



European Ayurveda Resort  
**Sonnhof**

*Ayurveda*  
KURFIBEL

NAMASTÉ  
IM EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

# Shine on.

Als kleinen Willkommensgruß haben wir Ihnen die wichtigsten Informationen zur Einstimmung auf Ihre erholsame Zeit im Sonnhof zusammengestellt.

Erleben Sie viele große und kleine Momente, um Ihrem Zustand des Glücks auf die Spur zu kommen – im Einklang mit sich selbst leben, im Einklang mit der Natur und zurück zur Quelle – der Weg zu den Wurzeln und zu unserem Innersten!

Körper und Geist leben nicht getrennt, sondern mit- und füreinander. Wir können uns deshalb nur erfahren, wenn wir sowohl die geistige als auch die körperliche Ebene stabilisieren und harmonisieren. Dann aber wachsen wir und haben Lust am Leben.

Das European Ayurveda Resort Sonnhof ist ein Haus mit Tradition, Herzlichkeit und Frohsinn. Stets zum Greifen nah: das sanfte Bergpanorama – faszinierend und herausfordernd. Erspüren Sie die Natur. Intensiv und bewusst. Mit allen Sinnen. Mantra der Schönheit, der Fülle, des Reichtums und der positiven Charaktereigenschaften – rezitieren Sie es dreimal am Tag:

**OM, SHRI MAHA LAKSHMYAI NAMAHA.**

## INHALTSVERZEICHNIS

Grundlagen der ayurvedischen Medizin.....	4
Die Lehre von den fünf Elementen .....	5
Elemente und Bioenergien.....	6
Die drei Bioenergien: Vata, Pitta & Kapha .....	7
Die Konstitution.....	9
• Der Vata-Typ.....	10
• Der Pitta-Typ .....	13
• Der Kapha-Typ.....	16
Ayurveda und Ernährung.....	22
Mit den Jahreszeiten leben.....	24
Ayurvedische Behandlungen.....	28
Eine Kur, die dein Leben verändern kann .....	31
Ayurveda PLUS.....	33
Was ist dein Warum? Ein neuer Abschnitt beginnt .....	35
Für Neues bereit sein – Altes loslassen .....	37
Unsere Ayurveda-Mediziner .....	38
Traditionelle Pulsdiagnose.....	39
Morgenroutine .....	40
Die Panchakarma-Kur .....	41
Die Rasayana-Aufbau-Intensivkur .....	46
Die AyurDetox-Intensivkur .....	49
Wie gestalte ich meinen Alltag bestmöglich?.....	53
Allgemeine Kurinformationen A – Z.....	54
Mein Kurbegleiter – Pilgerreise, Zeit für mich .....	61
Kurtagebuch .....	63

# GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN MEDIZIN

Ayurveda ist ein Begriff aus der alten indischen Sprache Sanskrit und bedeutet „DAS WISSEN VOM LEBEN“. Ayu heißt „Leben“ und Veda „Wissen“ oder „Wissenschaft“. Wobei unter Wissenschaft die Religion, aber ebenso die Philosophie zu verstehen ist. Es wird als ein Ganzes gesehen, das der Förderung des Glücks, der Gesundheit und der Entfaltung der Menschheit dient. Mit Ayurveda bezeichnet man ein ganzheitliches Medizinsystem, das alle Aspekte des Lebens, von der Zeugung bis zum Tod, beinhaltet. Es ist daher eines der umfassendsten Medizinsysteme der Welt. Sowohl im körperlich-materiellen als auch im geistig-spirituellen Sinn.

## DIE STRUKTUR DES AYURVEDA

In der Philosophie des Ayurveda besteht der Mensch – nicht unähnlich den allerdings weniger fundierten Ansichten des europäischen Mittelalters – aus verschiedenen Elementen, wobei jedes der Elemente Einfluss sowohl auf den Körper als auch auf den Geist der Person nimmt. Ein Ungleichgewicht der Elemente führt zu Verstimmungen und Krankheiten auf körperlicher und auch auf seelischer Ebene. Ziel des Ayurveda ist es demnach, das harmonische Gleichgewicht der Elemente, des Geistes und des Körpers wiederherzustellen, das einen gesunden Menschen auszeichnet. Die fünf Elemente sind Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther (= Raum). Jedes dieser Elemente repräsentiert bestimmte Stoffe oder Funktionen des Körpers und des Geistes. Als Beispiel steht Wasser naheliegender Weise für die Körperflüssigkeiten, auf der geistigen Ebene gilt ein Zuviel an Wasser jedoch als Ursache für Trägheit. Die vier Bestandteile des Menschen, auf die die Elemente wirken, sind der Körper, die Sinnesorgane, der Geist und die Seele.

Bei der ayurvedischen Heilung geht es letztlich darum, dem Körper den Anstoß zur Selbstheilung zu geben und ihn zu unterstützen, damit er von selbst in sein Gleichgewicht zurückfindet. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Im European Ayurveda Resort Sonnhof konzentrieren wir uns auf die gesunden Zellen im Körper.

### MERKE

Nach der Sicht des Ayurveda entsteht Krankheit dort, wo das Gleichgewicht der Kräfte gestört ist. Innerhalb des Körpers, im Umkreis zwischenmenschlicher Beziehungen oder in der Beziehung zwischen Mensch und Natur.

# DIE LEHRE VON DEN FÜNF ELEMENTEN

Eine wichtige Grundlage zum Verständnis des Ayurveda ist die Lehre von den fünf Elementen (Mahabhutas), den Bausteinen des Lebens. Das gesamte Universum ist aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (= Raum) zusammengesetzt.

## BAUSTEINE DES LEBENS



Sowohl der Mensch als auch die ihn umgebende Umwelt setzen sich aus diesen Elementen zusammen. Alle Veränderungen unserer Umgebung, z. B. Tages- und Jahreszeit, Wetter und wechselndes Nahrungsangebot, wirken sich auf unser Befinden aus, was eine laufende Änderung der Zusammensetzung der fünf Elemente in uns zur Folge hat. Jeder Mensch verfügt von Natur aus über eine individuelle Zusammensetzung der Elemente, die seine Konstitution und sein Temperament prägt. Sie macht uns zu dem, was wir sind, nämlich lebende Organismen, die nach einem inneren Plan, einer tief verwurzelten Information, aufgebaut sind: Es ist die intelligente Urschubstanz, die die Entwicklung jeder Zelle unseres Körpers steuert.

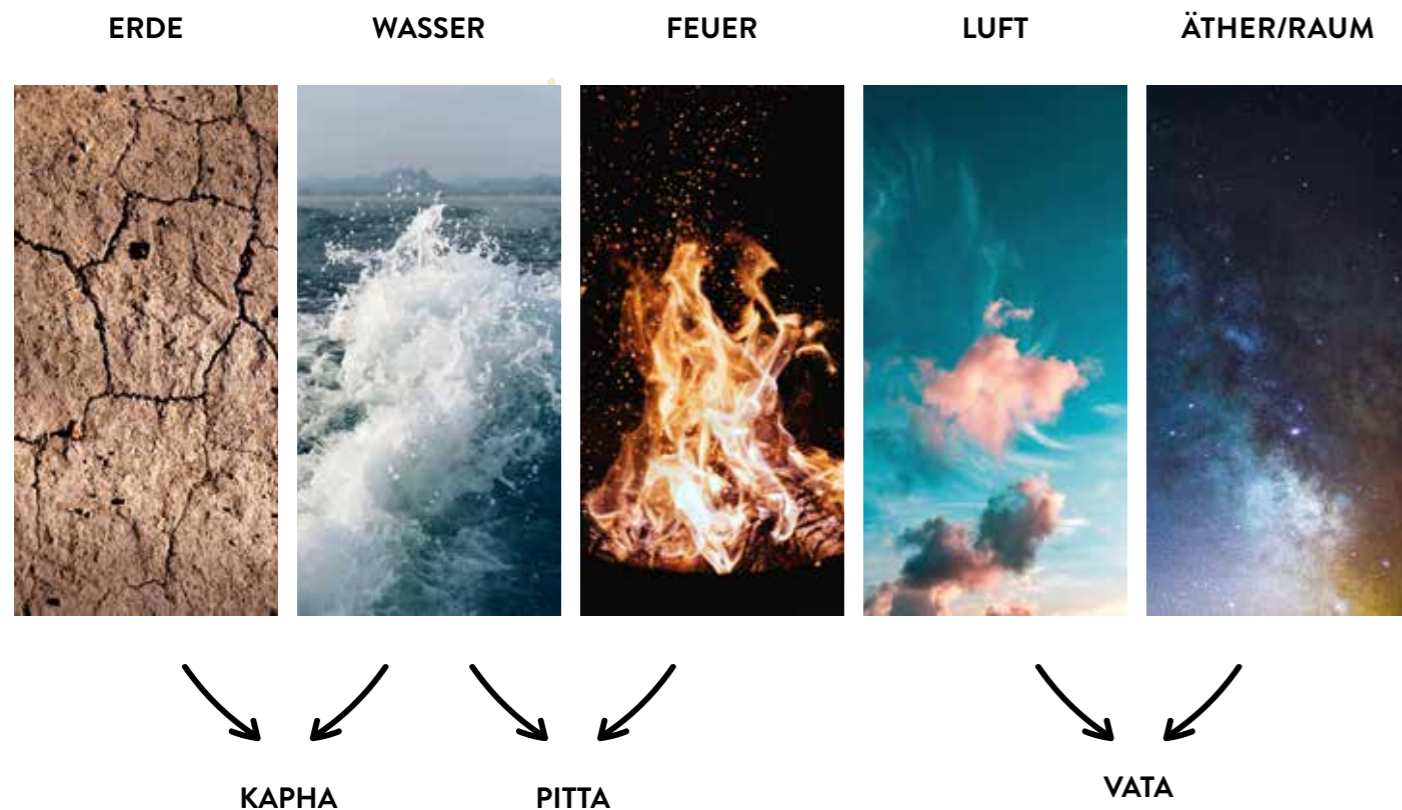
Stellen Sie sich das Element Erde als Substanz vor, das Element Wasser als Flüssigkeit, das Element Feuer als Energie, das Element Luft als Beweglichkeit und das Element Äther als Raum, der die Materie umgibt.

Ein Wort, das Ihnen im Zusammenhang mit Ayurveda immer wieder begegnen wird, ist das Wort „Dosha“ bzw. „Bioenergie“. Die Bioenergien sind die Grundlagen für das Verständnis von Ayurveda. Man kann sie mit dem Begriff „Funktions- bzw. Energieprinzipien“ übersetzen.

Der Name „Dosha“ bedeutet eigentlich „Fehler“ („das, was verdirbt“). Dies kommt daher, dass die Bioenergien die Fähigkeit haben, die „Dhatus“ (Körpertexteile) „zu verderben“ und damit den Körper krank zu machen. Das heißt, ein Ungleichgewicht oder Störungen der Bioenergien sind letztendlich die Ursache von Krankheiten. Die Bioenergien lassen sich aus den fünf Urelementen ableiten und werden im Ayurveda zu den drei „Lebens- oder Bioenergien“ Vata, Pitta und Kapha zusammengefasst:

- Äther und Luft bilden das Prinzip der Bewegung (Vata-Bioenergie).
- Feuer und Wasser bilden das Prinzip der Umwandlung (Pitta-Bioenergie).
- Erde und Wasser bilden das Prinzip der Formgebung, also der Struktur (Kapha-Bioenergie).

# ELEMENTE & BIOENERGIEN



## DIE FUNKTIONEN VON KAPHA, PITTA UND VATA

- **KAPHA** hat die Funktion der Stabilisierung, es dient dem Aufbau und dem Zusammenhalt.
- **PITTA** hat die Funktion der Transformation, der Umwandlung (Verdauung).
- **VATA** hat die Funktion der Bewegung und des Abbaus.

### MERKE

Ohne diese Funktionen könnte kein Leben bestehen.

# DIE DREI BIOENERGIEN: VATA, PITTA & KAPHA

Die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha wirken nicht nur in unserem Körper, sondern in der gesamten Natur, in Tieren, Pflanzen und Früchten – in allen Körpern der Schöpfung, bis hinein in jede Zelle.

In der Natur arbeiten alle Bioenergien zusammen. Der Regen spendet der Erde Feuchtigkeit (Kapha). Die Sonne bringt mit ihrer Wärme (Pitta) alle Früchte zum Reifen. Der Wind (Vata) ist für die Befruchtung der Pflanzen verantwortlich. Wenn diese Bioenergien harmonisch zusammenarbeiten, tragen sie zum Leben auf der Erde bei.

Geraten diese Bioenergien allerdings in ein Ungleichgewicht, können Überschwemmungen (Kapha) das Land verwüsten, zu große Hitze (Pitta) lässt die Erde austrocknen oder Stürme (Vata) richten verheerende Zerstörungen an.

Das Gleiche gilt auch für unseren Körper: Arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind wir gesund. In der ayurvedischen Medizin sind die Bioenergien die drei grundlegenden Steuerungs- und Regulationssysteme des menschlichen Körpers. Das Verhältnis der Anteile von Vata, Pitta und Kapha zueinander macht die Konstitution des Menschen aus. Die Zusammensetzung der Bioenergien bestimmt gewisse Stärken, Schwächen, Krankheitsanfälligkeiten und Reaktionsmöglichkeiten des Körpers.

Kennt der ayurvedische Therapeut die Konstitution eines Menschen, so kann er aus der Vielfalt der ayurvedischen Behandlungsmethoden eine typgerechte Auswahl treffen.

Jede Bioenergie hat einen bestimmten Hauptsitz im Körper und ist verantwortlich für spezifische Funktionen und Eigenschaften.

# DIE KONSTITUTION

## MERKMALE VON VATA:

beweglich, schnell, leicht, kalt, subtil, rau, trocken, nicht schleimig

Der Sitz von Vata ist in der Blase, dem Dickdarm, den Beinen, dem Kopf, der Brust, dem Hals, dem Magen, dem Nabel, dem Herzen und dem Kreislaufsystem. Vata ist die Lebensenergie selbst und die stärkste aller Bioenergien. Kommt Vata aus dem Gleichgewicht, führt das schnell zu Störungen. Es steuert die Prozesse der Bewegung, der Emotionen, des Einnehmens (Essen, Trinken und Atmen), des Zurückhaltens und Ausscheidens, der Erhaltung des Körpergewebes und der Aktivität der Sinne und des Geistes.

## MERKMALE VON PITTA:

heiß, scharf, sauer, durchdringend, leicht, etwas ölig, penetrierend/spitz

Der Sitz von Pitta ist im unteren Drittel des Magens, im Zwölffingerdarm, im Nabel, im Blut, im Auge, in der Haut, der Leber, dem Herzen, dem Kopf und der Milz. Pitta ist vor allem durch das Element Feuer bestimmt. Es regelt den Stoffwechsel und steuert die Tätigkeiten des Verdauungssystems, der Körpertemperatur, der Hautpigmentierung, des Intellekts. Auch der emotionale Ausdruck und die Ausstrahlung eines Menschen werden über Pitta gesteuert.

## MERKMALE VON KAPHA:

schwer, ölig, langsam, stabil, glatt, fest, träge, grobstofflich

Der Sitz von Kapha ist im Kopf, im Brustbereich, im Magen, in der Zunge, im Mund und in den Gelenken. Kapha sorgt für Zusammenhalt und Stabilität im Körper. Es ist zuständig für Wachstum und Regeneration, für Kraft, Standfestigkeit, Körpergewicht, den Glanz der Haut und die „Körperschmiere“.

## WAS HAT DAS ALLES NUN MIT UNS MENSCHEN ZU TUN?

Wir finden die Bioenergien in unserem Körper und Geist wieder, und sie übernehmen dort u. a. folgende Funktionen:

BIOENERGIE	PRINZIP	FUNKTION
VATA	BEWEGUNG	Beweglichkeit, Wachheit, Trennung von Nähr- und Abfallstoffen, Ausscheidung, Atmung, Kreislauf
PITTA	STOFFWECHSEL	Verdauung, Sehkraft, Wärmeproduktion, Hunger und Durst, Intellekt, Elastizität
KAPHA	STRUKTUR	Stabilität, Kraft, Geduld, Potenz, Geschmeidigkeit, Nachsicht, Mut und Großzügigkeit

Die Konstitution eines Menschen setzt sich aus den drei Bioenergien zusammen. Mit ihren Merkmalen und Funktionen prägen sie die körperlichen und geistigen Eigenschaften eines Menschen:



Die Bioenergien sind in jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Diese unterschiedlichen Dominanzen formen den „Konstitutionstyp“. Im Ayurveda unterscheidet man 10 verschiedene Konstitutionstypen:

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Vata-Typ       | 6. Pitta-Vata-Typ        |
| 2. Pitta-Typ      | 7. Pitta-Kapha-Typ       |
| 3. Kapha-Typ      | 8. Kapha-Vata-Typ        |
| 4. Vata-Pitta-Typ | 9. Kapha-Pitta-Typ       |
| 5. Vata-Kapha-Typ | 10. Vata-Pitta-Kapha-Typ |

Zuerst differenziert man die „reinen“ Typen (1. – 3.), die allerdings nicht häufig vorkommen. In der Regel gibt es die so genannten Mischtypen mit zwei dominanten Bioenergien (4. – 9.). Ganz selten findet man den Tridosha-Typ (10.), bei dem die Dominanzen gleich verteilt sind.

Genetische und entwicklungsgeschichtliche Faktoren bestimmen die Konstitution. Dabei gibt es keine guten oder schlechten Konstitutionstypen. Jeder Mensch hat nämlich sein individuelles Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht ist nichts Statisches, sondern es entwickelt sich. Gleichgewicht bedeutet Gesundheit. Ein Ungleichgewicht, das auf Dauer besteht, stört die Funktionen, die die Bioenergien im Körper übernehmen, und daraus entstehen unterschiedliche Krankheitsbilder.

Im Ayurveda unterscheidet man **PRAKRITI** (Grundkonstitution – seit der Geburt) und **VIKRITI** (Konstitutionstyp – Jetztzustand).

## WIE ERMITTELT MAN SEINEN KONSTITUTIONSTYP?

Zuerst ist es ganz interessant, sich typische Eigenschaften der „reinen“ Bioenergie-Typen im Gleichgewicht und Ungleichgewicht zu vergegenwärtigen.

## DER VATA-TYP

trocken, leicht, kalt, beweglich, rau, schnell, subtil, nicht schleimig

### KÖRPERBAU UND ALLGEMEINES ERSCHEINUNGSBILD:

Der Körper ist entweder sehr groß, schlank bzw. dünn oder sehr klein und von zierlicher Gestalt. Er hat ein unscheinbares Äußeres. Der Brustkorb ist flach, oft eingefallen (Trichterbrust) und schmal. Der Körper ist schwach entwickelt, schmal und mit geringem Gewicht. Hier finden wir wenig Kraft und geringe Ausdauer. Die Bewegungen sind fahrig bis zittrig, weisen aber eine ausgezeichnete Schnellkraft aus.

### HAUT:

Die Haut ist dünn, trocken, rau bis rissig. Vata-Typen schwitzen wenig und frieren leicht. Die Hautfarbe ist matt, glanzlos, bräunlich bis dunkel, oft mit Grauton.

### HAARE:

Die Haare sind spärlich, trocken, glanzlos, leicht gewellt und oft brüchig.

### KOPF UND GESICHT:

Der Kopf ist klein, schmal und lang, das Gesicht ist länglich, oval, schmal, klein, oft zerfurcht und ausdruckslos. Oft sind die Wangenknochen sehr ausgeprägt. Der Teint ist meist fahl. Die Augen sind klein. Die Nase kann klein oder lang sein, schmal, meist gebogen oder unregelmäßig geformt (Hakennase). Der Mund ist schmal, oft finden wir trockene und rissige Lippen und ungerade Zähne.

### NACKEN UND SCHULTER:

Der Nacken ist lang, schmal und sehnig. Markant ist auch der hervortretende Kehlkopf. Die Schultern sind sehr schmal und klein, mit flachen Schulterblättern, oft auch gekrümmt.



# Vata

### ARME, HÄNDE, FINGER, BEINE UND FÜSSE:

Die Arme sind dünn und sehnig, entweder sehr lang oder sehr kurz. Die Hände sind klein und schmal, kalt, rau und rissig, ruhelos (sie halten selten still), mit langen, dünnen Fingern. Die Fingernägel sind klein, dünn, rau und brüchig. Nägelkauen ist ein Vata-Merkmal! Die Beine sind schlank und dünn, überdurchschnittlich lang oder kurz. Die Füße sind schmal, lang oder klein, mit trockener, rauer und rissiger Haut, und sie stehen selten still (Vata-Typen reden mit Händen und Füßen).

### KREISLAUF:

Der Kreislauf ist unregelmäßig, was oft zu Durchblutungsstörungen führt. Vata-Typen bekommen leicht Herzklopfen. Der Puls ist schnell, ungleichmäßig, kann aber auch dünn und schwach sein.

### VERDAUUNG, STOFFWECHSEL UND APPETIT:

Vata-Typen neigen zu unregelmäßigem Appetit und Stoffwechsel, zu unregelmäßiger Verdauung und zur Gewichtsabnahme. Sie nehmen schwer zu und sollten sich unbedingt angewöhnen, regelmäßig drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen und keine Mahlzeit auszulassen. Vata-Typen essen oft zu schnell und kauen ungenügend. Daher neigen sie zu Blähungen und Verstopfung.

### VERHALTEN, CHARAKTER UND EMOTIONEN:

Vom Charakter her sind Vata-Typen einfallsreich, spontan, heiter, fröhlich (Luftikus), flexibel, empfindsam. Durch ihre Sensibilität fühlen sie sich vortrefflich in jede Situation ein. Sie neigen jedoch auch zu Unzuverlässigkeit und ängstlichem Zaudern. Sie schieben gerne Verantwortung von sich und zeigen eine unruhige, unsaubere Handschrift. Oft sind sie auch unkonzentriert, vergesslich, unberechenbar, rebellisch, ungeduldig, überheblich, nervös (Zappelphilipp), sorgenvoll, ängstlich. Ihre Gefühlswelt ist instabil.

### INTELLIGENZ UND GEDÄCHTNIS:

Der Verstand arbeitet sehr spontan und ist anpassungsfähig, die Auffassungsgabe ist schnell. Man findet schnelles Verstehen, doch kein kontinuierliches Umsetzen. Vata-Typen haben ein schwaches Gedächtnis – sie verstehen schnell, vergessen aber ebenso schnell.

### KRANKHEITEN, ABWEHRKRÄFTE UND EMPFINDLICHKEITEN:

Empfindlich gegen Kälte und Wind. Vata-Typen tendieren zu Spannungszuständen, Muskelkrämpfen, Allergien, Schmerzzuständen, Arthrosen und Erkrankungen des Nervensystems. Sie haben ein schwaches Immunsystem und hohe Krankheitsanfälligkeit. Sie reagieren allerdings schnell und gut auf Medikamente und Therapie und benötigen nur geringe Dosierung. Jedoch zeigen sie häufig unerwartete Nebenwirkungen. Vata-Typen vergessen „gerne“ die Einnahme von Medikamenten.

### DAS LEBEN ALLGEMEIN:

Vata-Typen bewegen sich gerne und sind deshalb oft auf Reisen. Sie sind verspielt, erzählen Witze und Geschichten, sie sind häufig künstlerisch und gestaltend tätig. Sie lieben Theater und Schauspielerei, allerdings sind sie oft sehr exzentrisch. Sie mögen die Natur und Parks und suchen die Sonne und Wärme. Da sie unständig und unzuverlässig sind, haben sie selten viele Freunde.

### IM GLEICHGEWICHT:

- Leichter Körperbau, nimmt schwer zu
- Kreativ, flexibel, eloquent, innovativ, kreativer Chaot
- Lebendig, wach
- Das ideale Reiseland ist warm und feucht
- Abneigung gegen kaltes Wetter
- Appetit und Verdauung wechselhaft

### IM UNGLEICHGEWICHT:

- Fängt viel an, wenig Ausdauer
- Lässt sich leicht ablenken, unkonzentriert, leicht zerstreut
- Ruhelos, unruhiger Schlaf
- Kalte Hände und Füße
- Nervös, furchtsam, viele Ängste
- Verausgibt sich schnell
- Typische Krankheitssymptome:
  - Verdauungsstörungen
  - Kopfschmerzen, Tinnitus

### TIPP

- Sonnhof-Vata-Tee – für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Sonnhof-Vata-Gewürz
- Gute Öle (zur innerlichen und äußerlichen Anwendung), z. B. Aprikosenöl, Mandelöl usw.
- Fasten meiden

Vata



Pitta

### DER PITTA-TYP

heiß, leicht, flüssig, beweglich, etwas ölig, penetrierend/spitz

### KÖRPERBAU UND ALLGEMEINES ERSCHEINUNGSBILD:

Der Körper ist von mittlerer Statur und von durchschnittlichem Gewicht. Der Brustkorb ist flach und selten muskulös. Die Bewegungen sind schnell und effektiv.

### HAUT:

Die Haut ist glänzend, glatt und warm. Pitta-Typen schwitzen oft und schnell. Hauptmerkmale sind Sommersprossen, Pickel, Akne, rötliche Muttermale und Falten. Die Hautfarbe ist rot, rosa oder gelblich. Die Pitta-Haut neigt zu Sonnenbrand.

### HAARE:

Die Haare sind fein, dünn, seidig, weich, glatt, aber mäßig. Sie ergrauen sehr früh. Wir finden bei Pitta-Typen frühzeitig Haarausfall und Glatze.

### KOPF UND GESICHT:

Der Kopf ist mittelgroß mit runder Form. Das Gesicht ist rund oder oval, von durchschnittlicher Größe, zeigt oft markante Züge. Der Teint ist rosa, rot und leuchtend. Deutlich rote Wangen sind ein Pitta-Merkmal. Pitta-Typen erröten auch leicht. Die Nase ist mittelgroß, mit oft scharfem Nasenrücken und spitzer Nasenspitze. Der Mund zeigt mittelgroße Zähne und oft blutendes Zahnfleisch. Die Lippen sind durchschnittlich stark, weich und sehr rot.

### NACKEN UND SCHULTER:

Der Nacken ist von mittlerer Stärke und die Schultern zeigen eine durchschnittliche Breite.

### ARME, HÄNDE, FINGER, BEINE UND FÜSSE:

Die Arme sind von mittlerer Stärke und Länge und weisen meist eine weiche Muskulatur auf. Die Hände sind mittelgroß, weich, feucht und warm mit rosa Haut. Die Finger sind mittelgroß mit weichen, rosafarbenen und nicht sehr großen Nägeln. Der Händedruck ist fest und warm. Die Beine sind von mittlerer Stärke und Länge. Die Füße sind mittelgroß, weich, feucht und rosa.

### KREISLAUF:

Der Kreislauf ist gut und bewirkt einen gut durchbluteten, warmen Körper. Der Puls ist stark.

### VERDAUUNG, STOFFWECHSEL UND APPETIT:

Pitta-Typen können große Mengen und alle Arten von Nahrung gut verdauen und nehmen dabei kaum zu. Ihr Stoffwechsel ist gut. Bei scharfen und sauren Speisen sollten sie vorsichtig sein. Sie essen gerne gut, viel und oft und haben starken Durst. Pitta-Typen benötigen unbedingt drei regelmäßige Mahlzeiten täglich und vertragen es schlecht, zu hungern. Sie bevorzugen kühle Speisen und Getränke.

### VERHALTEN, CHARAKTER UND EMOTIONEN:

Vom Charakter her sind Pitta-Typen mutig, aber auf Sicherheit bedacht, entschlossen, hilfsbereit, scharfsinnig, selbstsicher, fröhlich, unternehmungslustig und ehrgeizig. Sie haben Führungsqualitäten, können aber auch nachtragend (auch über längere Zeit), jähzornig, ungeduldig, unbeherrscht, streitsüchtig und zerstörerisch sein. Sie sind schnell ärgerlich und schnell wieder erfreut, gütig zu Untergebenen, streng bei Widerspruch. Pitta-Typen sind nicht leicht zu überreden, aber experimentierfreudig und neugierig. Sie lieben ihre Freiheit und lassen sich nicht gerne an die „Kette“ legen.

### INTELLIGENZ UND GEDÄCHTNIS:

Der Verstand zeigt eine schnelle Auffassungsgabe. Pitta-Typen sind intelligent, kritisch und konsequent. Sie hinterfragen gerne, können gut analysieren und sind nicht leicht zufriedenzustellen. Das Gedächtnis ist sehr gut, scharf und vergleichend.

### EMPFINDLICHKEITEN, KRANKHEITEN UND ABWEHRKRÄFTE:

Empfindlich gegen Hitze und Sonne. Pitta-Typen neigen zu Entzündungen, Infektionen und fiebrigen Erkrankungen. Sie haben eine durchschnittliche Abwehrkraft, reagieren durchschnittlich schnell auf Medikamente und benötigen eine mittlere Dosierung.

### DAS LEBEN ALLGEMEIN:

Pitta-Typen lieben Sport, Spiel, Jagd und Wettkampf, aber auch Tanz, Gesellschaft und Politik. Sie gehen keiner Herausforderung aus dem Weg und stehen gerne im Mittelpunkt, sei es in Gesellschaft oder im Kampf. Pitta-Typen bevorzugen kühleres Klima und sollten sich im Sommer bei Hitze möglichst im Schatten aufhalten. Da sie sehr verbissen sein können, überschätzen sie leicht ihre Grenzen und ihr Energiepotenzial und neigen daher zum „Ausbrennen“ (Burnout-Syndrom). Pitta-Typen sind „Arbeitstiere“ und geben eine begonnene Arbeit nicht gerne ab, auch unterbrechen sie diese ungern. Pitta-Typen sind sehr von sich selbst überzeugt, selbstherrlich und leicht reizbar. Sie lieben und verteidigen ihre Freiheit. Ihre Launen wechseln oft sehr spontan!

### IM GLEICHGEWICHT:

- Mittlere Statur
- Sehr intelligent, scharfsinnig, ehrgeizig
- Guter Redner
- Sucht neue Herausforderungen, übernimmt gerne Führungsaufgaben
- Organisationstalent
- Hohes Energieniveau
- Lebhafter Appetit

### IM UNGLEICHGEWICHT:

- Neigung zu vorzeitigem Ergrauen und Haarausfall
- Neigung zu Gereiztheit, Zorn und Eifersucht
- Abneigung gegen Hitze
- Tendenz, sich zu überfordern
- Typische Krankheitssymptome:
  - Entzündungen, vor allem der Augen
  - Hitzeschübe, Magengeschwür, Sodbrennen

### TIPP

- Sonnhof-Pitta-Tee – kühlende Wirkung
- Sonnhof-Pitta-Gewürz
- Kokosöl hat ebenfalls eine kühlende Wirkung
- Lauwarmer Energiedrink mit Minze (ohne Ingwer)  
Rosenwasser mit Wasser und Kardamompulver (200 ml Wasser, 4 EL Rosenwasser, 1/2 TL Kardamompulver)

# Pitta



## DER KAPHA-TYP

schwer, kühl, weich, zähflüssig, langsam, fest, glatt, ölig, grobstofflich

### KÖRPERBAU UND ALLGEMEINES ERSCHEINUNGSBILD:

Der Körper ist stämmig, untersetzt, groß und oft dick, aber im Allgemeinen wohlproportioniert. Der Körper besitzt schwere, starke und kräftig ausgebildete Muskeln und Knochen, was ihm viel Kraft und gute Ausdauer verleiht. Kapha-Typen neigen allerdings zu Übergewicht. Die Bewegungen sind langsam bis träge.

### HAUT:

Die Haut ist dick, feucht/ölig, glänzend, elastisch, weich und glatt. Kapha-Typen frieren aufgrund der isolierenden Fettschicht nicht so leicht. Die Hautfarbe ist heller und blasser als üblich.

### HAARE:

Die Haare sind stark, gelockt oder dicht gekräuselt, oft fest, aber weich. Wir finden selten Haarausfall und nie Glatze.

### KOPF UND GESICHT:

Der Kopf ist groß und quadratisch. Das Gesicht ist rund und groß mit blassem Teint. Die Stirn ist breit und fleischig, die Augen sind groß, klar und rund, offen und oft hervorstehend, mit sanftem, ruhigem Blick. Die Nase ist groß, dick, fest und breit (Knollennase). Die Lippen sind meist dick und weich.

### NACKEN UND SCHULTER:

Der Nacken ist stark und dick, der Kopf sitzt oft direkt auf den Schultern. Diese sind überdurchschnittlich breit und stämmig.

### ARME, HÄNDE, FINGER, BEINE UND FÜSSE:

Die Arme sind stark und lang, dick, aber wohlgeformt, mit großen, starken, festen, meist kühlen Händen. Die Finger sind dick und groß mit dicken, festen, aber elastischen und hellen Fingernägeln.

### KREISLAUF:

Der Kreislauf ist langsam und beständig, der Puls langsam, stetig und regelmäßig.

### VERDAUUNG, STOFFWECHSEL UND APPETIT:

Kapha-Typen haben eine langsame bis träge Verdauung und einen langsamen, aber effektiven Stoffwechsel. Sie benötigen wenig Nahrung, nehmen schnell zu und so gut wie nicht ab.

### CHARAKTER, VERHALTEN UND EMOTIONEN:

Vom Charakter her sind Kapha-Typen ruhig, zufrieden, geduldig, gütig, sanft, vergebend, tolerant, harmoniebedürftig, zärtlich, anhänglich, respektvoll gegenüber Älteren, zuverlässig und sentimental. Sie neigen aber zu Anhaftung, geistiger Unbeweglichkeit, Neid und Gier. Sie können auch zögerlich, antriebsschwach, unflexibel sein und wirken oft lethargisch.

### INTELLIGENZ UND GEDÄCHTNIS:

Der Verstand arbeitet langsam bis träge, ist jedoch sehr gut entwickelt. Kapha-Typen sind wenig entscheidungsfreudig und wägen sehr lange ab. Die Entscheidungen sind dann jedoch wohlüberdacht und werden konsequent ausgeführt. Das Gedächtnis ist sehr gut, vor allem das Langzeitgedächtnis.

### EMPFINDLICHKEITEN, KRANKHEITEN UND ABWEHRKRÄFTE:

Empfindlich gegen Kälte. Kapha-Typen neigen zu Übergewicht, Mattigkeit, Ödemen, Verschleimungen (vor allem der Atemwege), Depressionen und Antriebsschwäche. Sie haben allerdings ein sehr gutes Immunsystem und erkranken daher nur selten. Sie reagieren langsam auf Medikamente und Therapie und benötigen daher hohe Dosierungen.

### DAS LEBEN ALLGEMEIN:

Kapha-Typen lieben das Wasser. Sie brauchen Sonne und Wärme und mögen bunte Blumen und Farben, gute Düfte und schminken sich gerne. Sie können gut mit Geld umgehen und sind meist gute, erfolgreiche Geschäftsleute. Sie erfreuen sich großer, stabiler Gesundheit mit hoher Lebenserwartung. Sie sind als Freunde beliebt, da sie zuverlässig und nicht streitsüchtig sind. Als Feinde sind sie jedoch nicht angenehm, da sie nachtragend sein können und ihre Meinung nicht so leicht ändern („vergeben, aber nicht vergessen“).



# Kapha

#### IM GLEICHGEWICHT:

- Stabiler, schwerer Körperbau
- Methodisch, geduldig, ausdauernd
- Tüftelt gerne, plant, organisiert
- Ausgeglichene Persönlichkeit, „Fels in der Brandung“
- Routine wird als angenehm empfunden
- Mäßiger Hunger, Genießer
- Tiefer und langer Schlaf
- Wärme ist wohltuend

#### IM UNGLEICHGEWICHT:

- Langsame Verdauung
- Neigung zu Übergewicht
- Tendenz zu Gier, Neid, Besitztrieb
- Langsam, lethargisch
- Typische Krankheitssymptome:
  - Verschleimung
  - Fettleibigkeit

#### TIPP

- Sonnhof-Kapha-Tee – aktiviert den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung
- Sonnhof-Kapha-Gewürz
- Fastentag
- Kein Frühstück
- Leichtes Abendessen (nicht nach 18.00 Uhr)
- Vata- oder Kaphasauna nutzen (Dampfbäder)
- Anis- & Fencheltee trinken

# Kapha

Die Einteilung, die hier vorgenommen wurde, ist natürlich sehr reduziert, vermittelt aber einen ersten praktischen Einblick.

Im Ayurveda gibt es eine Methode der Bioenergie-Bestimmung, die durch einen ayurvedisch geschulten Arzt oder Heilpraktiker durchgeführt wird: die so genannte Pulsdiagnose. Mit dieser Diagnose fühlt er Ungleichgewichte im Puls und kann daraus die individuelle Krankheitsdisposition ableiten und Empfehlungen aussprechen. In den folgenden Kapiteln wird kurz darauf eingegangen, wie ein Ungleichgewicht der Bioenergien entstehen und wie man das Gleichgewicht wiederherstellen kann.

#### UNGLEICHGEWICHT DER BIOENERGIEN

Was bringt die Bioenergien aus dem Gleichgewicht?

#### VATA-UNGLEICHGEWICHTE ENTSTEHEN U. A. DURCH:

- Geistige und körperliche Überanstrengung
- Unregelmäßigen Tagesrhythmus
- Zu spätes Ins-Bett-Gehen
- Reisen
- Trockenes, kaltes, windiges und wechselhaftes Wetter
- Zu viel rohe oder trockene Nahrung

#### PITTA-UNGLEICHGEWICHTE ENTSTEHEN U. A. DURCH:

- Zu viel geistige Aktivität (Sprechen und Denken)
- Zeitdruck
- Ärger
- Alkohol und Nikotin
- Hitze
- Heiße, scharfe, saure und salzige Nahrungsmittel

#### KAPHA-UNGLEICHGEWICHTE ENTSTEHEN U. A. DURCH:

- Zu wenig Bewegung
- Zu viel Ruhe und Schlaf
- Feucht-kaltes Wetter
- Zu schweres Essen (besonders fett, kalt, süß)

## BIOENERGIE-BEHANDLUNGEN

Die Aufgabe von Ayurveda ist, die drei Bioenergien im Gleichgewicht zu halten bzw. sie ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Übermaß einer Bioenergie verursacht Krankheiten bzw. Ungleichgewicht.

### VATA REDUZIEREN DURCH:

- Einläufe (Basti): warm und ölig, mit Sesamöl, Ölmassagen (Abhyanga)
- Sesamöl ist das beste Mittel, um Vata zu dämpfen, sowohl innerlich als auch äußerlich
- Medikamente mit zerlassener Butter (Ghee) oder warmer Milch
- Speisen oder Heilmittel mit Geschmack süß, sauer oder salzig und erwärmenden Eigenschaften, Appetitanreger, Stärkungsmittel (Rasayana)
- Milde Abführmittel bei Verstopfung
- Beruhigende Gedanken, fröhliche Gespräche, Märchen und Erzählungen lauschen, lachen
- Viel Ruhe, Entspannung, Meditation, früh schlafen gehen (vor 22.00 Uhr!)
- Annehmlichkeit, Bequemlichkeit und Zufriedenheit sind wichtig für den Heilerfolg
- Mäßigung und Regulierung in allen Tätigkeiten
- Sitzende oder liegende Tätigkeiten bzw. Übungen
- Beruhigende, ausgleichende Düfte: Rose, Lavendel, Orange
- Farbtherapie: generell dunkle, beruhigende und warme Farben, speziell Blau und Rot

Vata

### PITTA REDUZIEREN DURCH:

- Abführmittel (Virechana): süß und kalt
- Speisen mit viel Ghee (zerlassener Butter) – bestes Heilmittel bei Pitta
- Speisen oder Heilmittel mit dem Geschmack süß, bitter und herb; kühle bzw. kalte Milch
- Heilmittel mit kühlendem Charakter wie Kampfer oder Sandelholzpaste
- Kalte Bäder, ruhige Gespräche, Zärtlichkeit, Mondlicht, kühle Winde, das Tragen von Perlen, Mondstein und Korallenschmuck (zur Pitta-Verstärkung Rubin)
- Kühlende Atemübungen: Sitali/Sitkari
- Wohlriechende Substanzen, Blumendüfte: Rosen, Jasmin, Geranien, Sandelholz
- Farbtherapie: generell dunkle, ruhige Farben, speziell Blau und Violett
- „Sich Zeit lassen“ bzw. entschleunigen – z. B. langsam essen oder bewusst gehen

Pitta

### KAPHA REDUZIEREN DURCH:

- Erbrechen (Vamana), Magenreinigung oder -spülung (Dhauti), Schleimableitung über die Nase mit Nasya-Öl (scharf, herb, reizend) oder Schnupf- bzw. Niespulver
- Honig zum Süßen oder als Medizingrundlage (bestes Heilmittel bei Kapha)
- Speisen oder Heilmittel mit dem Geschmack sauer, scharf, bitter und herb oder mit trockenen und heißen Eigenschaften sowie durch alten Wein (herb/sauer)
- Langes Wachbleiben, wenig Schlaf, Vermeiden von Tagesschlaf, anregende Gesellschaft und Gespräche, viel Bewegung, Geschlechtsverkehr
- Ausgleich bei sitzender Tätigkeit: Laufen oder Wandern
- Fastenkur oder strenge Ernährungsweise bei Übergewicht
- Anregende Düfte, z. B. Bergamotte, Zitronengras, Zimt
- Farbtherapie: generell grelle, anregende Farben, speziell Rot, Gelb, Grün und Lila
- Kapalabhati – Feueratmung oder Schnellatmung

Kapha

# AYURVEDA & ERNÄHRUNG

Die richtige Ernährung nimmt im Ayurveda einen bedeutenden Stellenwert ein. Sie liefert uns eine unerschöpfliche Quelle für die körperliche Gesundheit sowie emotionale Zufriedenheit. Damit sind unsere Nahrung bzw. unsere Mahlzeiten unser täglicher Kompass für die persönliche Selbstverantwortung und Lebensausrichtung. Die Prinzipien des Ayurveda: „Man ist, was man isst.“ – Oder: „Wer keine Zeit hat, auf seine Gesundheit zu achten, braucht hinterher noch mehr Zeit für seine Krankheit.“ Eigentlich nichts Neues, und doch wird vielen wichtigen Dingen in der heutigen Zeit kaum noch Beachtung geschenkt. Ayurveda ist immer leicht, nicht teuer und lässt sich in jeden Alltag integrieren. Weg von Ernährungs-Dogmen und anderen Ausreden. Einer der wichtigsten Punkte ist das Verdauungsfeuer (Stoffwechsel). Wird die Nahrung nicht gut aufgenommen, bleiben Rückstände, Gifte entstehen, Übergewicht und Krankheiten sind die Folge. Hier einige Prinzipien für Schönheit, Gesundheit und ein langes Leben:

- Bewusst und in ruhiger, angenehmer Atmosphäre ohne Ablenkung essen – dabei nicht arbeiten, fernsehen oder lesen, denn Sie nehmen all diese Dinge mit auf
- Sich nie völlig satt essen (3/4-Regel)
- Gründlich kauen und einspeicheln
- In der Früh im Winter 1 Tasse Ingwerwasser oder heiße Zitrone trinken, im Sommer 1 Tasse Minztee
- Atemübungen oder ein anregendes Bewegungsprogramm vor dem Essen
- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, mittags die Hauptmahlzeit
- In Ruhe essen, jedoch auch nicht zu langsam
- Nie im erregten Zustand essen (Ärger, Wut etc. vermeiden)
- Auf kalte und trockene Nahrungsmittel verzichten
- Zum Essen keine kalten Getränke zu sich nehmen
- Regelmäßig essen, ausreichend Verdauungszeiten einplanen (ideal sind 4 – 5 Stunden zur letzten Hauptmahlzeit)
- Abendessen spätestens 3 – 4 Stunden vor dem Schlafengehen
- Beobachten Sie Ihren Körper. Eigentlich verlangen wir das, was uns guttut. Die meisten von uns haben sich jedoch regelrecht an schlechte Dinge gewöhnt, sodass wir vergessen haben, was wir eigentlich wollen. Bei einem Bioenergie-Ungleichgewicht haben wir allerdings auch Verlangen nach Dingen, die uns nicht zuträglich sind (mehr Verlangen nach bestimmter Nahrung)
- Saisonale und regionale Produkte verwenden (Essen nach den Jahreszeiten)

## DANKGEBET:

„Möge diese Nahrung mir die Güte der Natur schenken, mich mit Energie füllen und mich gesund erhalten.“

## TIPP

- Agni-Gewürz – stoffwechsellanregend, stärkt das Verdauungsfeuer
- Trikatu-Gewürz zur Anregung des Stoffwechsels
- Leber-Detox-Tee, um die Leber bei der Entgiftung zu unterstützen
- Zum Essen am besten nichts trinken, wenn, dann Saft (um das Verdauungsfeuer nicht zu mindern)

## UNGESUNDE ESSGEWOHNHEITEN:

- Zu viel essen
- Zu kurz nach einer reichhaltigen Mahlzeit wieder essen
- Knabbern zwischen den Mahlzeiten (möglichst keine Zwischenmahlzeiten!)
- Während einer Mahlzeit zu viel Wasser trinken
- Während der Mahlzeit oder grundsätzlich eiskalte Getränke trinken
- Zur falschen Tageszeit essen
- Zu viel schwere Nahrung zu sich nehmen
- Während einer Mahlzeit Obst essen oder Fruchtsaft trinken
- Ohne wirklichen Hunger essen
- Beim Auftreten bestimmter Emotionen essen
- Unverträgliche Kombinationen von Nahrungsmitteln zu sich nehmen

## AUF DIE RICHTIGEN KOMBINATIONEN ACHTEN

Die lange Erfahrung des Ayurveda hat gezeigt, dass gewisse Nahrungsmittel nicht kombiniert werden sollten. Falsche Kombinationen von Nahrungsmitteln werden im Ayurveda immer wieder als Ursache verschiedenster Erkrankungen angesehen, da sie die Transportfunktion behindern und das Blut „verunreinigen“.

## FALSCHER KOMBINATIONEN VON NAHRUNGSMITTELN:

- Milch niemals gemeinsam mit Saurem und Salzigem, Fleisch, Fisch, Knoblauch, Rettich, Granatäpfeln, Blattgemüse, Senf, Sesamsamen, Basilikum oder Bananen einnehmen
- Milchfreundlich sind hingegen: Mangos, Weintrauben, Honig, Ghee, Butter, Ingwer, Pfeffer, Zucker, Reisflocken, Gerste und Amla
- Fleisch von gezüchteten sowie in Feuchtgebieten lebenden Tieren sollte nicht mit Honig, Sesam, Milch, Rettich oder Sprossen kombiniert werden, denn dies kann zu verschiedenen Nervenstörungen führen
- Fisch nicht mit Bananen, Joghurt und Buttermilch kombinieren
- Honig und Ghee oder Honig und Wasser nie zu gleichen Teilen mischen
- Frische Früchte nicht mit gekochten Speisen kombinieren
- Tierische Eiweiße untereinander nicht mischen und nur bedingt mit sehr süßen Nahrungsmitteln (Kohlenhydraten) kombinieren

# MIT DEN JAHRESZEITEN LEBEN

## MIT DEN JAHRESZEITEN LEBEN – IM EINKLANG SEIN

Die Jahreszeiten haben einen großen Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Entsprechend der persönlichen Konstitution reagieren wir unterschiedlich auf die veränderten Witterungsverhältnisse und entwickeln dem jeweiligen Typ entsprechende Störungen. Um diese Befindlichkeitsstörungen auszugleichen, gibt die ayurvedische Heilkunde viele Tipps für die unterschiedlichen Jahreszeiten. Die Phasen der unterschiedlichen Jahreszeiten folgen, gemäß klassischem Ayurveda, astrologischen und astronomischen Gesetzmäßigkeiten und beschreiben die klimabedingten Bioenergie-Einflüsse sehr genau. Will man die ayurvedische Ernährung in unseren Breitengraden erfolgreich anwenden, so ist eine Anpassung an das heimische Klima unbedingt erforderlich. So ist es z. B. ein Unterschied, ob Sie an der rauen Nordseeküste oder im milden Bodenseeklima leben. Jahreszeiten können von Ort zu Ort entsprechend der geographischen Unterschiede variieren. Übertragen wir das alte Wissen in die westeuropäische Jahreszeiteinteilung, so würde man aus ayurvedischer Sicht sagen, dass Kapha zur nass-kalten Zeit besonders ausgeprägt ist (später Winter und Frühjahr). Vata steigt zu den trockenen, windigen und kalten Jahreszeiten wie im Spätherbst und Winter an und Pitta dominiert im heißen Sommer und warmen Frühherbst.

## DER FRÜHE UND DER SPÄTE WINTER

Der frühe Winter beginnt im Oktober und endet im Dezember. Während des frühen Winters ist unser Stoffwechsel (Agni) sehr stark, denn er wird durch den Kontakt mit kaltem Wind in Gang gehalten. Somit ist der frühe Winter die ideale Jahreszeit, um Gewicht zu verlieren. Die Pfunde purzeln mit einer Kapha reduzierenden Ernährungsweise fast wie von allein. Im späten Winter ist der Abbau von Körpergewebe gestoppt. Ab der letzten Dezemberwoche baut der Körper Kapha auf, um sich vor Kälte und Auszehrung zu schützen. Auch das Immunsystem erfährt eine Stärkung durch das vermehrte Kapha. Für eine Reinigung oder Gewichtsreduktion eignet sich dann wieder der Frühling, dieser beginnt im Ayurveda mit dem Februarende. Denn das im Körper angesammelte Kapha beginnt sich zu „verflüssigen“, dies stört das Agni und kann zu typischen Kapha-Störungen wie Erkältung, Grippe oder Frühjahrsmüdigkeit führen. Weiters kann es leicht vorkommen, dass in dieser kalten und rauen Jahreszeit des Winters unser Vata aus dem Gleichgewicht kommt. Mit regelmäßigen Ölmassagen, Yoga, Meditation, warmer Kleidung, Regelmäßigkeit und dem Verzicht auf kalte Nahrung und Getränke kann dies eingedämmt werden.

## EMPFOHLENE ERNÄHRUNG IM WINTER:

In dieser Jahreszeit wird vor allem zu einer sauren, salzigen, süßen und öligen Nahrung geraten, wie z. B. zu Nüssen, Samen, Trockenfrüchten und allem Fetten als ideale Grundlage für einen stabilen Stoffwechsel im Winter. Diese Nahrungsmittel sollten mit Getreide wie Buchweizen, Hirse und Weizen in vielen Mahlzeiten enthalten sein. Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Kartoffeln sind ebenfalls zu empfehlen. Kräuter wie Kurkuma, Hing, Zimt, Nelken, Pippali stärken in dieser Jahreszeit die Abwehrkraft und fördern auch das Verdauungsfeuer. Heißes Wasser oder sogar Wein (in Maßen!) sind empfohlen.

### TIPP

- Sonnhof-Vata-Tee und Sonnhof-Vata-Gewürz
- Trikatu-Gewürz

## DER FRÜHLING

Der Frühling beginnt aus ayurvedischer Sicht ab Ende Februar. So wie der gefrorene Winterschnee im Frühling zu schmelzen beginnt, lässt sich nun auch das im späten Winter angesammelte Kapha aus dem Organismus leiten. Wie schon erwähnt, ist dies eine perfekte Zeit, um eine Reinigung, zum Beispiel eine Panchakarma-Kur, durchzuführen. Das Schlafen am Mittag oder Tag sollte unter allen Umständen vermieden werden. Stattdessen sind zur Anregung des Stoffwechsels häufige Körperübungen und anregende Massagen sehr empfehlenswert.

## EMPFOHLENE ERNÄHRUNG IM FRÜHLING:

In dieser Jahreszeit sollte man vor allem leichte Kost zu sich nehmen wie Spargel, Zucchini, Linsen, Gerste oder Weizen. Süße, ölige und schwere Speisen sowie Joghurt meiden Sie besser. Am Abend sind warme Gemüsesuppen sehr empfehlenswert.

### TIPP

- Sonnhof-Kapha-Tee und Sonnhof-Kapha-Gewürz
- Der Frühling ist die optimale Zeit für eine Leber-Entgiftung mit Bitterstoffen. Hierfür geeignet sind:
  - Heidelberger 7 Kräuterstern
  - Bitterkrafttropfen
  - Leber-Detox-Tee

## DER SOMMER

Der frühe Sommer beginnt Ende April und zeichnet sich durch Wärme und Trockenheit aus. So wie die Sonne in dieser Zeit strahlender wird und der Natur Feuchtigkeit entzieht, reagieren auch unsere inneren Körperfunktionen. Der Sommer wird vor allem von Pitta dominiert. Ein Zuviel an Pitta lässt die Verdauungskraft sinken und an sehr heißen Tagen nimmt der Hunger deutlich ab. Leichtere Mahlzeiten helfen dem Organismus, trotz eines schwächeren Verdauungsfeuers die Nahrung optimal zu verstoffwechseln. Auch im Sommer sollte der überwiegende Teil der Mahlzeiten warm gegessen werden. Verspürt man Appetit auf etwas Kühles, ist es ratsam, nie direkt aus dem Kühlschrank zu essen. Insgesamt gilt es, Nahrungsmittel zu bevorzugen, die Pitta reduzieren, auf ausgedehnte Sonnenbäder zu verzichten und alle Aktivitäten, die den Körper erhitzen, zu vermeiden.

### EMPFOHLENE ERNÄHRUNG IM SOMMER:

Salzige, saure, scharfe und sehr heiße Speisen sollten reduziert werden. Trockene und heiße Nahrungsmittel können das Agni schwächen und das mentale Gleichgewicht im Sommer negativ beeinflussen. Stattdessen sollten Speisen mit der Geschmacksrichtung süß, bitter und herb bevorzugt werden, da diese Pitta ausgleichen. Essen sollte man nur dann, wenn man tatsächlich Hunger hat, und dies in Maßen, da die Verdauung auf Sparflamme arbeitet. Man sollte leichte Sommergerichte mit Gurken, Zucchini, Kürbis, Karotten, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Salaten, Sprossen, frischen Gartenkräutern, Reis, gelben Mungobohnen, Olivenöl, Kokosöl, Ghee, Hüttenkäse, Mandeln und süßen Früchten bevorzugen und mit Pitta-Churna würzen. Folgende milde Gewürze sind geeignet: Fenchel, Koriander, Kurkuma, frischer Ingwer in kleinen Mengen, Kardamom, Zimt und Safran.

### TIPP

- Sonnhof-Pitta-Tee und Sonnhof-Pitta-Gewürz
- Wasser, das der Zimmertemperatur entspricht, trinken
- Anstatt Ingwertee besser Minze verwenden (kühlende, erfrischende Wirkung)

## DER HERBST

Ende August beginnt der Herbst. Laut Ayurveda ist der Herbst eine sehr angenehme Jahreszeit: Der Organismus bereitet sich auf den Winter vor und sammelt Hitze. Pitta wird also stark vermehrt. Aufgrund des aktiven Pittas ist der Herbst eine sehr vitale Jahreszeit – und ein geeigneter Zeitpunkt für Sport und Reinigungskuren. Je näher Weihnachten rückt, desto stärker dominiert allmählich Vata-Wetter.

### EMPFOHLENE ERNÄHRUNG IM HERBST:

In dieser Zeit ist unser Agni sehr stark und daher in der Lage, selbst schwere Nahrung zu verdauen. Daher sollte Nahrung in guter Qualität und Menge konsumiert werden – als Treibstoff für Agni, das sonst das körpereigene Gewebe verzehrt. In dieser Zeit werden vor allem süße, bittere und zusammenziehende Gewürze und Speisen empfohlen. Je näher der Winter rückt, desto mehr sollte die Ernährung auf den Ausgleich von Vata ausgerichtet sein (z. B. warme Speisen und Getränke). An kalten und windigen Tagen sollte vor allem auf Brot, Rohkost und Salate verzichtet werden.

### TIPP

- Agni-Gewürz
- Trikatu-Gewürz

# AYURVEDISCHE BEHANDLUNGEN

## VOR

den Behandlungen bitten wir Sie, in die Wärmekabine zu gehen (für ca. 10 – 20 Minuten). Trinken Sie ein Glas Wasser, bevor Sie die Wärmekabine benutzen. Anschließend bitten wir Sie, sich zu duschen (lauwarmes Wasser) und nochmals etwas zu trinken.

## NACH

den Behandlungen sollten Sie mit dem Öl am Körper 20 – 25 Minuten in die jeweils im Therapieplan vorgegebene Sauna gehen (Swedana-Hitzebehandlung). Wir bitten Sie, kein Duschgel während des Aufenthaltes zu verwenden. Weiters ist es sehr wichtig, nach den Behandlungen etwas zu trinken, damit die Toxine ausgeschieden werden können.

**ABHYANGA** ist eine Ganzkörperölmassage, bei der Therapeuten von den Extremitäten zur Körpermitte arbeiten und dadurch Bioenergien und Ama vom Gewebe lösen und mit kräftigem Streichen zurück zum Verdauungstrakt leiten. Der Massagedruck fördert die Aufnahme von Öl und erhöht die periphere Durchblutung, die es dem Öl ermöglicht, weiter in das tiefer liegende Gewebe vorzudringen.

**AKSHI** ist eine Behandlung, bei der ein kleiner Teigwall um die Augen gelegt wird, in den Ghee gegeben wird. Netrabasti kann als Augentonikum und auch bei Jucken, Brennen, Rötung oder Vernarbung der Augen, Sichtproblemen, Spannungskopfschmerzen und Anfangsstadien von grauem Star und grünem Star angewendet werden. Nach dieser Behandlung dürfen Sie sich nicht direktem Sonnenlicht aussetzen und Sie sollten sich ca. eine Stunde lang mit geschlossenen Augen entspannen.

**GARSHAN-SEIDENHANDSCHUHMASSEGE** ist eine Trockenmassage mit Seidenhandschuhen (aus Rohseide). Diese Massage hat eine stoffwechsellagernde Wirkung, stimuliert das Lymph- und Bindegewebe und ist durchblutungsfördernd. Das Hautbild wird durch das angenehme Peeling verfeinert.

**JAMBIRA-PINDA-SVEDA** ist eine Stempelmassage, die die therapeutische Anwendung von Wärme mit einem mit Kräutern gefüllten Baumwollsäckchen einbezieht. Durch diese Behandlung wird die Durchblutung angeregt und die Kanäle werden erweitert, dadurch können Ama und Bioenergien gelöst werden, die im Gewebe kleben. Sie stimuliert die Lymphdrainage, reduziert Schwellungen und Wasseransammlungen im Gewebe und befreit auch von Gelenks- und Muskelschmerzen. Sie kann angewandt werden, um Fett zu reduzieren und die Haut zu straffen (gegen Orangenhaut), und ist generell eine Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut.

**KHADI VASTI** – ein Teig aus Kichererbsenmehl – wird zu einem Ring gerollt, auf verspannte Bereiche des Rückens gelegt und mit warmem ayurvedischen Kräuteröl aufgefüllt. Durch die Hitze und Schwere wirkt das Öl tiefer und lockert die Muskulatur. Diese Behandlung löst tiefe Verspannungen und harmonisiert die Chakren. Vor allem das Urvertrauen und die Stabilität werden gestärkt. Ebenso tiefgreifend ist die Behandlung auf der emotionalen Ebene.

**NASYA** lindert Beschwerden in der Kopf- und Nackenregion. Die Behandlung beseitigt akkumulierte Stoffwechselprodukte, Ama, Schleim und überschüssige Bioenergien, öffnet die Gefäße im Kopf, verbessert die Aufnahme von Prana, klärt den Geist, verbessert Gedächtnis und Konzentration, reinigt und stärkt die Sinnesorgane und verjüngt das Nervensystem. Nasya kann für die Behandlung von Husten und Erkältung, bei Verstopfung der Nasenneben- und Stirnhöhlen, bei Ohren- und Kopfschmerzen und bei Allergien und Haarausfall eingesetzt werden. Die Behandlung beginnt mit einer Gesichtsmassage um Nase, Stirn und Augen und einer Kopfhautmassage. Nach der Behandlung sollten Sie sich ausruhen (nicht schlafen). Vermeiden Sie für einige Stunden, Ihren Kopf oder Ihr Gesicht zu waschen, lange Unterhaltungen zu führen, sich zu schnäuzen und sich Wind, Luftzug oder einer Klimaanlage auszusetzen. Vor dieser Behandlung sollten Sie nicht duschen, nichts trinken und nicht in das Dampfbad gehen – so wird verhindert, dass Ihr Körper abkühlt.

**PADABHYANGA** wirkt entspannend, regenerierend und vitalisierend. Diese Behandlung harmonisiert vor allem das Vata und verbessert den Schlaf.

**SHIRODHARA** ist eine 20-minütige Behandlung, bei der eine warme, ölige Flüssigkeit in einem kontinuierlichen Strahl auf die Stirn gegossen wird. Der Stirnölguss lindert Kopfschmerzen, Spannung, Angst und Schlaflosigkeit, reduziert hohen Blutdruck und verbessert die Konzentration und mentale Klarheit. Er hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und fördert die optimale Hormonsekretion. Shirodhara ermöglicht nicht nur die Reinigung auf mentaler und emotionaler Ebene, sondern hilft Ihnen auch, sich physisch zu entspannen und loszulassen. Nach dieser Behandlung sollten Sie eine halbe Stunde ruhen, bevor Sie in die Sauna gehen und nicht reden oder lesen.

**SHIROMARDANA** ist eine ayurvedische Kopfmassage, verjüngend und wohltuend auf Körper und Geist wirkt. Diese ayurvedische Schönheitsbehandlung macht die Gesichtshaut weich und attraktiv, nährt die Kopfglieder und -strukturen sowie die Sinne. Weiters wirkt sie beruhigend, stärkend und klärend auf den Geist.

**SWEDANA** ist eine Hitzebehandlung, die Schwitzen verursacht. Sie macht das Gewebe geschmeidig und weitet die Durchblutungskanäle, um die Ausleitung von gelösten Toxinen zum Verdauungstrakt zu erleichtern. Swedana verbessert auch die periphere Blutversorgung, lindert Schmerzen, Schweregefühl, Steifheit sowie Muskelkrämpfe und fördert die Flexibilität und Gelenkigkeit. Sie können den Prozess von Swedana unterstützen, indem Sie die Augen schließen und visualisieren, wie sich Ihr Körper öffnet und Toxine loslässt.

Hierfür sind unsere Saunen **PITTA / VATA / KAPHA** sowie die **WÄRMEKABINEN** bestens geeignet.

**UDVARTANA** ist eine Behandlung mit Gerstenschrot, speziellen Kräutern und Ölen. Diese Behandlung löst und beseitigt Ama-Blockaden und reduziert Vata und Kapha, die in Geweben verklebt sind. Weiters wirkt diese Behandlung fettreduzierend und hautstraffend. Durch die Udanavata-Behandlung wird überschüssiges Vata (Hauptsitz: Dickdarm) aus dem Bauchbereich entfernt und somit eine Blockierung gelöst. Udanavata reguliert zudem die Verdauung. Die verwendeten ätherischen Öle wirken nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene ausgleichend.

**UPANA** ist ein Himalaya-Salz-Öl-Peeling, es fördert durch seine grobkörnige Struktur die Durchblutung und stimuliert den Körper. Upana verschönert und verfeinert das Hautbild und wirkt entgiftend, entschlackend und entwässernd. Weiters hat das Salz eine stark reinigende Wirkung auf unser Energiefeld.

**VISHESH** ist eine Tiefengewebssmassage. Sie ähnelt der Abhyanga, jedoch wird sie mit mehr Druck und Tempo ausgeführt. Diese Behandlung hat eine anregende und vitalisierende Wirkung auf Geist, Körper und Stoffwechsel und ist gut für die Gelenke.

## EINE KUR, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN

*Das kannst DU dafür tun*

Um Körper, Geist und Seele nachhaltig in Einklang zu bringen, ist eine positive Verhaltensweise nach ayurvedischen Prinzipien sehr wichtig. In den vedischen Schriften werden vor allem ethische Aspekte genannt: Wahrheitsliebe, Wohlverhalten gegenüber Mitmenschen, Hingabe an Liebe und Mitgefühl, freundliche Sprache und Gedanken, innere Ruhe, Selbstkontrolle, Toleranz und Sauberkeit ...

„DER WAGEN IST DER KÖRPER, DER KUTSCHER DER GEIST/VERSTAND, DIE FÜNF PFERDE DIE FÜNF SINNESORGANE, DER FAHRGAST DIE SEELE.“

### ACHTSAMKEIT – NEGATIVE GEFÜHLE

Angst, Arroganz oder Zweifel beeinträchtigen das Immunsystem und damit die ganze Kur – sie sollten daher gar nicht erst aufkommen. Beheimatet sind all diese Gefühle im Ego. Um einen neuen, leichteren und positiveren Weg einzuschlagen, hilft es, die Psyche und den Geist rein zu halten. Unterstützt wird dies durch Mantras, Gebete, Meditation, Yoga und Atemtechniken.

### BEWUSSTES POSITIVES WAHRNEHMEN

Nehmen Sie bewusst all die positiven Dinge um sich herum wahr, wie zum Beispiel die Schönheit der Natur, den Sonnenaufgang, freundliche Mitmenschen ... Fragen Sie sich bewusst, was das Schöne an einem Regentag ist – z. B.: „Ich darf mich mal richtig ausruhen und einfach nichts tun.“

### TIPP

Individuelles Mental- & Mind-Detox-Coaching® mit Elisabeth Mauracher



### GEDULD

Alles hat seine Zeit. Eine Umstellung des Stoffwechsels braucht ca. drei Wochen. So ist es auch mit dem Geist. Über lange Jahre eingespielte Denk- und Verhaltensmuster können nicht in ein paar Tagen verändert werden. Auch dies braucht seine Zeit. Entscheiden Sie sich für Veränderungen und gehen Sie beharrlich Ihren Weg. Seien Sie geduldig mit Ihnen und anderen.

Dies betrifft in erster Linie „MICH SELBST“. Seien Sie authentisch und bleiben Sie sich treu. Natürlich sollte auch in der Partnerschaft und Familie eine offene, respektvolle Gesprächskultur gepflegt werden.

### LOSLASSEN LERNEN

Das Loslassen von belastenden Gefühlen der Vergangenheit ist einer der wichtigsten Schritte zur Minimierung von Ama (unverdautes Material in Körper und Geist). Eine der Hauptursachen der Entstehung von Ama sind unverarbeitete Gefühle. Ama stellt laut Ayurveda einen Nährboden für Krankheiten dar. Loslassen klingt einfach. Ist es aber nicht. Man braucht sehr viel Mut dazu. Denn um Gefühle loslassen zu können, muss ich sie erst zu 100 Prozent annehmen bzw. fühlen. Erst wenn ich sie gefühlt habe und anschließend in die Vergebung (zu mir oder zu anderen) gehe, kann ich loslassen.

### ES GIBT NUR 3 GRÜNDE, WARUM WIR LEIDEN (BYRON KATE):

- Ich streite mit der Realität
- Ich will Recht haben
- Ich bin in den Angelegenheiten des anderen

### DIGITAL DETOX

Auszeit von Handy und modernen Medien – gönne dir den Luxus, offline zu sein.

*„Viel Wild & Wald  
und wenig WLAN“*

## AYURVEDA PLUS

### ÄRZTLICHE KOMPETENZ UND GANZHEITLICHE KONZEPTE VON DR. ALAETTIN SINOP

Facharzt für Allgemeinmedizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Naturheilverfahren

Die Spezialgebiete von Dr. Sinop sind die Akupunktur, die zeitgemäße chinesische und ayurvedische Medizin sowie die manuelle Medizin und Kinesiologie in all ihren Facetten. Zu seinen Leitbildern gehören die patientengerechte und wirkungsvolle Integration von Schul- und Komplementärmedizin. Durch seine ärztliche Kompetenz und ganzheitlichen Konzepte erweitert er das Therapiespektrum des Ayurveda Resorts.



#### NATURHEILKUNDLICHES ANGEBOT:

- Akupunktur/TCM
- Ayurvedische Medizin
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Neuraltherapie/Homöosiniatrie
- Neurokybernetische Therapie

#### SCHULMEDIZINISCHES ANGEBOT:

- Allgemeinmedizin/Notfallmedizinische Versorgung
- Medizinischer Check-up
- Apparative Diagnostik (Sonografie, EKG)
- Laboruntersuchung

Eine Neuheit im „Europäischen Ayurveda“ ist die Kombination des ayurvedischen Therapieprogramms mit Akupunktur sowie kinesiologischen und manuellen Techniken. Diese Ergänzung zu den ayurvedischen Anwendungen wurde von Dr. med. Alaettin Sinop, der auf langjährige Erfahrung in der biologischen Medizin verweisen kann, konzipiert und fortwährend verfeinert.

### AYURVEDA PLUS AKUPUNKTUR

Die Akupunktur ist eine jahrtausendealte Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Lehre der Akupunktur geht davon aus, dass Qi (Lebensenergie) in sogenannten Meridianen (Energieleitbahnen) den Körper durchfließt. Störungen dieses Energieflusses, z. B. durch falsche Ernährung, Umwelteinflüsse oder seelische und körperliche Belastung, verursachen Krankheiten und Schmerzzustände.

Durch Reizung der Akupunkturpunkte mit Nadeln, aber auch durch Druck und Moxa können Störungen der Energieströme ausgeglichen werden. Ziel der Akupunktur ist es, ein energetisches Gleichgewicht und eine Gesundung des Organismus zu erreichen.

Die Ergänzung der ayurvedischen Therapie mit der Akupunktur stärkt zusätzlich die regulativen Kräfte des Organismus und führt zu einer besseren Integration der einzelnen Behandlungsmaßnahmen.

# WAS IST DEIN WARUM? EIN NEUER ABSCHNITT BEGINNT

## AYURVEDA PLUS MANUELLE TECHNIKEN

Die manuelle Medizin behandelt sogenannte Blockierungen der Wirbelsäule und der Gelenke durch gezielte Handgriffe.

Neben den herkömmlichen Deblockierungen, welche die Heilwirkung des Ayurveda spürbar verbessern, kommt der sanften Manipulation der Halswirbelsäule eine große Bedeutung zu. Ziel dieser speziellen Behandlungsform ist es, eine Durchgängigkeit zwischen Kopf und Rumpf und damit eine Harmonisierung zwischen Geist und Körper zu erreichen.

## AYURVEDA PLUS NEUROKYBERNETISCHE TECHNIK

Bei der „neurokybernetischen Technik“ werden Störungen verschiedener Funktions- und Regelkreise des Organismus kinesiologisch ausgetestet und manualtherapeutisch korrigiert. Hierbei werden versteckte Blockaden und Verdrehungen (sogenannte Turner) gelöst, Entgiftungen (von Medikamenten, Impfungen, Narkosen, etc.) angeregt, Stressoren für Funktionsblockaden ausfindig gemacht und entkoppelt sowie emotionale Klärungen durchgeführt. Die Behandlung gleicht einem körperlich-seelischen „Reset“, der das Ansprechen des ayurvedischen Behandlungsprogramms deutlich verbessert.

Akupunktur, manuelle Medizin und die neurokybernetische Technik sind somit eine optimale Erweiterung Ihrer Ayurveda-Kur und bereichern das „therapeutische Orchester“ des Ayurveda um einige Instrumente.

### WICHTIGE INDIKATIONEN VON AYURVEDA PLUS

Entgiftungen, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, chronische Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden, Allergien, Infektanfälligkeit, allgemeine Abwehrschwäche, Asthma, entzündliche Darmerkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Herz- und Kreislaufprobleme, Wechselbeschwerden, Kopfschmerzen u. v. m.

Die Behandlungen von Dr. Sinop können als Ergänzung zu jeder Kur gebucht werden, da sie eine positive Auswirkung auf die Entgiftung und Regulierung des Körpers haben. Sie erhalten eine Rechnung über diese therapeutischen Leistungen, die Sie bei privaten Krankenkassen bzw. Zusatzversicherungen einreichen können.

In den folgenden Kapiteln werden Ihnen die einzelnen Schritte der Kuren genau erklärt, damit Sie deren Wichtigkeit verstehen, aktiv Ihren eigenen Prozess unterstützen und dadurch bestmögliche Ergebnisse für sich und Ihre Gesundheit erreichen können.

„Auf-Bruch“, das Wort allein ist schon eine Provokation. Was bricht auf? Was kann, soll, muss aufbrechen? Warum bricht etwas bzw. bricht jemand auf? Wohin wird aufgebrochen? Wer bricht auf? Diese Fragen richten die Aufmerksamkeit auf verschiedene Bedeutungsmöglichkeiten dieses Wortes und seine pluralen Herausforderungen für den Lebensalltag.

### WAS BRICHT AUF?

Eine Knospe, eine reif gewordene Frucht, eine fast geschlossene Wunde, aber auch spontane Freude, verdrängte Erlebnisse oder bisher zurückgehaltener Ärger, an dem bei ständiger Wiederkehr z. B. eine Beziehung zerbrechen kann. In allen Beispielen geht es um eine innere Energie, die nach einem Ausweg sucht, deren Wirkungen vom Sich-Entfalten bis zum Sich-Entladen reichen können. Und weiters kommt hinzu: So wie eine Knospe erst aufbricht, wenn die Zeit dafür reif ist, so braucht auch die Energie unserer Freude oder unseres Ärgers einen bestimmten Reifungsgrad, um aufzubrechen.

### WAS KANN, SOLL ODER MUSS AUFBRECHEN?

Da gibt es feste Vorstellungen über eingeschlifene Gewohnheiten, einschränkende Beziehungen, unwürdige oder verletzende Abhängigkeiten, verkrustete Strukturen, fehlerhafte Verhaltensweisen ... bis zum bekannten „Teufelskreis“, der auf- bzw. durchbrochen werden sollte. Wenn wir die Erfahrung berücksichtigen, dass unser Leben sich ständig wandelt, dann können, sollen oder müssen bisherige Vorstellungen, Strukturen oder Gewohnheiten, die für eine bestimmte Situation und Zeit einmal sinnvoll waren, aufbrechen bzw. aufgebrochen werden. Nur dann hat Neues Platz, kann reifen, sich entfalten oder gestaltet werden. Für beide Schritte, Aufbruch und Neuentfaltung, bedarf es Zeit, Geduld und viel Einfühlungsvermögen.

### WARUM BRICHT ETWAS BZW. JEMAND AUF?

Die Gründe dafür liegen in der jeweiligen Situation, ihren Bedingungen und den beteiligten Personen. Eine Situation ist „reif“, darauf wurde schon verwiesen. Aber auch die Erkenntnis: „Es geht nicht mehr so weiter!“ oder das Gefühl: „Ich bin in einer Sackgasse!“ führen Veränderungen herbei. Oder aber eine neue Situation, z. B. Kinder gehen aus dem Haus, ein neuer Arbeitsplatz, Angst, Krankheit, eine Krisensituation, z. B. Trennung vom Partner, Tod des Kindes oder der Eltern. Die Frage nach dem „Warum“ ist in der Regel die Frage nach den Gründen, die uns motivieren, aufzubrechen, zu verändern, Neues zu wagen. Doch dabei darf es nicht bleiben.

Reflektiere: WAS IST DEIN WARUM FÜR DIE KUR? SCHLIESSE DIE AUGEN UND STELLE DIR VOR, WIE DU DICH WÄHREND UND NACH DER KUR FÜHLEN MÖCHTEST. DENN WIR ALLE WISSEN: DIE ENERGIE GEHT DORTHIN, WO UNSER FOKUS IST.



# UNSERE AYURVEDA-MEDIZINER

## UNTERSUCHUNG AUF AYURVEDISCHER UND WESTLICHER GRUNDLAGE

Am Anfang der Behandlung steht eine ausführliche Untersuchung, die dazu dient, die Konstitution des Patienten zu bestimmen und Gesundheitsstörungen nach ayurvedischen und westlichen Kriterien zu bewerten. Wichtiger Teil der Untersuchung ist die ayurvedische Pulsdiagnose. Sie gibt dem erfahrenen Ayurveda-Therapeuten Hinweise auf Krankheitssymptome sowie die persönliche Konstitution. Auf dieser Grundlage kann die Therapie individuell geplant werden.

Die Untersuchung ist jedoch nicht nur die Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung, sondern auch schon ein erster Teil der Therapie. Aufgrund des Gesprächs mit Ihrem Ayurveda-Therapeuten gewinnen Sie neue Einsichten in Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Zusammen mit theoretischen Vorträgen über Ayurveda, den Pulsdiagnosen und dem Behandlungserfolg verstehen Sie immer mehr die Zusammenhänge zwischen Ihrer Art zu leben und Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden.



### GAURAV SHARMA

- Ausgebildeter Ayurveda-Mediziner, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfter Ayurveda-Praktiker



### RAJAT VASHISHT

- Ausgebildete Ayurveda-Medizinerin, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien)
- Staatlich geprüfte Ayurveda-Praktikerin

# TRADITIONELLE PULSDIAGNOSE

Das Mischverhältnis der drei Bioenergien (Lebenskräfte) bestimmt laut der ayurvedischen Medizin unseren Gesundheitszustand. Mittels Pulsdiagnose wird der genaue Typ eines Menschen bzw. dessen Bioenergie-Mischverhältnis ermittelt. Dabei werden Zeige-, Mittel- und Ringfinger an die Innenseite des Handgelenks gelegt und mit unterschiedlicher Druckstärke der Puls gefühlt. Zusätzlich zur Pulsdiagnose werden Ernährungsgewohnheiten und Verdauungszustand, Schlafverhalten sowie der generelle Lebenswandel analysiert. Die Pulsdiagnose gibt Auskunft über das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Emotionen sowie deren Zusammenspiel. Störungen können festgestellt und somit Rückschlüsse auf Krankheiten gezogen werden. Aus der Summe dieser Informationen erfolgt die Einteilung in die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha, anhand derer ein individuelles Behandlungs- und Ernährungsprogramm erstellt wird. Die Pulsdiagnose ist Bestandteil und Basis zahlreicher Ayurveda-Kuren. Durchgeführt wird sie von unseren ausgebildeten Ayurveda-Medizinern Gaurav Sharma und Rajat Vashisht sowie Ayurveda-Spezialistin Malini Häuslmaier.



*„Wir finden in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend Vata-Typen, also Menschen, die immer in Bewegung sind, und Pitta-Typen, die schnell überhitzt reagieren. Die Ursachen hierfür liegen in der ständigen Hektik im Alltag und dem steigenden Druck vor allem im Berufsleben, aber auch die Klimaerwärmung trägt zu einem Überschäumen von Pitta bei.“*

Gaurav Sharma, Ayurveda-Mediziner

# MORGENROUTINE

## 1 • VOR DER SONNE AUFWACHEN

Die Stunden vor dem Sonnenaufgang gehören der subtilen Energie Vata. Wer also vor Sonnenaufgang aufwacht, wird den ganzen Tag mit pulsierender Kraft erfüllt sein. Nach Sonnenaufgang „herrscht“ Kapha, eine schwere, erdige Energie, die träger macht.

## 2 • AN DAS GUTE GLAUBEN

Frau Elisabeth Mauracher empfiehlt positive Sätze, die Sie durch den Tag bringen, etwa: „Es darf alles Positive und Gute zu mir kommen und ich gehe mit Leichtigkeit durch den Tag.“ Seien Sie dankbar für den neuen Tag.

## 3 • ERSTE KLEINE AUFWÄRMÜBUNG

Eine kleine Aufwachübung im Bett: Klopfen Sie Ihre Meridiane ab – zuerst die Außenseite der Füße, dann die Innenseite, dann die Fußsohlen massieren. Danach die Bauchzone, den unteren Rücken, den Brustbereich, die Hände und Schultern, Kopf und Gesicht leicht abklopfen. Zum Schluss eine feine Ohrmassage. Stellen Sie sich vor, wie alle Zellen des Körpers aufwachen und „guten Morgen“ sagen.

## 4 • REINIGUNG IM BAD

Unsere Zunge ist eine Verlängerung vom Magen-Darm-Trakt und Reflexzone unserer Verdauung. Nehmen Sie einen Zungenschaber, setzen Sie ihn so weit wie möglich am hinteren Zungenende an und ziehen Sie ihn mehrmals zur Zungenspitze hin. Die Zunge wird dadurch großflächig von Belag befreit. Die Geschmackswahrnehmung verbessert sich und der Darm wird reflektorisch in seiner Entgiftung angeregt.

## 5 • ÖL ZIEHT DAS GIFT

Idealerweise folgt auf das „Zungenschaben“ das „Ölziehen“ – eine unkomplizierte Methode des Entgiftens. Einen Esslöffel Sesamöl fünf bis zehn Minuten im Mund behalten und alle 30 Sekunden durch die Zähne „ziehen“. Das Öl zieht Giftstoffe aus dem Mundraum, beseitigt kariesverursachende Säuren, nährt das Zahnfleisch und beugt so Zahnfleischentzündung, Zahnfleischrückbildung und Mundgeruch vor.

## 6 • TRINKEN AKTIVIERT DIE VERDAUUNG

Trinken sollte man unbedingt noch vor dem Zähneputzen. Lösen Sie den Saft einer halben Zitrone in einer Tasse warmem Wasser auf – gerne auch mit einem Teelöffel Honig und einem Stück Steinsalz. Dieses Getränk durchspült die Niere, den Magen-Darm-Trakt und stärkt das Agni (Verdauungsfeuer).

## 7 • MASSAGE IN DER DUSCHE

Besonders in den Herbst- und Wintermonaten empfiehlt Elisabeth Mauracher kleine Ganzkörpermassagen, am besten mit lauwarmem Sesamöl, die das Nervensystem beruhigen und die Durchblutung anregen. Duschen Sie danach und stellen Sie sich vor, wie das Wasser die Gedanken, den Körper und auch das Energiefeld reinigt.

## 8 • DIE GEDANKEN REINIGEN

Stellen Sie ein Schild im Bad mit Ihrem Ziel auf. Etwa: „Ich gehe mit Ruhe und Gelassenheit in den Tag und bin es mir wert, auch für mich Zeit zu haben.“

## 9 • KLEINE MEDITATION

Fünf bis zehn Minuten Meditation am Tag sind die beste Nahrung für Geist und Seele.

## 10 • KLEINE SCHRITTE FÜR MEHR ENERGIE

Für den Anfang reicht es, wenn Sie ein bis zwei der Übungen auswählen. Machen Sie sich eine Woche lang Notizen zu Ihrem Energielevel und Gemütszustand. Fügen Sie danach weitere Rituale hinzu und beobachten Sie Ihre Antriebskraft.

### TIPP

Alle Produkte sind in unserem Ayurveda-(Online-)Shop erhältlich.

# DIE PANCHAKARMA-KUR

## IHR START IN DIE VERÄNDERUNG – IHR WEG ZUR HARMONIE IHRES KÖRPERS

1. Kurbeginn
  2. Ghee
  3. Essenszeiten
  4. Trinken während der Kur
  5. Wartebereich
  6. Therapieplan
  7. Wellnessbereich
  8. Telefon und Internet
  9. Aktivprogramm
  10. Selbstinitiative zur Veränderung
1. Die Kur beginnt am Abend mit dem Abendessen (Verdauungsdrink und Suppe oder Gemüsehauptgang immer dienstags und freitags) und startet am nächsten Morgen mit der Ghee-Einnahme. Massageanwendungen finden lt. Therapieplan statt.
  2. Den Therapieplan erhalten Sie jeweils beim Abendessen. Dieser Plan wird individuell auf Sie abgestimmt.
  3. Ghee-Einnahme: Die ersten Kurtage beginnen mit einer Ghee-Einnahme. (Ghee = geklärte Butter – löst die Toxine im Körper). Die Einnahme erfolgt lt. Therapieplan zwischen 07.00 und 08.00 Uhr morgens im Behandlungsraum 1.
  4. Die Essenszeiten bei einer Panchakarma-Kur:  
**Morgens:** je nach Plan  
**Mittags:** leichtes 3-Gänge-Panchakarma-Menü  
**Abends:** Agni-Trunk und reichhaltige Suppe oder Gemüsehauptgang immer dienstags und freitags
  5. Bitte trinken Sie während der Kur 1,5 bis 2 Liter heißes Wasser, Tee bzw. auch Ingwerwasser am Tag. Das Wasser ist in Thermoskannen im Restaurantbereich erhältlich.
  6. Den Wartebereich für die Massagen finden Sie im ersten Stock im Wellnessbereich. In diesem Wartebereich bitten wir – aus Rücksicht und Wertschätzung gegenüber den anderen Gästen – um absolute Stille.
  7. Das AyurvedaZentrum ist täglich von 08.00 bis 19.30 Uhr geöffnet. Die Saunen sind von 09.00 bis 19.00 Uhr eingeschaltet.
  8. Wir bitten Sie höflichst, die Verwendung von Handy und Laptop während Ihres Gesundheitsaufenthaltes zu vermeiden. Reduzieren Sie Ihre „Arbeits-Gedanken“, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich SELBST und nehmen Sie Ihre Körpersignale wahr.
  9. Nutzen Sie unser Aktivprogramm und unterstützen Sie somit Ihren Gesundheitsprozess. Genießen Sie auch die Stille und das NICHTS-TUN.
  10. „Sei DU selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“  
Mahatma Gandhi

**Wir wünschen Ihnen einen guten Start und nur das Beste! Ihre Familie Mauracher**

Wir unterstützen Ihren Gesundheitsprozess durch Therapien und Verpflegung, am wichtigsten ist jedoch IHRE positive Einstellung.

### PANCHAKARMA HAT ZWEI WICHTIGE WIRKUNGEN:

- Auf sanfte Weise werden Zellen, Gewebe und Organe von Ablagerungen und Stoffwechselgiften gereinigt. Während die bekannten Reinigungskuren nur die wasserlöslichen Schlackenstoffe erreichen, hat Ayurveda Verfahren entwickelt, um den Körper auch von den viel wichtigeren fettlöslichen Giften zu befreien. Dazu gehören Stoffe, die im Körper selbst entstehen und sich in den Zellen ablagern, wie auch die meisten Umweltgifte, Schwermetalle und Arzneimittelrückstände.
- Die ayurvedischen Behandlungen stabilisieren das vegetative Nervensystem und stellen die Harmonie zwischen Körper und Geist wieder her. Schon nach kurzer Zeit schaltet das Nervensystem auf Ruhe um, so wird eine tiefgreifende Regeneration eingeleitet.

Die Reinigung der Physiologie und die Stabilisierung des Nervensystems fördern sich gegenseitig. Abhängig von den vorliegenden Bedingungen lassen sich jedoch die Schwerpunkte der Panchakarma-Behandlungen verschieden gewichten. Bei kürzeren Kuren und Schnupperanwendungen überwiegt die Stressreduktion, Erholung und Regeneration. Der Aspekt der tiefgreifenden Reinigung ist hier etwas schwächer ausgeprägt.

Ab einer Behandlungsdauer von 10 Tagen können die reinigenden Maßnahmen verstärkt eingesetzt werden. Schlacken werden vermehrt ausgeschieden, der Kurerfolg wird insgesamt tiefer und anhaltender sein.

Eine vollständige Panchakarma-Behandlung gliedert sich in mehrere Schritte, die durch eine klare innere Logik verbunden sind. Innerhalb dieses festen Rahmens gibt es viele Variationsmöglichkeiten, um die Therapie der individuellen Konstitution, dem Gesundheitszustand und der verfügbaren Zeit anzupassen.

Die folgenden Seiten vermitteln Ihnen einen Überblick über die einzelnen Behandlungsschritte und geben wichtige Hinweise, wie Sie selbst mithelfen können, Ihre Panchakarma-Behandlung so angenehm und so wirkungsvoll wie möglich zu gestalten.

# Panchakarma

### DER ABLAUF DER PANCHAKARMA-KUR

#### ERSTER REINIGUNGSPROZESS

Sie bekommen für einige Tage am frühen Morgen Ghee auf nüchternen Magen. Wenn Ihnen Ghee zu einem Zeitpunkt verabreicht wird, an dem Ihr System noch „müde“ und Ihr Appetit noch nicht stark ist, kann Ghee ungehindert in tieferliegende Gewebe vordringen. Anschließend können Sie sich wieder in Ihrem Zimmer niederlegen und einen „Leberwickel“ machen.

Das von Ihnen eingenommene Ghee hat verschiedene wichtige Funktionen: Es agiert als Transportmedium für Ama-entfernende Kräuter, sodass diese die tiefliegenden Gewebe direkt erreichen können. Es macht den ganzen Körper weich und geschmeidig, was die Entfernung von Toxinen und überschüssigen Bioenergien (Vata, Pitta, Kapha) erleichtert. Auch schmiert und schützt es alle Gewebe vor den Belastungen des Reinigungsprozesses und stimuliert Körpersekrete, die dabei helfen, Toxine in den allgemeinen Kreislauf zu leiten, damit diese von dort in den Magen-Darm-Trakt transportiert und eliminiert werden können. Wenn das Ghee mit seiner „Arbeit“ beginnt, können zirkulierende Bioenergien und Ama oftmals Stimmungsschwankungen verursachen und Emotionen wie Furcht, Besorgnis, Traurigkeit, Ärger etc. erzeugen.

Gefühle von Ruhelosigkeit und Erregtheit können ebenfalls auftreten. Dies ist eine normale Phase des Panchakarma-Prozesses, die zeigt, dass das Ghee zu wirken anfängt. Die zirkulierenden Bioenergien können auch alte Symptome von vergangenen Erkrankungen für kurze Zeit hervorrufen. Wie schon gesagt, das ist normal, aber es ist wichtig, dass Sie uns darüber informieren, damit diese Probleme entsprechend behandelt werden können. Ansprechpartner: Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma, BAMS, und Ayurveda-Medizinerin Rajat Vashisht, BAMS.

Nach einigen Tagen ist der Körper normalerweise mit Ghee gesättigt und ausreichend „geschmiert“. Toxine und Bioenergien zirkulieren durch Ihr System und bewegen sich zum Darm. Dieser Prozess erfordert nun weitere Unterstützung (mittels ayurvedischer Behandlungen), um zu garantieren, dass keine der alten Ansammlungen haften bleibt, sondern alle restlos ausgeschieden werden.

#### ERNÄHRUNG WÄHREND DES ERSTEN REINIGUNGSPROZESSES

Während der Ghee-Tage entfällt das Frühstück vollkommen. Die erste Mahlzeit ist deshalb frühestens das Mittagessen. Mittags sollten Sie jedoch nur essen, wenn Sie wirklich hungrig sind. Vor dem Mittagessen gibt es einen stoffwechsellanregenden Cocktail (Agni-Trunk), der die Klärung der Gewebe von Schlacken unterstützt. Während der Panchakarma-Kur erhalten Sie eine Tridosha-Ernährung mit Gewürzen, die vor allem die Stoffwechselfunktion und den Entgiftungsprozess unterstützen. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten! (keine Rohkost, kein Obst)

# Panchakarma

## VIRECHANA – DER ZWEITE REINIGUNGSPROZESS

„Virechana“ ist ein wichtiger Abschnitt in der gesamten Panchakarma-Therapie. Die Stoffwechselschlacken, die sich während der Ghee-Tage oder durch die Ölmassagen gelöst haben, sammeln sich im Darm an. Das Abführen dieser Schlacken über den Darm in diesem Kurstadium reinigt den gesamten Körper.

### WIRKUNG

Virechana befreit die Zellen von Schlacken und Toxinen, die im ersten Reinigungsprozess gelöst wurden. Deshalb fühlt man sich nach diesem Tag deutlich wohler. Beschwerden, die sich während der Ghee-Tage aufgrund der vermehrten Entgiftungsreaktion des Körpers möglicherweise eingestellt haben, lassen nun oft erheblich nach. Ein Gefühl von Leichtigkeit und größerer Lebensfreude stellt sich ein. Die Entleerung des Darms gibt dem Verdauungstrakt zusätzlich die Möglichkeit zur Regeneration. Gleichzeitig wird die Leber entlastet und das Lymphsystem aktiviert. Im Sinne des Ayurveda normalisiert Virechana speziell das Pitta. Störungen, die auf einem Pitta-Überschuss beruhen, werden deshalb durch das Abführen besonders angesprochen.

## ERNÄHRUNG WÄHREND DES ZWEITEN REINIGUNGSPROZESSES

Die Verdauungskraft ist durch das Abführen stark geschwächt. Deshalb besteht die erste Mahlzeit aus einer speziellen Reissuppe. Das Abendessen des Abführtages besteht ebenfalls aus Reissuppe. Grundsätzlich ist es wichtig, nach dem Abführen langsam zu normaler Kost zurückzukehren. Während des Abführens gibt es keinen „Stoffwechsel-Cocktail“.

### INFO

Durch das Abführen verliert der Körper viel Flüssigkeit, Elektrolyte und Spurenelemente. Nach dem Reinigungstag servieren wir Ihnen deshalb einen Energiedrink. Achten Sie zudem darauf, genügend heißes Wasser zu trinken. Das Virechana ist ein großer und wirkungsvoller Einschnitt während der gesamten Therapie. Deshalb ist es wichtig, sich gerade an diesem Tag ausreichend Ruhe zu gönnen, sodass Ihr Körper die Umstellung sanft vollziehen kann.

#### ENERGIEDRINK

##### Zutaten:

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Honig
- Etwas Zitronensaft
- 1 TL Ingwer, klein geschnitten (im Winter)
- 1 TL Minze (im Sommer)

##### Zubereitung:

Alle Zutaten mit heißem Wasser aufgießen, umrühren – und fertig.

## DRITTER REINIGUNGSPROZESS

Die dritte Phase der Kur ist äußerst wohltuend und macht Panchakarma zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die einzelnen Schritte haben eine tiefgreifend harmonisierende, reinigende und heilende Wirkung.

In ayurvedischen Begriffen beruhigen die Ölbehandlungen des dritten Reinigungsprozesses das Vata. Diese Reinigungsphase gliedert sich in Ganzkörpermassagen, Ölbehandlungen des Kopfes, Wärmetherapien und Behandlungen des Darms.

## ERNÄHRUNG WÄHREND DES DRITTEN REINIGUNGSPROZESSES

Während der dritten Reinigungsphase können Sie bei entsprechendem Hunger frühstücken: Dinkel- oder Quinoabrei, Kokos-Haferbrei, Kitchary oder gedünstete Früchte. Dazu Kräuter- und Gewürztee, heißes Wasser oder ein Zitronen-Honig-Wasser.

Mittags und abends wird ein ayurvedisches Menü serviert. Zusätzlich gibt es vor dem Mittagessen und Abendessen wieder den „Stoffwechsel-Cocktail“ (Agni-Trunk).

Während des dritten Reinigungsprozesses können der Appetit und die Verdauungskraft noch vermindert sein. Dann ist es besser, auf Nachtisch, Brot und Obst zu verzichten. Richten Sie sich bei den Mahlzeiten am besten immer nach Ihrem subjektiven Empfinden und versuchen Sie stets, Ihren Sättigungspunkt zu beachten.

Während der gesamten Kur sollten Sie tagsüber heißes Wasser trinken. Heißes Wasser hat nach Ayurveda eine stark reinigende und stoffwechsellanregende Wirkung und unterstützt so die Entschlackung des Körpers optimal. Im Sommer darf auch Wasser in Zimmertemperatur getrunken werden.

Käse und andere Milchprodukte und natürlich alle tierischen Produkte gibt es während der gesamten Kur nicht! Genussmittel und Süßigkeiten haben ebenfalls keinen Platz in der Panchakarma-Kur!

# Panchakarma

### INFO

In allen drei Reinigungsphasen verwöhnen wir Sie mit ayurvedischen Behandlungen, die den Reinigungsprozess unterstützen.

# DIE RASAYANA-AUFBAU-INTENSIVKUR

## IHR START IN DIE VERÄNDERUNG – IHR WEG ZUR HARMONIE IHRES KÖRPERS

1. Kurbeginn
  2. Kraftelixier
  3. Essenszeiten
  4. Trinken während der Kur
  5. Wartebereich
  6. Therapieplan
  7. Wellnessbereich
  8. Telefon und Internet
  9. Aktivprogramm
  10. Selbstinitiative zur Veränderung
1. Die Kur beginnt am Abend mit dem Rasayana-Menü und startet am nächsten Morgen mit dem Kraftelixier. Weitere Massageanwendungen finden lt. Therapieplan statt.
  2. Kraftelixier: Die ersten Kurtage beginnen mit einer Kraftelixier-Einnahme (Aloetrunk) zur Stärkung des Immunsystems.
  3. Die Essenszeiten bei der Rasayana-Aufbau-Intensivkur:  
**Morgens:** je nach Plan  
**Mittags:** leichtes 3-Gänge-Menü  
**Abends:** Ayurveda-Menü
  4. Bitte trinken Sie während der Kur ca. 1,5 bis 2 Liter heißes Wasser bzw. auch Ingwerwasser am Tag. Das Wasser ist in Thermoskannen im Restaurantbereich erhältlich.
  5. Den Wartebereich für die Massagen finden Sie im ersten Stock im Wellnessbereich. In diesem Wartebereich bitten wir – aus Rücksicht und Wertschätzung gegenüber den anderen Gästen – um absolute Stille.
  6. Den Therapieplan erhalten Sie jeweils beim Abendessen. Dieser Plan wird individuell auf Sie abgestimmt.
  7. Das AyurvedaZentrum ist täglich von 08.00 bis 19.30 Uhr geöffnet. Die Saunen sind von 09.00 bis 19.00 Uhr eingeschaltet.
  8. Wir bitten Sie höflichst, die Verwendung von Handy und Laptop während Ihres Gesundheitsaufenthaltes zu vermeiden. Reduzieren Sie Ihre „Arbeits-Gedanken“, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich SELBST und nehmen Sie Ihre Körpersignale wahr.
  9. Nutzen Sie unser Aktivprogramm und unterstützen Sie somit Ihren Gesundungsprozess. Genießen Sie auch die Stille und das NICHTS-TUN.
  10. „Sei DU selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“  
Mahatma Gandhi
- Wir wünschen Ihnen einen guten Start und nur das Beste! Ihre Familie Mauracher**

## RASAYANA-AUFBAU-INTENSIVKUR UND IHRE WIRKUNG

- Ein wichtiger Bereich im Ayurveda ist das Wissen um die Verjüngung „Rasayana“. Rasayana bedeutet wörtlich „Methode zur Verwirklichung vorzüglicher Dhatus“. Dieser Bereich beschäftigt sich vorwiegend mit der Lehre einer ganzheitlichen Lebensweise zur körperlichen Erneuerung und Verwirklichung eines langen und gesunden Lebens.
- Das Hauptziel der Rasayana-Aufbau-Intensivkur ist, die erschöpften Kräfte zu erneuern und den Körper sowie den Geist zu stärken. Bei einer Rasayana-Therapie werden Kräuter, Gewürze, Nahrung, Reinigungsverfahren, Methoden zur Regulierung des Verdauungsfeuers und Entspannungstechniken eingesetzt.
- Gezielte Behandlungen, eine abgestimmte Ernährung und sanfte Bewegung führen zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele.

## DER ABLAUF DER RASAYANA-AUFBAU-INTENSIVKUR

### ERSTER REINIGUNGSPROZESS

Sie bekommen für einige Tage am frühen Morgen ein Kraftelixier, das sanft entschlackend und aufbauend wirkt. Anschließend können Sie sich wieder in Ihrem Zimmer niederlegen und einen „Leberwickel“ machen.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DES ERSTEN REINIGUNGSPROZESSES

Ihre erste Mahlzeit ist das Frühstück. Achten Sie vor allem darauf, dass Sie etwas Warmes wie Dinkelbrei, Quinoabrei, Kokos-Haferbrei, Kitchari oder gedünstete Früchte zu sich nehmen. Mittags genießen Sie ein 3-Gänge-Menü. Vor dem Mittagessen gibt es einen stoffwechselanregenden Cocktail (Agni-Trunk), der die Klärung des Gewebes von Schlacken unterstützt. Während der Rasayana-Aufbau-Intensivkur erhalten Sie eine Tridosha-Ernährung mit Gewürzen, die vor allem die Stoffwechselfunktion unterstützen. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten! Abends werden Ihnen ein Ayurveda-Menü und ein Agni-Trunk serviert.

### INFO

In allen drei Reinigungsphasen verwöhnen wir Sie mit ayurvedischen Behandlungen, die den Reinigungsprozess unterstützen.

Wir unterstützen Ihren Gesundungsprozess durch Therapien und Verpflegung, am wichtigsten ist jedoch IHRE positive Einstellung.

# Rasayana



# Rasayana

## VIRECHANA – DER ZWEITE REINIGUNGSPROZESS

„Virechana“ ist ein wichtiger Abschnitt in der gesamten Rasayana-Aufbau-Intensivkur. Die Stoffwechsellacken, die sich durch die Ölmassagen gelöst haben, sammeln sich im Darm an. Das Abführen dieser Schlacken über den Darm reinigt den gesamten Körper.

### WIRKUNG

Virechana befreit die Zellen von Schlacken und Toxinen, die gelöst wurden. Deshalb fühlt man sich nach diesem Tag deutlich wohler. Ein Gefühl von Leichtigkeit und größerer Lebensfreude stellt sich ein. Die Entleerung des Darms gibt dem Verdauungstrakt zusätzlich die Möglichkeit zur Regeneration. Gleichzeitig wird die Leber entlastet und das Lymphsystem aktiviert. Im Sinne des Ayurveda normalisiert Virechana speziell das Pitta. Störungen, die auf einem Pitta-Überschuss beruhen, werden deshalb durch das Abführen besonders angesprochen.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DES ZWEITEN REINIGUNGSPROZESSES

Die Verdauungskraft ist durch das Abführen stark geschwächt. Deshalb besteht die erste Mahlzeit (mittags) aus einer speziellen Reissuppe. Das Abendessen des Abführtages besteht ebenfalls aus Reissuppe. Grundsätzlich ist es wichtig, nach dem Abführen langsam zu normaler Kost zurückzukehren. Während des Abführens gibt es keinen „Stoffwechsel-Cocktail“.

### INFO

Durch das Abführen verliert der Körper viel Flüssigkeit, Elektrolyte und Spurenelemente. Nach dem Reinigungstag servieren wir Ihnen deshalb einen Energiedrink. Achten Sie zudem darauf, genügend heißes Wasser zu trinken. Der Virechana ist ein großer und wirkungsvoller Einschnitt während der gesamten Therapie. Deshalb ist es wichtig, sich gerade an diesem Tag ausreichend Ruhe zu gönnen, sodass Ihr Körper die Umstellung sanft vollziehen kann.

## DRITTER REINIGUNGSPROZESS

Die dritte Phase des Reinigungsprozesses ist äußerst wohltuend und macht die Rasayana-Aufbau-Intensivkur zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die einzelnen Schritte haben eine tiefgreifend harmonisierende, reinigende und heilende Wirkung.

In ayurvedischen Begriffen beruhigen die Ölbehandlungen des dritten Reinigungsprozesses das Vata. Diese Reinigungsphase gliedert sich in Ganzkörpermassagen, Ölbehandlungen des Kopfes, Wärmetherapien und Behandlungen des Darms.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DES DRITTEN REINIGUNGSPROZESSES

Während der dritten Reinigungsphase können Sie bei entsprechendem Hunger frühstücken: Dinkel- oder Quinoabrei, Kokos-Haferbrei, Kitchary, gedünstete Früchte. Dazu Kräuter- und Gewürztee, heißes Wasser oder ein Zitronen-Honig-Wasser. Mittags und abends wird ein ayurvedisches Menü serviert.

Käse und andere Milchprodukte und natürlich alle tierischen Produkte gibt es während der gesamten Kur nicht! Genussmittel und Süßigkeiten haben ebenfalls keinen Platz in der Rasayana-Aufbau-Intensivkur!

# DIE AYURDETOX- INTENSIVKUR

## IHR START IN DIE VERÄNDERUNG – IHR WEG ZUR HARMONIE IHRES KÖRPERS:

1. Kurbeginn
2. Reinigungstag
3. Essenszeiten
4. Trinken während der Kur
5. Wartebereich
6. Wellnessbereich
7. Telefon und Internet
8. Aktivprogramm
9. Selbstinitiative zur Veränderung

1. Die Kur beginnt am Abend mit dem Abendessen (Verdauungsdrink und Suppe oder Gemüsehauptgang immer dienstags und freitags) und startet am nächsten Morgen mit der ersten Behandlung. Weitere Massageanwendungen finden lt. Therapieplan statt.
2. Reinigungstag: An diesem Tag erhalten Sie einen Reinigungscocktail, der eine abführende und reinigende Wirkung auf Ihren Darm hat. Bitte planen Sie an diesem Tag viel Ruhe ein. Unser TIPP: Alles loslassen!
3. Die Essenszeiten bei der AyurDetox-Intensivkur:  
**Morgens:** laut Plan  
**Mittags:** Detox-Menü  
**Abends:** Agni-Trunk und Basensuppe oder Gemüsehauptgang immer dienstags und freitags

4. Bitte trinken Sie während der Kur ca. 1,5 bis 2 Liter heißes Wasser, Tee bzw. auch Ingwerwasser pro Tag. Das Wasser ist in Thermoskannen im Restaurantbereich erhältlich.
5. Den Wartebereich für die Massagen finden Sie im ersten Stock im Wellnessbereich. In diesem Wartebereich bitten wir – aus Rücksicht und Wertschätzung gegenüber den anderen Gästen – um absolute Stille.
6. Das AyurvedaZentrum ist täglich von 08.00 bis 19.30 Uhr geöffnet. Die Saunen sind von 09.00 bis 19.00 Uhr eingeschaltet.
7. Wir bitten Sie höflichst, die Verwendung von Handy und Laptop während Ihres Gesundheitsaufenthaltes zu vermeiden. Reduzieren Sie Ihre „Arbeits-Gedanken“, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich SELBST und nehmen Sie Ihre Körpersignale wahr.
8. Nutzen Sie unser Aktivprogramm und unterstützen Sie somit Ihren Gesundungsprozess. Genießen Sie auch die Stille und das NICHTS-TUN.
9. „Sei DU selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“  
Mahatma Gandhi

**Wir wünschen Ihnen einen guten Start und nur das Beste! Ihre Familie Mauracher**

Wir unterstützen Ihren Gesundungsprozess durch Therapien und Verpflegung, am wichtigsten ist jedoch IHRE positive Einstellung.

## AYURDETOX-INTENSIVKUR UND IHRE WIRKUNG

- Durch gezieltes „Detox“ und spezielle Anwendungen sowie sanfte Bewegung werden Schlacken und Gifte aus dem Körper ausgeleitet.
- Bei einer AyurDetox-Intensivkur werden Kräuter, Gewürze, Nahrung, Reinigungsverfahren, Methoden zur Regulierung des Verdauungsfeuers und Bewegung eingesetzt.
- Gezielte Behandlungen, eine abgestimmte Ernährung und sanfte Bewegung führen zu einer nachhaltigen Balance von Körper, Geist und Seele.

## DER ABLAUF DER AYURDETOX-INTENSIVKUR

### ERSTER REINIGUNGSPROZESS

Am ersten Tag bekommen Sie ein Kraftelixier. Dieses wirkt sanft entschlackend. Anschließend können Sie sich wieder in Ihrem Zimmer niederlegen und einen „Leberwickel“ machen.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DES ERSTEN REINIGUNGSPROZESSES

Ihre erste Mahlzeit ist das Frühstück. Achten Sie vor allem darauf, dass Sie etwas Warmes wie Dinkelbrei, Quinoabrei, Kokos-Haferbrei, Kitchari oder gedünstete Früchte zu sich nehmen. Mittags genießen Sie ein 3-Gänge-Menü. Vor dem Mittagessen gibt es einen stoffwechselanregenden Cocktail (Agni-Trunk), der die Klärung des Gewebes von Schlacken unterstützt. Während der AyurDetox-Intensivkur erhalten Sie eine Tridosha-Ernährung mit Gewürzen, die vor allem die Stoffwechselfunktion und den Entgiftungsprozess unterstützen. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten! Abends wird Ihnen eine reichhaltige Suppe (oder Gemüsehaupgang immer dienstags und freitags) serviert.

### VIRECHANA – DER ZWEITE REINIGUNGSPROZESS

„Virechana“ ist ein wichtiger Abschnitt in der gesamten AyurDetox-Aufbau-Intensivkur. Die Stoffwechselschlacken, die sich durch die Ölmassagen gelöst haben, sammeln sich im Darm an. Das Abführen dieser Schlacken über den Darm reinigt den gesamten Körper.

### WIRKUNG

Virechana befreit die Zellen von Schlacken und Toxinen, die gelöst wurden. Deshalb fühlt man sich nach diesem Tag deutlich wohler. Ein Gefühl von Leichtigkeit und größerer Lebensfreude stellt sich ein. Die Entleerung des Darms gibt dem Verdauungstrakt zusätzlich die Möglichkeit zur Regeneration. Gleichzeitig wird die Leber entlastet und das Lymphsystem aktiviert. Im Sinne des Ayurveda normalisiert Virechana speziell das Pitta. Störungen, die auf einem Pitta-Überschuss beruhen, werden deshalb durch das Abführen besonders angesprochen.

### ERNÄHRUNG WÄHREND DES ZWEITEN REINIGUNGSPROZESSES

Die Verdauungskraft ist durch das Abführen stark geschwächt. Deshalb besteht die erste Mahlzeit (mittags) aus einer speziellen Reissuppe. Das Abendessen des Abführtages besteht ebenfalls aus Reissuppe. Grundsätzlich ist es wichtig, nach dem Abführen langsam zu normaler Kost zurückzukehren. Während des Abführens gibt es keinen „Stoffwechsel-Cocktail“.

### INFO

Durch das Abführen verliert der Körper viel Flüssigkeit, Elektrolyte und Spurenelemente. Nach dem Reinigungstag servieren wir Ihnen deshalb einen Energiedrink. Achten Sie zudem darauf, genügend heißes Wasser zu trinken. Der Virechana ist ein großer und wirkungsvoller Einschnitt während der gesamten Therapie. Deshalb ist es wichtig, sich gerade an diesem Tag ausreichend Ruhe zu gönnen, sodass Ihr Körper die Umstellung sanft vollziehen kann.

### ERNÄHRUNG NACH DEM VIRECHANA (REINIGUNGSTAG)

Am Tag nach dem Virechana wird die Kost langsam aufgebaut. Das heißt, am ersten Tag nach der zweiten Reinigungsphase empfehlen wir gedünstete Früchte. An den nächsten Tagen können Sie Ihr Frühstück erweitern auf: Dinkel- oder Quinoabrei, Haferbrei, Kitchary, gedünstete Früchte. Sehr wichtig ist, dass Sie gemäß Ihres Hungers essen. Dazu Kräuter- und Gewürztee, heißes Wasser oder ein Zitronen-Honig-Wasser. Mittags wird ein ayurvedisches Menü serviert und abends eine reichhaltige Suppe. Käse und andere Milchprodukte und natürlich alle tierischen Produkte gibt es während der gesamten Kur nicht. Genussmittel und Süßigkeiten haben keinen Platz in der AyurDetox-Intensivkur!

Ayurdetox

# WIE GESTALTE ICH MEINEN ALLTAG BESTMÖGLICH?

## DRITTER REINIGUNGSPROZESS

Die dritte Phase der Kur ist äußerst wohltuend und macht AyurDetox zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die einzelnen Schritte haben eine tiefgreifend harmonisierende, reinigende und heilende Wirkung.

In ayurvedischen Begriffen beruhigen die Ölbehandlungen des dritten Reinigungsprozesses das Vata. Diese Reinigungsphase gliedert sich in Ganzkörpermassagen, Ölbehandlungen des Kopfes, Wärmetherapien und Behandlungen des Darms.

## ERNÄHRUNG WÄHREND DES DRITTEN REINIGUNGSPROZESSES

Während der dritten Reinigungsphase können Sie bei entsprechendem Hunger frühstücken: Dinkel- oder Quinoa-brei, gedünstete Früchte. Dazu Kräuter- und Gewürztee, heißes Wasser oder ein Zitronen-Honig-Wasser.

Mittags und abends wird ein ayurvedisches Menü serviert. Zusätzlich gibt es vor dem Mittagessen wieder den „Stoffwechsel-Cocktail“ (Agni-Trunk).

Während der dritten Reinigungsphase können Appetit und Verdauungskraft noch vermindert sein. Dann ist es besser, auf Nachtisch, Brot und Obst zu verzichten. Richten Sie sich bei den Mahlzeiten am besten immer nach Ihrem subjektiven Empfinden und versuchen Sie stets, Ihren Sättigungspunkt zu beachten.

Während der gesamten Kur sollten Sie tagsüber heißes Wasser trinken. Heißes Wasser hat nach Ayurveda eine stark reinigende und stoffwechsellanregende Wirkung und unterstützt so die Entschlackung des Körpers optimal. Im Sommer darf das Wasser in Zimmertemperatur getrunken werden.

Käse und andere Milchprodukte und natürlich alle tierischen Produkte gibt es während der gesamten Kur nicht. Genussmittel und Süßigkeiten haben keinen Platz in der AyurDetox-Intensivkur!

## INFO

In allen drei Reinigungsphasen verwöhnen wir Sie mit ayurvedischen Behandlungen, die den Reinigungsprozess unterstützen.

*Ayurdetox*

Am Ende der Kur dauert es unterschiedlich lang, bis sich der Organismus umgestellt und an das neue Gleichgewicht gewöhnt hat. Dadurch stellt sich ein hohes Maß an Vitalität ein. Meistens wird dieser Schub an Vitalität schon während der letzten Tage der Kur wahrgenommen. Insgesamt rechnet man jedoch mit einer Nachbereitungsphase von 1 – 2 Wochen. Während dieser Zeit sollten Sie langsam zu einer normalen Kost zurückkehren, auf ausreichend Nachtruhe achten und sich an die Empfehlungen des Abschlussgesprächs halten. So können Sie den Kurerfolg noch lange aufrechterhalten.

Um den Körper schrittweise von Unreinheiten zu befreien, empfiehlt es sich, eine Reinigungskur 1 – 2 Mal jährlich zu wiederholen (empfehlenswert ist eine Panchakarma-Kur, im Idealfall 10 – 14 Tage).

## FÜR ZUHAUSE EMPFEHLEN WIR IHNEN

### HEISSWASSER-TRINKKUR UND INGWERTEE

Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser hat im Ayurveda eine große Bedeutung. Es durchschwemmt den ganzen Organismus und hat so eine stark entschlackende Wirkung. Das Wasser sollte mind. 15 Minuten abgekocht werden. Dadurch wird seine entgiftende Wirkung erhöht, es bekommt einen leicht süßen Geschmack, der zur Beruhigung von Vata beiträgt.

Das heiße Wasser sollte in Abständen in kleinen Schlucken so warm wie möglich getrunken werden. Die Menge richtet sich nach dem Durst. Zwingen Sie sich nicht, eine bestimmte Menge zu trinken. Meistens genügt etwa eine halbe Tasse in einer halben Stunde. Sie können sich jeweils gleich eine größere Menge heißes Wasser zubereiten, das Sie dann in einer Thermoskanne warmhalten.

Bei einem schwachen Stoffwechsel und ausgeprägten Ama-Zuständen fügen Sie dem Wasser ab und an eine kleine Prise Ingwerpulver hinzu. Alternativ können Sie sich auch einen Ingwertee aus der frischen Wurzel zubereiten (3 – 4 Scheiben in 1 Liter Wasser 10 min kochen). Ingwer ist scharf und süß, regt deshalb die Verdauung an und reinigt zusätzlich.

Neben dem entschlackenden Effekt hat das heiße Wasser noch eine Vielzahl anderer positiver Wirkungen, beispielsweise: „Unechte“ Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten werden befriedigt. Nebenwirkungen beim Fasten wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Gereiztheit und Mattigkeit bleiben aus. Das schluckweise Trinken hat eine beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung, was sich besonders bei nervösen und angespannten Menschen bemerkbar macht. Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung verschwinden. Auch werden Schmerzzustände durch das Trinken von heißem Wasser gelindert.

### FOLGENDE NAHRUNGSMITTEL SOLLTEN NACH DER KUR VERMIEDEN WERDEN:

Gebratenes, Frittiertes, Fetttes, Saures, reine Rohkost, rohe Getreidemüsli, Schweine- und Rindfleisch, Joghurt, Käse und Sauermilchprodukte sowie Süßigkeiten in jeder Form. Weiters sollten Sie sich auf die Hauptmahlzeiten beschränken und versuchen, Zwischenmahlzeiten zu vermeiden.

# ALLGEMEINE KURINFORMATIONEN A – Z

IN DIESEM KAPITEL FINDEN SIE ANTWORTEN AUF DIE AM HÄUFIGSTEN GESTELLTEN FRAGEN.

## ANSPRECHPARTNER

Gaurav Sharma, Ayurveda-Spezialist mit Doktorgrad (Bakkalaureus der Fakultät für Ayurvedische Medizin und Chirurgie), und Ayurveda-Spezialistin mit Doktorgrad Rajat Vashisht (Bakkalaureus der Fakultät für Ayurvedische Medizin und Chirurgie) sowie die Ayurveda-Assistentinnen Sarah Bergmeister, Christine Schneider und Sonja Schwaiger.

## ATMUNG

Das Leben eines Menschen beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit seinem letzten. Dazwischen liegen Millionen von Atemzügen, die den Organismus in sämtlichen Funktionen beeinflussen. Eine natürliche Ausscheidungsart ist das Ausatmen. Die Atemwege sind ein wichtiges Entgiftungsorgan. Das Kohlendioxid, das bei der Sauerstoffverbrennung in den Muskeln entsteht, wird mit dem Blut zur Lunge transportiert und dort ausgeatmet. Die ausgeatmete Luft ist belastet mit gasförmigen Stoffwechselresten. Was wir Zivilisationsmenschen normalerweise nicht mehr bewusst beherrschen, ist der Vorgang des Ausatmens. Jede Störung des Atmens hat aber Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Bewusstes Ausatmen ist wichtig und unterstützt den Ausscheidungsprozess. Bewusstes Atmen bringt eine bessere Körperhaltung mit sich. Dadurch wird das Zwerchfell befreit und die gesamte Bauchregion von unnötigem Druck entlastet. Krumm sitzend lässt es sich nicht gut atmen. Die Schleimhäute in Nase, Rachen und Luftröhre reinigen sich normalerweise selbst. Während der Kur sollte man die verstärkte Ausscheidung aktiv unterstützen.

## ATEMÜBUNGEN

- Nach dem Aufstehen am offenen Fenster, Balkon oder im Garten tief und bewusst ein- und ausatmen, sich räkeln, strecken und den Reiz der frischen (auch kalten) Luft zulassen.
- Führen Sie vor dem Frühstück die Feueratmung (Kabalahati) durch. Sie reinigt die Lungen, löst Ablagerungen auf Alveolen, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und reinigt damit alle Zellen des Körpers. Zudem regeneriert die Feueratmung, lädt auf und verjüngt, aktiviert das Sonnengeflecht und macht einen klaren Kopf.

## ABLAUF FEUERATMUNG: BIS ZU 200 MAL SCHNELL EIN- UND AUSATMEN

### FÜHREN SIE TÄGLICH FÜR ETWA 8 – 10 MINUTEN DIE WECHSELATMUNG AUS:

- Ausgangslage: Sie können sich entweder in den Schneidersitz setzen oder auf einen Stuhl. Becken ein wenig nach vorne kippen, Wirbelsäule ist gerade, Augen sind geschlossen.
- Heben Sie die rechte Hand. Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
- Atmen Sie nun durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Füllen Sie die Lungen zu etwa 3/4.
- Schließen Sie beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halten Sie die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Die Lungen leeren sich dabei (fast) vollständig.
- Anschließend halten Sie das linke Nasenloch geschlossen und atmen durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- Schließen Sie beide Nasenlöcher und halten Sie die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus. Beginnen Sie nun wieder von vorne ...

## BEWEGUNG WÄHREND EINER KUR

Bei einer Kur wird neben Kohlenhydraten und Fetten auch Eiweiß abgebaut. Um den Eiweißabbau in den Muskeln zu verhindern, ist Bewegung unverzichtbar. Der Körper baut nur die Stoffe ab, die nicht gebraucht werden. Bekommen die Muskeln während der Kur keinen Reiz, werden dort Eiweißstoffe abgebaut und der Körper wird geschwächt. Weiters wird durch Bewegung die Ausscheidung von Abbauprodukten gefördert. Die Lungen und die Haut scheiden verstärkt Giftstoffe aus und reinigen somit den ganzen Körper. Und es gibt noch einen dritten Aspekt: Ein regelmäßiges körperliches Training hat auch mehrere positive Effekte auf Geist und Seele. Zum einen steigert es das Selbstbewusstsein, die Lebenszufriedenheit und das geistige sowie körperliche Wohlbefinden, zum anderen hilft es, Stress und Ärger abzubauen, Ängste zu verringern und die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Die Intensität der Belastung des Körpers durch Bewegung ist jedoch individuell.

## EMPFEHLUNG

- Während des ersten Reinigungsprozesses und am Reinigungstag sollten Sie MORGENS kein Yoga machen. Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, damit er richtig entgiften kann.
- Nehmen Sie an unserem Wochenprogramm teil.
- Machen Sie täglich einen Spaziergang (mindestens 20 Minuten) an der frischen Luft.

## BEWUSST DURCH DEN TAG GEHEN

Versuchen Sie einmal, ganz bewusst durch den Tag zu gehen. Sie können jeden Tag Glück empfinden in Situationen, die Sie bisher als selbstverständlich angesehen oder die Sie gar nicht wahrgenommen haben, weil sich Ihr Leben nur nach außen richtet, so wie es uns von klein auf gelehrt wird.

Glück können Sie im Lächeln Ihres Gegenübers empfinden oder in dem Lachen eines Freundes. Sie können Glück während eines Spaziergangs in der Natur verspüren oder beim Beobachten der Sterne. Lassen Sie es einfach zu!

Glück ist ein Gefühl in Ihnen, das nur Sie selbst erwecken können. Öffnen Sie sich für das Glückselbst und erlauben Sie dem Glück, sich in jedem Augenblick Ihres Lebens zeigen zu dürfen. Sie haben es verdient, glücklich zu sein, doch der Schlüssel dazu sind Sie selbst.

## EMPFINDLICHKEIT WÄHREND EINER KUR

Während der Kur ist das gesamte Energiesystem des Körpers offen. Um Ihren Körper nicht zusätzlich zu belasten, bitten wir Sie, sich fernzuhalten von Streitgesprächen und negativen Eindrücken (TV- und Radio-Nachrichten, Filme, Romane etc.). Ebenso freut sich der Körper, wenn die Energiezentren im Kopf durch eine Kopfbedeckung geschützt werden. Besonders wichtig ist eine Kopfbedeckung nach einer Kopfmassage. Bitte achten Sie während der Kur auf warme Kleidung (besonders im Freien) und vermeiden Sie Zugluft. Verwenden Sie Ihr Handy und Ihr Notebook eingeschränkt und gönnen Sie sich den Luxus des OFFLINE-Seins.

## ERNÄHRUNG WÄHREND EINER KUR

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie eine ausgewählte Kost, um den Entschlackungsprozess zu unterstützen. Neben der bewussten Auswahl der Lebensmittel und Gewürze wird in der ayurvedischen Ernährungslehre auch dem Ernährungsverhalten und der Esskultur eine bedeutende Rolle zugeschrieben. Durch die Einhaltung der folgenden Ernährungsempfehlungen kann die Verdauungskraft (Agni) zusätzlich gestärkt werden, was eine optimale Verwertung der Nahrung gewährleistet.

- Sich nie völlig satt essen (3/4-Regel)
- Gründlich kauen und einspeicheln
- Durch das vermehrte Speichelschlucken vor dem Essen wird die Bildung von Verdauungsenzymen angeregt
- Atemübungen oder ein anregendes Bewegungsprogramm vor dem Essen
- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, mittags die Hauptmahlzeit
- Essen in angenehmer Atmosphäre
- Keine Ablenkung während des Essens
- In Ruhe essen, aber auch nicht zu langsam
- Nie im erregten Zustand essen (Ärger, Wut etc. vermeiden)
- Zum Essen keine kalten Getränke trinken
- Abendessen spätestens 3 – 4 Stunden vor dem Schlafengehen
- Sprechen Sie vor dem Essen ein kurzes Gebet, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten (wie Datteln, Äpfel, ...)

## GEWÜRZE:

Die Speisen während der Kur sind so angerichtet, dass der Entschlackungs- und Entgiftungsprozess unterstützt wird. Gerne können Sie die Speisen mit den VATA-, PITTA- und KAPHA-Gewürzen abschmecken. Gewürze sind die kleine Kräutermedizin. **Wir bitten Sie jedoch, mit den Gewürzen achtsam umzugehen.**

**Ein Zuviel davon kann den Organismus belasten.**

Während der Kur kann es zu Blähungen bzw. einem Blähbauch kommen. Diese Reaktion ist normal und bedeutet, dass Ihr Körper Vata freisetzt und die Gewürze und Kräuter ihre Wirkung zeigen. Melden Sie sich bei einem Ayurveda-Spezialisten.

Am Frühstücksbuffet sind die für Ihre Kur empfohlenen Lebensmittel und Speisen entsprechend gekennzeichnet:

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| <b>P</b> PANCHAKARMA       | <b>D</b> DETOX       |
| <b>P+</b> PANCHAKARMA PLUS | <b>J</b> JUNGBRUNNEN |
| <b>R</b> RASAYANA          |                      |

## ESSEN BEI UND NACH DEM VIRECHANA-TAG (ABFÜHRTAG)

Es ist sehr wichtig, dass Sie nach dem Abführtag nur Ihrem Appetit gemäß essen! Da der Reinigungsprozess das Agni schwächt, ist es normal, sich voll zu fühlen, selbst wenn Sie nur eine kleine Menge an Essen zu sich genommen haben. Bitte folgen Sie Ihrem Gefühl und vermeiden Sie es, über Ihre Kapazität hinaus zu essen. Während des Virechana-Tages bekommen Sie eine leichte Kost (Reissuppe), um den Organismus zu schonen. Dies ist sozusagen ein Ruhetag für Darm und Leber. Gönnen Sie Ihrem Körper diesen Ruhetag! Am Tag nach dem Abführtag bekommen Sie mittags einen Mungobohnendal. Mungobohnen sind sehr vitamin- und kalziumreich und wirken reinigend auf den Darm.

**Am Tag nach dem Abführen sollten Sie bitte darauf achten, dass Sie nur Ihrem Hunger entsprechend essen!**

## INFRAROT-WÄRMEKABINE

- Stärkt das Immunsystem
- Verbessert die Durchblutung, erhöht den Stoffwechsel
- Löst Verspannungen und lindert Rückenschmerzen
- Durch intensives Schwitzen werden die Entschlackung und Entgiftung des Körpers gefördert, dies trägt zur Gewichtsabnahme bei
- Wirkt positiv auf das Nervensystem

## ANWENDUNG

- Täglich vor der Behandlung für etwa 10 – 20 Minuten
- Trinken Sie vor und nach jeder Infrarot-Anwendung ein Glas Wasser
- Regeln Sie die Strahlenintensität nach Ihrem persönlichen Empfinden
- Nach der Anwendung erfrischen Sie sich am besten mit einer kurzen lauwarmen Dusche

## KALTE FÜSSE, FRÖSTELN, FRIEREN

Frösteln und kalte Füße sind typische Begleiterscheinungen während einer Kur, da man wärmebedürftiger ist als sonst. Wichtig ist, immer für ausreichend Wärme zu sorgen. Am besten benutzt man die Wärmflasche, um Füße und Bauch oder andere Körperregionen wärmen zu können (zum Beispiel beim Leberwickel). Wer den Tag mit warm-kalten Wechselduschen beginnt, bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Blutzirkulation. Ein warmes Vollbad (nicht zu heiß, um den Kreislauf nicht zu belasten) oder ein Fußbad ist wärmend und erholsam. Trinken Sie heiße Tees den ganzen Tag über (bei großer Hitze auch lauwarmes Wasser möglich). Natürlich ist die richtige Kleidung oder Bewegung (vor allem im Freien warme Kleidung) immer gut gegen Frösteln.

## KONTRAPRODUKTIV WÄHREND EINER KUR

- Lautes Sprechen und übermäßiges Reden
- Fahren und Reisen
- Übermäßiges Gehen
- Übermäßiges Sitzen
- Tagesschlaf
- Sexuelle Aktivität
- Nahrungsaufnahme, bevor die Verdauung der vorherigen Mahlzeit abgeschlossen ist
- Stetiges Vergleichen der eigenen Therapie und deren Wirkung mit anderen
- Arbeiten während des Aufenthaltes
- Ständiges Surfen im Internet bzw. Telefonieren

## KOPFSCHMERZEN

### Koffeinmangel

Viele leiden zu Beginn der Kur an vorübergehenden Kopfschmerzen, die in erster Linie auf den Entzug von Koffein zurückzuführen sind.

### Flüssigkeitsverlust

Eine weitere wesentliche Ursache für gelegentlich auftretende Kopfschmerzen zu Beginn einer Kur ist die anfänglich sehr starke Entwässerung des Körpers. Durch die Selbstreinigungsaktionen des Organismus werden Schlackenstoffe aus den Gewebedepots ausgespült und gelangen in den Körperkreislauf. Deshalb ist es äußerst wichtig, mindestens 1,5 Liter am Tag zu trinken.

### Zu wenig Bewegung

Oft führen Sauerstoffmangel und zu wenig Bewegung zu einer schlechten Durchblutung und zu Kopfschmerzen. Bewegung an der frischen Luft hilft – auch bei schlechtem Wetter (warme Kleidung). Der gesamte Stoffwechselprozess wird durch Bewegung aktiviert.

## LEBERWICKEL

Der Leberwickel zählt aufgrund der herausragenden Bedeutung der Leber für die Entgiftung zu den zentralen Anwendungen beim Fasten. Er hilft, die Leistungsfähigkeit der Leber zu verstärken. Dies ist besonders in den ersten Tagen der Fastenkur erforderlich.

## WIE MACHE ICH EINEN LEBERWICKEL?

Der Leberwickel fördert die Durchblutung der Leber um 40 % und zusammen mit der liegenden Position wird die Entgiftung optimal unterstützt. Er verstärkt die Durchblutung der Bauchregion und beugt außerdem Darmkrämpfen, Verstopfung und Durchfall vor. Wärmflasche mit heißem Wasser flach füllen, Luft vor dem Verschließen herausdrücken. Legen Sie sich nun bequem hin und platzieren Sie die Wärmflasche auf der oberen Bauchregion, unterhalb des rechten Rippenbogens.

## SCHLAFPROBLEME

### Schlafberuhigende Übung

Für den Abend eignet sich eine Bewusstseinsübung, die zu einer besseren Verarbeitung der Eindrücke und Geschehnisse des vergangenen Tages führt. Die Übung lässt sich am einfachsten ausführen, indem man die Ereignisse in zusammenhängender Reihenfolge zurückverfolgt. Wichtig ist dabei, die Ereignisse neutral zu beobachten. Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf den Boden. Betrachten Sie nun den vergangenen Tag. Lassen Sie die Ereignisse wie einen rückwärtslaufenden Film noch einmal vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Halten Sie sich ganz bewusst an die umgekehrte Reihenfolge und beobachten Sie die verschiedenen Personen, die Ihnen während des Tages begegnet sind. Sie werden bemerken, wie wenig Aufmerksamkeit für die Mitmenschen tatsächlich vorhanden war.

Für eine Zeitdauer von etwa zehn Minuten sollte diese Übung regelmäßig durchgeführt werden. Sie ist für den Abend geeignet, da sie zu einer bewussteren Wahrnehmung der Mitmenschen führt. Die rückwärtige Reihenfolge ist deshalb wichtig, um dem Denken dadurch einen völlig anderen Impuls zu geben. Diese Übung hat eine sehr positive Auswirkung auf einen gesunden Schlaf. Die Ursachen von Schlaflosigkeit liegen sehr oft im Fixiertsein auf persönliche Wünsche. Wird das Bewusstsein unmittelbar gestärkt und für die Mitmenschen offen, so verschwinden diese Einschlafstörungen.

Besonders während der Kur werden auch emotional viele Themen gelöst, daher kann es zu einem unruhigen Schlaf kommen.

## SCHWIMMEN WÄHREND DER KUR

Vor allem in den ersten paar Tagen sollten Sie das Schwimmbad meiden. Weiters ist das Schwimmen immer vor einem Saunagang zu empfehlen, da sich die Poren nach einem Saunagang öffnen und das Chlor in die Haut eindringen kann.

## TRINKEN

Das Trinken gehört zum ständigen Ritual während einer Kur. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter am Tag (abhängig von der Körpergröße, Ihr Arzt empfiehlt Ihnen die richtige Menge), um damit den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Sie können jederzeit eine Thermoskanne mit heißem Wasser im Restaurant holen. Ingwerwasser gibt es im Spa-Bereich. Wir bitten Sie, nach 16.00 Uhr kein Ingwerwasser mehr zu trinken, da Ingwer eine aufputschende Wirkung hat und dies den Schlaf beeinträchtigt. Ebenfalls können Sie unsere Tees im Wellnessbereich trinken.

**Wir bitten Sie, eine halbe Stunde vor und nach dem Essen nichts zu trinken, damit die Verdauungssäfte nicht verdünnt werden. Sie erhalten vor dem Essen einen Agni-Trunk, der durch die anregenden Gewürze und Kräuter der Entfachtung und Unterstützung des Verdauungsfeuers dient.**

# MEIN KURBEGLEITER PILGERREISE

*Zeit für mich*

## SONNENGRUSS – „SONNE, ICH GRÜSSE DICH – KOMM IN MICH REIN!“



### KÖRPERLICH

Der Sonnengruß, der am Anfang jeder Yogastunde geübt wird, ist unerlässlich als Vorbereitung auf die Asanas. Er dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt. Die Übung lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an.

### ENERGETISCH

Besonders das Sonnengeflecht wird angeregt. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

### GEISTIG

Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen.

Sobald man sich für eine Kur entschieden hat, beginnt der Reinigungsprozess auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sozusagen ein „Reset“ in allen Bereichen. Sie entscheiden selbst, wie weit und wie tief Sie gehen möchten. Durch das Reduzieren der Handlungen (auf körperlicher, geistiger und Sinnesebene) können jahrelang unterdrückte Emotionen, Gedanken oder körperliche Beschwerden hochkommen. Sagen Sie ja zu allem, was kommt. Nun beginnt der Weg der Veränderung. Alte Muster und Glaubenssätze werden losgelassen, neue Pfade beschritten. Dies soll ein kleiner Wegweiser und Begleiter sein.

### SELBSTVERANTWORTUNG

Der erste Schritt ist, dass Sie in Ihre volle Selbstverantwortung gehen. Schauen Sie in Ihrem Leben nach, wo Sie Verantwortung für andere übernehmen oder die eigene Verantwortung abgeben. Jetzt ist es wichtig, dass Sie Ihre Insel aufräumen. Indem Sie die Verantwortung für andere übernehmen, hüpfen Sie auf anderen Inseln umher und lenken sich von der eigenen ab. Somit ist es unmöglich, Ihre eigene Insel aufzuräumen. Mit nur wenig Energie und Aufmerksamkeit für sich selbst können Sie vieles übersehen und „überfühlen“. Des Weiteren verdrängen Sie das Potenzial des anderen, indem Sie in die Insel des anderen eindringen. Fragen Sie sich selbst: Ist das Verantwortungübernehmen für andere ein Schutzmechanismus oder eine Ablenkung, damit ich mich nicht um meine Insel kümmern muss? Wie schaut es zurzeit auf meiner Insel (Insel des Körpers, des Geistes, der Seele) aus? Sind einige Emotionen, Geschichten vergraben worden, damit sie nicht gefühlt werden müssen? Übernehme ich zu 100 % Verantwortung für mein Leben?

Möchten Sie, dass Ihre Insel strahlt, dann müssen Sie zuerst alle alten, nicht gefühlten Geschichten und Emotionen verarbeiten und transformieren.

### FÜHLEN

Alles ist Energie. Auch Emotionen. Sie sind weder negativ noch positiv. Erst wir bewerten sie und machen daraus gute oder schlechte Empfindungen. Von den guten Emotionen können wir nie genug haben und die unangenehmen Emotionen werden so schnell wie möglich vergraben oder verdrängt – und dadurch negativ. Jede Zelle hat ein Zellgedächtnis, somit ist es egal, ob ein Erlebnis 10 oder 20 Jahre zurückliegt. Die Emotion, die damals verdrängt oder vergraben wurde, ist immer noch da. Staut sich zu viel unterdrückte Energie an, entstehen körperliche oder geistige Schlacken.

Seien Sie bereit, Ihre Insel aufzuräumen. Wo sitzt dieses Gefühl im Körper? Legen Sie eventuell eine Hand auf diese Körperfläche und werden Sie sich dieses Gefühls bewusst. Öffnen Sie das Herz jeder Zelle und fühlen Sie. Sagen Sie ja zu Ihren Gefühlen, dann sagen Sie auch ja zu sich selbst. Wir leben in der Dualität. Es gibt Hell/Dunkel, Gut/Böse, Liebe/Hass. Alles hat seine Berechtigung. Seien Sie sich selbst gegenüber tolerant und fühlen Sie.







Es  
geht mir  
richtig  
gut.

BESUCHEN SIE UNSER ONLINE-MAGAZIN:  
[BLOG.SONNHOF-AYURVEDA.AT](http://BLOG.SONNHOF-AYURVEDA.AT)



Hinterthiersee 16 • 6335 Thiersee • Tirol • Austria

T +43 5376 5502 • F +43 5376 5902

[info@sonnhof-ayurveda.at](mailto:info@sonnhof-ayurveda.at) • [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)