



PRESSEINFORMATION | Januar 2019

Sanftes Fasten & ganzheitliches Detox mit European Ayurveda® Jungbrunnen & Quelle der Lebensenergie

Seit mehr als 5.000 Jahren wird die Heilphilosophie Ayurveda bereits praktiziert. 5.000 Jahre ganzheitliche Medizin in Theorie und Praxis. 5.000 Jahre Erfahrung. Auch beim Fasten. Entsprechend vielfältig und tiefgründig ist die ganzheitliche Herangehensweise an das Thema Fasten und Detox. European Ayurveda® hat die indische Philosophie an die westlichen Bedürfnisse und Ansprüche angepasst und geht auch beim Fasten ganz eigenen Wege.

Elemente im Gleichgewicht – Körper, Geist und Seele in Balance

Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wissenschaft vom langen Leben“. Der Grundgedanke ist einfach zusammengefasst: Der Mensch besteht aus fünf Elementen, den Bausteinen des Lebens. Jedes Element hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Gerät das Verhältnis von Luft, Erde, Wasser, Feuer und Äther/Raum aus dem Gleichgewicht, drohen Verstimmungen und Krankheiten – auf physischer wie psychischer Ebene. Ziel des Ayurveda ist es, das Gleichgewicht der Elemente wiederherzustellen und somit Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Und zwar ganzheitlich mit Medizin und komplementären Heilmethoden, Ernährung – besonders Gewürze und Kräuter nehmen einen wichtigen Stellenwert ein – sowie Yoga und Spiritualität.

Fasten als Reinigung und Regeneration

Dieser ganzheitliche Ansatz des Ayurveda gilt selbstverständlich auch fürs Fasten. „Beim Fasten gönnt man dem Körper eine Ruhephase, um sich selbst zu reinigen, zu entschlacken und zu stärken“, erklärt Christina Mauracher, Mastermind des European Ayurveda®. „Die Energie, die normalerweise für Verdauung und Stoffwechsel verwendet wird, steht dem Körper zur Reinigung und Regeneration zur Verfügung. Wenn man nun noch die gewonnene Zeit für Meditation nutzt, bekommt die Fastenzeit auch einen spirituellen Nutzen“, weiß die Ayurveda-Spezialistin. Und gerade der bleibe in unserer schnelllebigen Gesellschaft oftmals auf der Strecke. Deshalb nimmt das geistige und seelische Wohl auch im European Ayurveda® einen hohen Stellenwert ein: ein Konzept, das Familie Mauracher gemeinsam mit Ayurveda-Spezialisten aus dem Ursprungsland Indien sowie Medizinerinnen und Therapeuten entwickelt hat und maßgeschneidert für die europäischen Anforderungen und Bedürfnisse ist.

Traditionelle Zeremonie und Alltagsritual

„Im Ayurveda und in der indischen Kultur gilt Fasten als eine Methode zur körperlichen, geistigen und seelischen Reinigung mit einem starken spirituellen Hintergrund. Fasten gehört zu den Reinigungsübungen, die teils zeremoniell, aber auch auf regelmäßiger Basis für die Gesundheit durchgeführt werden. Zeremonielles Fasten wird zum Beispiel als Vorbereitung auf spirituelle Handlungen und Feste durchgeführt. Gesundheitliches Fasten wird meist regelmäßig – etwa am Ekadashi-Tag, einem besonderen Tag im Mondkalender – praktiziert, wobei auf Getreide verzichtet oder gar nur Wasser getrunken wird“, berichtet Christina Mauracher.

niche

Sanft Fasten mit European Ayurveda®

„Fasten im ayurvedischen Sinne bedeutet nicht schlichtes Hungern, sondern eine kalorien- und mengenmäßig reduzierte, bedarfsgerechte Ernährung. Ayurvedisches Fasten ist ein Teilfasten, bei dem es nicht um eine rapide Gewichtsabnahme, sondern um eine schonende Entgiftung des Körpers geht“, erklärt Gaurav Sharma, BAMS (Bakkalaureus der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien), Ayurveda-Mediziner im European Ayurveda Resort Sonnhof. „Diese sanfte Art des Fastens ist eine effektive Alternative für Menschen, die sich bei Fastenkuren mit vollständigem Nahrungsmittelverzicht unwohl fühlen. Ayurvedisches Fasten verschafft dem Praktizierenden eine Atempause und befreit den Geist von störenden Gedanken. Oft geht mit einer ayurvedischen Fastenkur eine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und eine Verbesserung der Hautstruktur einher“, sagt Sharma.

Maßvoll genießen mit European Ayurveda-Küche

Der wichtigste Vorteil bei der ayurvedischen Methode des Fastens ist das Wissen um die Geheimnisse der Gewürze. Im Ayurveda werden sie nicht nur zur Verfeinerung der Speisen, sondern auch als Therapeutikum verwendet. „In den ayurvedisch zubereiteten Suppen oder Gemüsecurrys werden die Gewürze gezielt eingesetzt, um die Verdauungskraft (Agni) zu entfachen und den Stoffwechsel anzuregen. Auf diese Weise können Speisen und Nahrungsmittel zu Heilmitteln werden. Aus gutem Grund werden Köche in der ayurvedischen Tradition auch als ‚Alchemisten der Lebensenergie‘ bezeichnet“, erzählt Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma. Dass das sanfte Fasten besonders für den westlichen Verdauungstrakt schonend durchgeführt werden kann, dafür sorgen im European Ayurveda® an westliche Lebensgewohnheiten und Bedürfnisse angepasste - vegetarische - Rezepturen: „Alles, was in Europa wächst, ist in seinen Wirkstoffen genau auf europäische Lebensbedingungen und Bedürfnisse abgestimmt. Um die Wirkung der ayurvedischen Ernährung besonders schonend und bekömmlich für unseren Organismus zu gestalten, haben wir im European Ayurveda® eigene Rezepte mit heimischen Nahrungsmitteln und Kräutern entwickelt“, erklärt Christina Mauracher. „Diese beziehen wir größtenteils von unserer eigenen European Ayurveda Farm Lindhof. Ein alter Bauernhof in Thiersee, auf dem wir alte Sorten ziehen und auf traditionelle Anbauarten setzen.“

Ayurveda-Wundermittel heißes Wasser

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 15 Minuten abgekocht werden. Dadurch wird seine entgiftende Wirkung erhöht. Außerdem befriedet das regelmäßige Trinken von heißem Wasser „unechte“ Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten. Nebenwirkungen beim Fasten wie Übelkeit, Kopfschmerz, Gereiztheit und Mattigkeit bleiben aus. Das schluckweise Trinken hat eine beruhigende und psychisch stabilisierende Wirkung. Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung verschwinden und Schmerzzustände können gelindert werden. Dr. Sharma empfiehlt einen morgendlichen Entschlackungstrunk aus heißem Wasser, dem Saft einer halben Zitrone und einem Teelöffel Waldhonig. Den Honig erst einrühren, wenn das Wasser Trinktemperatur hat.



Fasten mit European Ayurveda® - ein ayurvedischer Detox-Leitfaden
Elisabeth Mauracher, Mental-Detox-Coach und Geschäftsführerin im Sonnhof, erklärt die Grundsätze einer erfolgreichen ayurvedischen Fastenkur.

Wann ist der ideale Zeitpunkt für eine ayurvedische Fastenkur?

Aus ayurvedischer Sicht sind die Übergangszeit, also Frühling und Herbst, empfehlenswert für eine Fasten- oder Entgiftungskur. Dies gilt besonders zur Reinigung des Organismus und zur Harmonisierung der Doshas, das heißt der Lebenskräfte, die die individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften prägen. Bei verschiedensten Krankheiten ist das Fasten Teil der Therapie – in diesem Fall gibt es keine zeitlichen Vorgaben oder Bestimmungen.

Für wen ist ayurvedisches Fasten am besten geeignet?

Für Menschen, die die Einsicht und den Willen haben, etwas in ihrem Leben zu ändern und ihre Gesundheit in neue Bahnen zu lenken. Fasten eignet sich sehr gut zur Behebung von Verdauungs- oder Stoffwechselstörungen. Auch bei Übergewicht kann Fasten sinnvoll sein. Wenn seelische Belastung zu einem ‚Schutzpanzer‘ führt und dies die Ursache des Übergewichts ist, sollte eine Fastenkur unbedingt von einer Gesprächstherapie begleitet werden. Detox-Kuren, also das therapeutische Entschlacken oder Entgiften, können bei fast allen Erkrankungen helfen, wenn die Ursache eine Belastung des Blutes und der Gewebe durch Verdauungsschlacken ist. Aber auch begleitend zu vielen ayurvedischen Therapien ist eine Entgiftung und Entschlackung sinnvoll. Beachten Sie jedoch bitte, dass eine Detox-Kur nach ayurvedischen Prinzipien kein Ersatz für eine Heilbehandlung ist. Wenn Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie unbedingt einen Arzt oder einen Heilpraktiker konsultieren!

Kurvorbereitung

Den besten Fastenerfolg erzielt man mit einem gründlich entleerten Darm. Deshalb empfehlen wir, im Vorfeld einen Einlauf bzw. eine Darmspülung durchzuführen. Zudem sollte man für seine Fastenkur eine ruhige Zeit wählen, in der wenig bis gar keine Arbeit ansteht, damit die körperliche wie geistige Belastung möglichst gering gehalten werden kann. Hilfreich ist auch, das bevorstehende Fasten nicht als Belastung zu sehen, sondern sich auf das positive Ergebnis zu freuen. Das Fasten gibt uns die Gelegenheit, unser Leben, unsere Gewohnheiten und unser Bewusstsein zu hinterfragen und neue Weichen zu stellen!

Kurnachbereitung

Um den positiven Aspekt des Fastens möglichst lange aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, sich während des Fastens mit seinem Fehlverhalten und falschen Angewohnheiten auseinanderzusetzen und Änderungen in seinem Leben zu beschließen. Das gute Gefühl nach dem Fasten gibt einen großen Motivationsschub, den es zu nützen gilt!

Warum und wie oft sollten wir fasten?

Gerade in der heutigen Zeit, in der die meisten Menschen einem gewaltigen körperlichen und geistigen Druck ausgesetzt sind, ist eine Fastenkur eine gute Möglichkeit, dem Körper und dem Geist eine Ruhepause zu gönnen – bevor es zu gesundheitlichen Problemen kommt! Ob es einmal im Jahr eine längere Fastenkur oder mehrere kürzere Fastenzeiten bzw. regelmäßige Fastentage sind, muss jeder Mensch entsprechend seiner Lebensumstände und körperlichen Verfassung entscheiden.

Tipp: Speziell in der heutigen Zeit tut es gut, das körperliche Fasten mit einer spirituellen Praxis zu verbinden, z. B. mit Yoga und Meditation, um auch das seelische Gleichgewicht zu fördern und zu stärken.

Hinweis: Lassen Sie vor jeder Fastenkur Ihren allgemeinen Gesundheitszustand checken und konsultieren Sie einen Arzt!

niche

EUROPEAN AYURVEDA®

European Ayurveda® wurde im European Ayurveda Resort Sonnhof in Thiersee in Tirol entwickelt. Der europäische Alltag unterscheidet sich deutlich von dem in Indien. Ebenso verschieden sind die Ernährungsweise und das natürliche Nahrungsmittelangebot. In den vergangenen Jahren konnten die European Ayurveda-Experten sehr viel Erfahrung sammeln, was die Wirkweise von ayurvedischen Behandlungen und ayurvedischer Ernährung im europäischen Kulturkreis anbelangt. Daraus wurden neue Methoden, Rezepturen und Kombinationen mit anderen Heil- und Therapiemethoden entwickelt, die auf die Bedürfnisse, die Konstitution und die Probleme der westlichen Gesellschaft exakt abgestimmt sind. Tirol meets India! Das Beste aus zwei Welten vereint sich in den drei Säulen Diagnose & Behandlung, ayurvedische Ernährung und Yoga, Mind-Detox & Meditation. Das umfassende Kurangebot reicht von der AyurDetox-Kurzreinigung über Entschlackungsbehandlungen und Jungbrunnen-Regenerationswochen bis hin zur Rasayana- und Pancha-Karma-Kur – allesamt entsprechend der individuellen Anforderungen praktiziert.

Unsere Empfehlung: Pancha Karma – die Königin der ayurvedischen Kuren. Sie unterstützt den Körper dabei, die gestörten Doshas auszugleichen und angesammelte Gift- und Schlackenstoffe auszuleiten. Das Immunsystem wird gestärkt, der Körper gereinigt, das Verdauungssystem und der Stoffwechsel werden in Schwung gebracht und ein gesunder Schlaf wird gefördert. Zudem steigt das seelische Wohlbefinden ebenso wie die geistige Klarheit und Vitalität. Sie hilft, Vergangenes loszulassen und die innere Mitte zu finden.

Die Pancha-Karma-Kur „Der Klassiker“ umfasst:

Konsultation, Pulsdiagnose & Abschlussgespräch | Ernährungs- & Lifestyleberatung | Therapeutische Begleitung | Snehana – Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken | Virechana – Reinigungstag | Behandlungen laut Anamnese, z. B.: 4 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen | Synchron-Vishesh – Energiemassage | Synchron-Udvardhana – Kräuterpulvermassage | Synchron-Jambira-Pinda-Sveda – Stempelmassage oder Synchron-Garshan – Seidenhandschuhmassage | Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss | Udanavata© – Bauch-Spezialmassage | Nasya oder Akshi Tarpana – Nasen- oder Augenbehandlung | 2 Shirodhara – Stirnölgüsse | 3 Basti – sanfte innere Reinigungen | Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Alpen, reinigt von belastender Energie und stärkt das Immunsystem | Shiromardana – Kopf- und Gesichtsmassage | Zellregenerationsliege Stimularium® mit Tiefenmeditation und Kristalllichttherapie der Chakren | Svedana – Wärmetherapie | Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser | Kräuter während des Aufenthalts | Yoga & Meditation lt. Wochenprogramm | Benützung des AyurvedaZentrums | Pancha-Karma-Verpflegung

Preis: 9 Behandlungstage € 2.489 pro Person zzgl. Zimmerpreis (ab € 143 p. P./Tag im DZ)
Good Karma! € 5 pro Kur gehen an ein Kinderschulprojekt in Afrika.

www.sonnhof-ayurveda.at

Download Photos: <http://bit.ly/1zuKPPH>

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs
Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115
presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at