

# AYURVEDA IM PROMI-TEST

**INMITTEN DER TIROLER BERGE** liegt mit dem Resort Sonnhof das Zentrum des Europäischen Ayurveda. Schauspieler David Zimmerschied hat kürzlich ebendort eingekcheckt - und viel über sich selbst herausgefunden.

## PERFEKTER ORT FÜR EIN RESET

Im Sonnhof steht die Lehre des „Wissens vom Leben“ im Zentrum. Maßgeschneiderte Ayurveda-Kuren bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.



## BERICHTET ÜBER SEIN AYURVEDA-ERLEBNIS:

Der deutsche Schauspieler David Zimmerschied (39) ist unter anderem bekannt aus der TV-Serie „Der Pass“, „Tatort“, „Ein Schwarzwaldkrimi“ und „Die Rosenheim-Cops“.

**W**ie geht es Ihnen? Hat Sie das heute schon jemand gefragt? Und, wenn ja: Wie viel Zeit haben Sie sich genommen, um diese Frage ehrlich zu beantworten? Meist reden wir über unser Wohlbefinden nur auf sehr oberflächlicher Ebene. Wir machen Diäten, wenn der Hosenbund zwick, trinken Wasser in Unmengen, weil das ja nur gesund sein kann, und machen einen großen Bogen um alles Süße, weil das Schlechte daran ja überall proklamiert wird. Aber wie es uns wirklich geht und ob das, was wir tun, auch gut ist, wissen oft nur die wenigsten. Genau diese Frage ist es, mit der sich die indische Gesundheitslehre Ayurveda seit Jahrtausenden beschäftigt. Und seit einigen Jahren auch der deutsche Schauspieler David Zimmerschied („Unsere Mütter, unsere Väter“ →

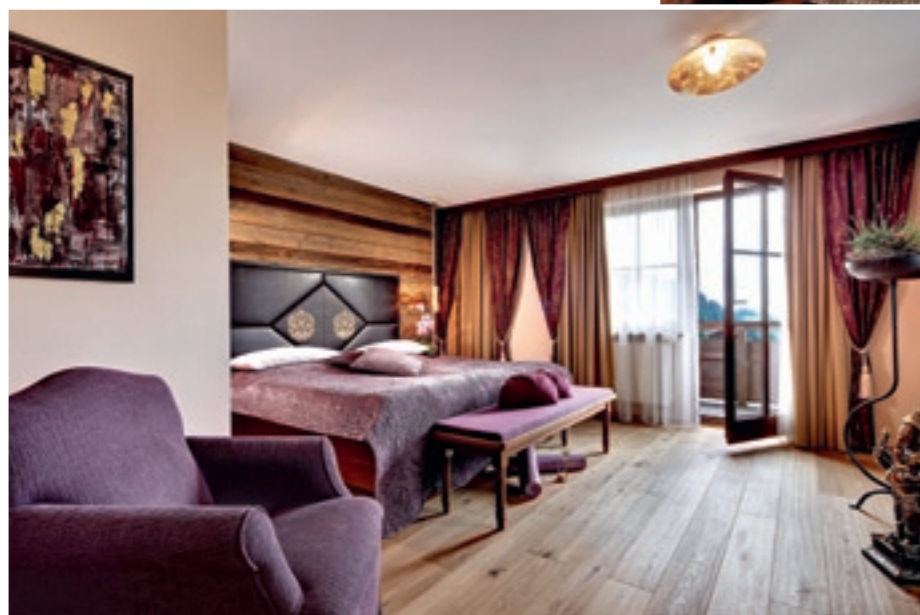
**KRAFTORT IN DEN ALPEN**

Stein, Holz, Kaminfeuer, ein freier Blick in die Tiroler Bergwelt und alpiner Laidback-Luxury machen das Resort Sonnhof zu einer Wohlfühloase. Gut zu wissen: Die Zimmer sind frei von elektromagnetischen Strahlungen. WLAN gibt's nur in der Lounge.



**VERWÖHNUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE**

Im Wellnessbereich (u.) wird à la Ayurveda sauniert. Re.: Der Tisch ist stets reichlich gedeckt.



**European Ayurveda Resort Sonnhof**

THIERSEE, TIROL

**Das wird geboten:** Diverse Ayurveda-Kuren wie z. B. Panchakarma, Ayurdetox Intensivreinigung, die Reset Kur und die Immun Power Kur – allesamt betreut durch erfahrene Ayurveda-Expert:innen. Das hauseigene „AyurvedaZentrum“ beherbergt ein Panorama-Hallenbad, diverse Saunen, Ruheräume sowie ein Fitnessstudio. Ein besonderer Kraftort ist der idyllische 5-Elemente-Garten mit Teich.

**Wie viel?** Zimmer ab 199 Euro pro Person (exklusive Kuren)

**Info:** sonnhof-ayurveda.at

ter“, „Elser“), der nun für ein paar Tage im European Ayurveda Resort Sonnhof nahe Kufstein verbracht hat (siehe *Tagebuch rechts*). Ebendort hat man sich, wie der Name schon sagt, der europäischen Version der indischen Lehre verschrieben, weil die Bedürfnisse und Ansichten hier anders sind als in Indien.

**Fokus emotionaler Stress**

„In Indien“, so Elisabeth Mauracher, die das Resort vor über 20 Jahren mit ihrer Mutter gegründet hat, „sind die Belastungen eher körperlicher Natur, während in Europa ein Großteil der Probleme emotionalen Ursprungs ist“. Bei der Komplexität von Geist-Körper-Seele steht also in Indien eher der Körper im Fokus, beim European Ayurveda hingegen der emotionale Stress. So bietet das European Ayurveda® Resort Sonnhof neben Detox und Panchakarma (Anm.: Reinigungskur des Ayurveda) eine Vielzahl an Kuren in ihrem Resort an, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele zu reinigen und eine Balance wiederherzustellen.

Wobei gesagt werden muss, dass ayurvedisches Detoxen keinen Totalverzicht vorsieht, vielmehr sollte man sich über einen begrenzten Zeitraum von kleinen Mengen und einer ausgewählten Anzahl von (vegetarischen) Lebensmitteln ernähren. Die Kuren sind in drei Phasen unterteilt – einer Einleitungs-, einer Reinigungs- sowie einer Aufbauphase und können, je nach Typ, zwischen mindestens vier (besser fünf) und 21 Tage dauern. Ziel der Kur ist es, die Regeneration, den Stoffwechsel, das Nerven- sowie das Immunsystem zu verbessern und in Einklang zu bringen. Alle Kuren werden von einem Top-Team rund um den medizinischen Leiter des Hauses, Dr. ind. Gaurav Sharma, individuell auf den jeweiligen Teilnehmer, die Teilnehmerin zugeschnitten.

Neben der körperlichen Reinigung wird das Hauptaugenmerk im European Ayurveda Resort Sonnhof auf eine gesunde Psyche gelegt. Durch sanfte Yoga-, Meditations- und Coachingeinheiten werden die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert und Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie gebracht.



**Obst & Gemüse vom eigenen Hof**

Natürlich ist auch das Thema Ernährung ein wichtiges – denn auch hier unterscheidet sich die indische Variante ganz klar von der europäischen. Mauracher: „Wir verwenden regionale Lebensmittel, die die Leute kennen und gehen mit ungewohnten Gewürzen sparsam um. Auch, weil unsere Körper damit überfordert sind, wenn man im Wesentlichen nur Salz und Pfeffer kennt. Die Rezepte dürfen nicht zu kompliziert sein, sonst wagt sich keiner ran.“

Und weil für Mauracher auch Nachhaltigkeit und Regionalität zur perfekten Betreuung gehören, wurde das Resort 2016 um eine kleine Landwirtschaft am nahen Lindhof erweitert. So bekommen die Gäste je nach Saison frisches Gemüse, Obst, Honig, Eier und vieles mehr aus der eigenen Landwirtschaft serviert – zubereitet nach den bekömmlichen Rezepten der European Ayurveda-Küche.

Hersteller

**DAVID ZIMMERSCHIEDS AYURVEDA-TAGEBUCH**

**Eines vorweg:**

**Die Idee kam nicht über Nacht.** Seit 2005 beschäftige ich mich mit Buddhismus und meditiere mal mehr, mal weniger diszipliniert. Gelegentlich mit einer Freundin, die mir ein Buch über Ayurveda schenkte. Mich begeistert der ganzheitliche, ursachenerforschende Ansatz, der mir in der Schulmedizin oft fehlt. Gesundheit und Ernährung haben mich schon immer interessiert. Seit meinem Besuch im European Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol koche ich momentan zu Hause ausschließlich ayurvedisch – es kommt mir vor wie ein neues Leben. Ich weiß noch, als mein Körper nach dem ersten Gericht zu mir gesagt hat: „Aaah, danke, jetzt hast du es endlich verstanden. Damit kann ich arbeiten.“



**Tag 1**

Nach einer kurzen Bahnfahrt (Anm.: Start München) und einer Taxifahrt durch die saftige Umgebung Kufsteins, stand gleich ein Treffen mit dem Doc auf dem Zettel. Ein Blick in die Augen, mein Geburtsdatum – und schon wusste er über mich Bescheid: Körperlich, psychisch, beruflich, privat. Er hat mir einmal in die Seele geschaut; mich mit meinen Konzepten konfrontiert. Ich weiß jetzt, dass ich weniger Wasser trinken soll und mein Körper vielleicht gar nicht so viel Schlaf braucht, wie ich es mir immer einrede. Ein sehr berührendes Treffen.

**Tag 2**

Um halb acht aufgestanden und den Tag mit Yoga und einer kurzen Meditation gestartet. Danach die erste ayurvedische Massage meines Lebens. Anschließend wie eine Ölsardine von der Liege geflutscht und ab in die Vata-Dampf-Sauna. Zum Mittagessen gab's eine ordentliche Portion Spinatknödel und Chiapudding.

**Tag 3**

Nachts um 3:40 Uhr aufgewacht, ein bisschen geschrieben und die ersten Anzeichen der Dämmerung auf meinem Balkon beobachtet. **Brahmamuhurtha** heißt diese besondere Zeit vor dem Sonnenaufgang in Sanskrit, wie mir später Gaurav Sharma, der Arzt, erklärt. Eine besondere Zeit, da Meditation und alles Spirituelle eine größere Kraft entwickeln sollen. Den restlichen Tag mit Hafercappuccino und Podcast im Ohr im Garten

**EIN- UND AUSBLICKE** Wie David die Kur erlebte, was er in den Alltag mitnahm.

verbracht. Beim allabendlichen Menü werden die unterschiedlichsten Menschen, Wellness- und Kurgäste, an den Tischen zusammengewürfelt, was interessante Gespräche und Begegnungen zur Folge hatte. Hungrige Kurteilnehmer, die neidisch, aber glücklich auf meinen Teller schielen. Ayurvedische Kur-Profis, die Novizen wie mir Anekdoten von Aufgehalten aus Indien erzählen. Umsorgt werden wir von einem Oberkellner, der wie der jüngere, schwarzhaarige Bruder von Rudi Carrell aussieht, sich souverän und federnd um alle Bedürfnisse kümmert und von jedem Gast weiß, ob er nun laktoseintolerant ist oder welchen Wein er bevorzugt. An dieser Stelle: Ein großes Lob an die Küche!

**Tag 4**

Vor der Abreise gibt es noch eine sehr umfangreiche Ernährungsberatung von Rajat Vashist und einen Stapel an Rezepten zum Nachkochen. Sie empfiehlt mir, weniger von den mir so heiß geliebten Bananen zu essen, lieber Basilikum als Schnittlauch, meinen morgendlichen Kaffee mit Zimt zu verfeinern und Königskümmelsamen zu verwenden. Glücklicherweise hatten in meiner Küche ohnehin schon immer Kräuter, Pilze, Nüsse und Linsen die Oberhand. Mit einem neuen **Buch, Gewürzen** und einem **Zungenreiniger** aus dem Hotelladen im Gepäck, mache ich mich körperlich leicht und geistig inspiriert auf die Heimreise.