann Mauracher begeistern mit ihrer fernöstlichen Lebensphilosophie und das, obwohl sie noch niemals in Indien waren. „Mit Absicht!“, wie sie betonen.

Denn nur so könnten sie ihr tirolerisch-indisches Ayurveda mit Überzeugung vermitteln. Eine Einstellung, die abfärbt: Auch die Kinder Lisa, Christina und Stefan haben sich der fernöstlichen Lebensphilosophie verschrieben, sind Vegetarier und absolvieren Ayurveda-Ausbildungen. (Margret Klausner)



Die uralte Lebensweisheit aus dem fernen Osten

Aus dem Sanskrit (indische Sprache) übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Es setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen, dahinter steckt eine traditionelle indische Heilkunst, die auch in Indien und Sri Lanka hohen Stellenwert hat. Zentrale Elemente des Ayurvedas sind die Ayurveda-Massage und -Reinigungstechniken, eine fundierte Ernährungslehre, spirituelle Yogapraxis sowie Pflanzenheilkunde. In Indien und Sri Lanka müssen Ayurveda-Ärzte, ebenso wie westlich ausgebildete Mediziner, fünfzehn Jahre lang studiert haben, um danach ein Staatsexamen in ayurvedischer Heilkunst abzulegen.

Sie haben Ayurveda europäisiert

Familie Mauracher - bestehend aus den Töchtern Christina und Lisa (vorne v.l.) sowie Sohn Stefan mit den Eltern Brigitte und Johann Mauracher - hat ihr Leben dem Ayurveda verschrieben. Ebenso wie Ayurveda-Koch Walia Balvinder, der in seiner Küche fotografiert wurde und Gaurav Sharma, einem Ayurveda-Mediziner.

