

PRESSEINFORMATION | Juli 2018

## **EUROPEAN AYURVEDA® BRINGT WILLKOMMENE ABKÜHLUNG**

**Drei einfache European Ayurveda®-Tipps sorgen für sommerliches Wohlfühl für alle**

Mit steigendem Hitzebarometer sinken körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mitunter drastisch. Und auch die Motivation ist im Keller. Sportliche Aktivitäten? Mühsam. Appetit? Maximal abends. Verantwortlich für die hitzebedingte Sommerflaute ist das Ungleichgewicht der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wenn die Sonne von morgens bis abends glüht, reagiert unser Körper abrupt: Die Wärmeproduktion und der Stoffwechsel werden heruntergefahren, die Verdauungskraft drastisch reduziert. Kurzum: Wir laufen auf Sparflamme. Wie wir es trotzdem schaffen, in der wärmsten Jahreszeit aktiv und gesund zu bleiben und den Sommer so richtig auszukosten? Mit drei einfachen Tipps aus dem European Ayurveda® finden wir unsere Balance und bewahren einen kühlen Kopf. Rundum Wohlfühlen auch bei 30 Grad Plus? Mit European Ayurveda® kein Problem!

### **Tipp 1. Ernährung: weniger ist mehr**

Das Um und Auf in der ayurvedischen Ernährung? Sie – genauso wie körperliche Aktivitäten – den äußeren Umständen anzupassen. Konkret: Wenn der Appetit mit steigendem Barometer sinkt, sollten wir uns nicht zum Essen zwingen, sondern dieser natürlichen Tendenz zur Appetitlosigkeit auch nachgeben. Also nur Nahrung aufnehmen, wenn der Hunger kommt. Andernfalls belastet die unnötige Kalorienzufuhr Körper und Kreislauf nur zusätzlich. Wie so oft zählt: weniger ist mehr, das heißt Qualität vor Quantität. So sollte salzige, saure, scharfe und sehr heiße Nahrung in den Sommermonaten vermieden werden. Stattdessen empfehlen sich die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb, da diese das erhöhte Pitta, das zu Antriebslosigkeit und Mattheit führt, ausgleichen. Für gute Laune und frische Energie sorgen süßes Obst und leichte Gemüsesorten wie Zucchini, Fenchel, Gurken, Chinakohl, Okras, Karotten, Erbsen, Zuckererbsen, frische Bohnen und Salate. Zudem beugen sie hitzebedingten Erschöpfungszuständen vor. Sauer, aber sehr bekömmlich sind Zitrusfrüchte wie Zitronen, reife Orangen und Limonen sowie natürlich auch deren Saft. Die Säure hilft uns, den eigenen Säurehaushalt im Körper zu regulieren.

### **Auch auf das Dosha kommt es an**

Aber Achtung: Je nach Konstitution und vorherrschendem Dosha sind natürlich auch individuelle Ernährungsempfehlungen zu beachten. Dominiert etwa das Luft-Dosha Vata im eigenen Körper, so helfen vor allem erdige, das heißt in Erde gewachsene, süße, saure und salzige Lebensmittel, das persönliche Gleichgewicht zu finden. Herrscht wiederum das Erde-Dosha Kapha vor, so sorgen vor allem luftig-leichte Nahrungsmittel, wie beispielsweise Salate, für den wohltuenden Ausgleich. Wer zu den feurigen Pitta-Typen zählt, der darf sich tendenziell über ein starkes Verdauungsfeuer freuen und sollte sich demnach nicht noch mit zusätzlichem Chili einheizen. Brandgefahr! Eine individuelle Typanalyse hilft daher ganz wesentlich, jene Ernährungsweise zu definieren, die dabei unterstützt, das geistige, körperliche und seelische Gleichgewicht ins gesunde Lot zu bringen.

### **Tipp 2: Mit Lassi & Co. den Flüssigkeitsverlust ausgleichen**

Auch im European Ayurveda® gilt: Um den massiven Flüssigkeitsverlust bei großer Hitze auszugleichen, ist der regelmäßige Griff zum Glas unerlässlich. Allerdings ist dieser nur dann effektiv und körperschonend, wenn beachtet wird, dass kalte Getränke niemals am Ende einer Mahlzeit getrunken werden, da sie die Verdauungskraft schwächen. Die Auswahl an Getränken, die den Flüssigkeitshaushalt gesund und verlässlich regeln, ist groß: ob Pitta Tee, Pitta Milk Shake, Raja's Cup, Pfefferminztee, frische Obstsaft oder der Joghurt-Drink Lassi – für jeden Geschmack (und natürlich jedes Dosha!) findet sich ein mit Vitaminen, Kräutern und/oder Gewürzen angereicherter Durstlöcher, der nicht nur sündenfrei, sondern auch überaus gesund und genussvoll hydriert. Besonders empfehlenswert sind die selbstgemachten Joghurt-Lassi mit frischer Pfefferminze, duftendem Rosenwasser oder reichhaltiger Kokosmilch. Denn mit ihrem höheren

# niche

Nährwert spenden sie dem Körper viel frische Energie. Was sich wohl fast wie von selbst versteht: Pitta anregende Getränke wie Alkohol, Schwarztee oder Kaffee besser meiden. Sie belasten den Kreislauf unnötig und entziehen dem Körper letztlich viel mehr an wertvoller Flüssigkeit, als sie ihm geben. Daher sind sie auch nicht als klassisches „Getränk“ zu werten.

## **Maßgeschneiderte Maßnahmen bringen größten Erfolg**

Auch bei diesem Tipp gilt: Je nach eigener Konstitution und Persönlichkeit, das heißt vorherrschendem Dosha, eignen sich für die Flüssigkeitsaufnahme bestimmte Geschmacksrichtungen besser als andere. Wer es genau wissen will, lässt dies von einem zertifizierten Ayurveda-Spezialisten im Detail analysieren. Der Vorteil: Schafft man es, die drei Doshas im eigenen Körper ins Gleichgewicht zu bringen, so profitiert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Gesundheit.

## **Tipp 3: Kreislauf schonen**

Das Schlimmste für den hitzegeplagten Körper? Ihn bei großer Hitze übermäßig zu belasten. Schweißtreibende Aktivitäten jeglicher Art sollten keinesfalls bei hohen Temperaturen erfolgen. Die Doppelbelastung Hitze und Aktivität würde den Körper an seine Grenzen bringen – der Grat zur Überbelastung, wie etwa einem Hitzeschock, ist schmal. Das Wichtigste: direkte Sonneneinstrahlung meiden, besonders die Mittagshitze zwischen 11 und 16 Uhr hat es in sich. Am besten im Schatten ein lauschiges Plätzchen suchen und – im wahrsten Sinne des Wortes – einen kühlen Kopf bewahren. Sonnenbaden ohne Kopfbedeckung ist tabu, besonders für ältere Menschen und Kinder, deren Haut mit leichter, luftiger Bekleidung am besten geschützt ist. Wer das größte menschliche Organ durch zu viel Sonneneinstrahlung überstrapaziert hat, sollte diese Pitta-Störung schnellstmöglich ins Gleichgewicht bringen, um langfristige Schädigungen zu vermeiden. Rasche Abhilfe schafft etwa die dafür speziell entwickelte European Ayurveda®-After Sun Lotion. Die Hautgesundheit dem Zufall überlassen? Wäre heute mehr denn je fahrlässig.

## **Was ist European Ayurveda®?**

Das Ayurveda Resort Sonnhof in Hinterthiersee in den Tiroler Bergen ist Pionier des European Ayurveda®. Familie Mauracher hat die indische Heilkunst Ayurveda nach Europa gebracht und praktiziert sie – zusammen mit einem ayurvedischen und schulmedizinischen Expertenteam – angepasst an westliche Bedürfnisse und die hiesige Lebensweise. „Sonnhof European Ayurveda®“ ist bereits als internationale Marke eingetragen und ausgezeichnet. European Ayurveda® wiederum versteht sich als ein ganzheitliches medizinisches Ayurveda-Konzept, das optimal auf die heimischen Bedingungen abgestimmt ist und auf den Säulen „Ayurvedische Ernährung nach der Europäischen Ayurveda-Küche®“, „Diagnose & Behandlung“ sowie „Yoga, Mind-Detox & Meditation“ basiert.

## **Tiefgreifende Diagnose und Therapie**

Krankheitsbilder werden im European Ayurveda® nicht nur an der Oberfläche kuriert, sondern an der Wurzel gepackt. Das Gleichgewicht der Doshas wird mit gezielten Behandlungen – auch in Kombination mit westlichem medizinischen Wissen und weiteren alternativen Heilmethoden –, mit Yoga, Meditation und der richtigen Ernährung wiederhergestellt. Ein Erfolgsgeheimnis von European Ayurveda® ist die individuelle Betreuung der Gäste durch das kompetente und omnipräsente Expertenteam: Christina und Elisabeth Mauracher, Sarah Bergmeister sowie die Ayurveda-Spezialisten aus dem Ursprungsland des Ayurveda – Indien – rund um Gaurav Sharma. Dr. med. Alaettin Sinop bereichert das Therapiespektrum des Ayurveda Resorts. Seine Spezialgebiete sind Akupunktur, die zeitgemäße chinesische und ayurvedische Medizin, manuelle Medizin sowie Kinesiologie in all ihren Facetten. European Ayurveda® ist ein Vorreiter, der auf traditionellem und gewachsenem Wissen basiert und in Synergie mit westlichen Erkenntnissen sowie Methoden aus verschiedenen Heilwissenschaften ständig weiterentwickelt wird.

# niche

## **Über das Ayurveda Resort Sonnhof**

Das Ayurveda Resort Sonnhof wurde nach dem Designkonzept „Tirol meets India“ gestaltet. Die 30 Zimmer und Suiten verstehen sich als Rückzugsorte zur Tiefenentspannung und bieten jede Menge Raum, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Intensive Regeneration erfährt man im AyurvedaZentrum mit Panorama-Hallenbad, drei Themensaunen Kapha, Pitta und Vata sowie Sonnen- und Mondsauna, OM-Meditationsraum, Fitnessraum Shaktis, „Hol' dir Kraft“-Brunnen, Ayurveda-Lounge, Wärmetherapie, Infrarotkabinen, Ruheraum Swasthya, 2 Arztzimmern und 15 Behandlungsräumen. Einzigartig ist auch der Energiegarten „Shiva Shakti“, der nach der indischen Vastu-Lehre gestaltet und nach den fünf Elementen ausgerichtet ist. Eine Vielzahl an Kraftplätzen, der Platz des Buddhas sowie der Shakti-Feuerplatz und ein Biotop laden hier zum Verweilen und Energietanken ein.

[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

## **Pressebilder zum Download:**

<https://www.flickr.com/photos/marketing-deluxe/collections/72157623381491743/>

## **PRESSEKONTAKT | marketing deluxe**

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

[presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at) | [www.marketing-deluxe.at](http://www.marketing-deluxe.at)