

Barmenia
Versicherungen

Wir sind Ihre Versicherung

Homepage Produkte Services Ratgeber Unternehmen Sitemap Kontakt

Frisch in den Frühling

Newsletter bestellen
RSS abonnieren

Seite weiterempfehlen
Drucken/Speichern

Ihr Berater vor Ort
PLZ GO
Namensuche
Geschäftsstellen vor Ort
Barmenia Städte-Dart

Suche GO

Kontakt
Barmenia Versicherungen
Tel.: (02 02) 4 38 - 00
 info@barmenia.de
 Hotlines/Kundenbetreuung

Kundenjournal 1/2010
Auf´s Glück vertrauen?
Vorsorglich gesund ...
Zähne zeigen
Frisch in den Frühling
Business-English

Archiv
Kundenjournal 6/2009
Kundenjournal 5/2009
Kundenjournal 4/2009
Kundenjournal 3/2009

Frisch in den Frühling - Mit europäischer Ayurveda-Küche gezielt den Körper stärken

So langsam hat der Frühling seinen Winterschlaf beendet und startet mit neuer Kraft und ersten Sonnenstrahlen. Doch leider bringt der Jahreszeitenwechsel auch immer wieder lästige Erkältungen und die Frühjahrsmüdigkeit mit sich. Wie wäre es, wenn Sie sich diesen Herausforderungen einmal anders stellen würden. Vielleicht ist die ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda auch für Sie ein neuer und spannender Ansatz. Lassen Sie sich inspirieren. ...

Die ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda hat für die Erkältungszeit ihre ganz eigenen Rezepte: Mit einer ganz auf den Jahresverlauf abgestimmten Küche steuert sie den Körper sicher durch das Auf und Ab der saisonalen Besonderheiten. Der indische Koch Balvinder Walia, Küchenchef im Ayurveda Resort Sonnhof, Südtirol, ist Experte auf dem Gebiet der europäischen Ayurveda-Küche. In einem Blog unter <http://www.ayurveda-leben.at/> informiert er über die besten Tipps rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und ganzheitliches Wohlfühl, die auch im Alltag zu Hause leicht umzusetzen sind. Er stellte sich den Fragen der Barmenia-Kundenjournal-Redaktion.

Herr Balvinder, auch ohne die viel diskutierte „neue Grippe“ steigt zu dieser Jahreszeit die Angst vor Erkältungen und grippalen Infekten. Wie kommen wir gesund durch das wechselhafte Wetter?

Mit guter Ernährung benötigen wir keine Medikamente, um uns fit zu halten – das ist mein im Ayurveda verwurzelter Grundsatz. In dieser ganzheitlichen Philosophie ist es von zentraler Bedeutung, die drei Energieprinzipien Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht zu halten. Denn: Ein Ungleichgewicht dieser „Doshas“ bedeutet eine körperliche sowie seelische Störung. Auch die Jahreszeiten beeinflussen die Doshas. So ist der Winter von der Energie des Vata dominiert – also der Bewegung, Schnelligkeit. Mit der richtigen Ernährung kann diese Dominanz reduziert werden. Wir vermeiden daher vata-erhöhende Lebensmittel – dazu gehören kalte Speisen wie Rohkost und Salate. Empfehlenswert ist stattdessen alles Wärmende und Nahrhafte wie gedünstetes Gemüse, Eintöpfe und cremige Suppen, aber auch Nüsse oder saftige Süßspeisen. Getränke wie Punsch, Kräutertees, Ingwerwasser und auch kleine Mengen Rotwein wirken ebenfalls wohltuend und fördern die Durchblutung. Um die Abwehrkraft zu stärken, verwenden wir jetzt Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom, schwarzen Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Muskat oder Kurkuma.

Haben Sie einen besonderen Tipp, um gerade Erkältungskrankheiten vorzubeugen?

Eine Art ayurvedischer Bratapfel ist der ideale Kick für das Immunsystem. Nehmen Sie einen guten reifen Boskop-Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse, spicken ihn mit Nelken und füllen ihn mit einer Mischung aus zerkleinerten Dörripflaumen, frisch gepresstem Orangensaft, Zimt und Ingwer. Im Backofen gedünstet entfalten sich all die wertvollen Wirkstoffe dieser Abwehr stärkenden Zutaten. Frische warme Milch mit Kardamom und Kurkuma, also Gelbwurz, ist ebenfalls ein guter Tipp.

Der Winter ist ja nun überstanden, doch nun wartet die Frühjahrsmüdigkeit auf uns. Wie erklärt Ayurveda dieses Phänomen?

Im Frühling ist der Körper enorm beansprucht. Er beginnt, im Winter gespeicherte Wärme und Fettdepots wieder abzugeben und damit auch angesammelte Toxine. Wenn die Energie dabei nicht frei fließen kann, kommt es zu Blockaden mit typischen Auffälligkeiten wie Müdigkeit und Trägheit, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Eine wertvolle Hilfe in dieser Zeit sind frische Gemüsesorten, beispielsweise Auberginen, Zucchini, Mangold oder Spinat sowie Frühjahrspflanzen, die Bitterstoffe enthalten und den Reinigungsprozess fördern. Dazu gehören Spargel und Sellerie, Rucola, Artischocken, Chicorée oder Radicchio. Auch Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse oder Brennessel sind sehr empfehlenswert. Wie Sie sehen, handeln wir in der „Europäischen Ayurveda-Küche“ zwar nach den Prinzipien der indischen Heilkunst, haben sie in den Gewürzen und Zutaten aber an den europäischen Geschmack angepasst. Insgesamt sollte die Ernährung im Frühjahr leicht, mild und fettarm, vitamin- und mineralstoffreich sein. Der Genuss von Salz, Kartoffeln und Fleisch sollte reduziert werden, gut sind dagegen Getreide und Hülsenfrüchte wie Gerste und Buchweizen, Kichererbsen oder Linsen.

Sie haben von Toxinen gesprochen, die den Körper gerade im Frühjahr besonders belasten. Ist diese Saison demnach die richtige Zeit für eine Entschlackungskur?

In Indien leiten wir das Frühjahr mit einer zehntägigen Pancha Karma Kur ein – das ist eine der wirkungsvollsten Reinigungsmethoden überhaupt. Im Gegensatz zu anderen Kuren befreit Pancha Karma den Körper nicht nur von wasserlöslichen Schlackenstoffen, sondern auch von den fettlöslichen Giften. So wird die innere Harmonie wiederhergestellt – im Gewebe und den Zellen genauso wie zwischen Körper, Geist und Seele. Eine Pancha Karma Kur wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt und speziell auf den Dosha-Typ des Einzelnen abgestimmt. Auch die Ernährung ist dann ganz auf die individuellen Bedürfnisse und Ansprüche zugeschnitten, was eine intensive Behandlung vielfältiger körperlicher und mentaler Störungen ermöglicht. Das Ayurveda Resort Sonnhof in Tirol bietet seinen Gästen die Möglichkeit, diese „Königin der Kuren“ im Original zu erleben - jedoch ohne eine lange Anreise nach Indien oder Sri Lanka in Kauf nehmen zu müssen.

Und der besondere Tipp für jeden Frühlingstag?

Morgens ein Glas heißes Ingwerwasser mit einem Schuss Zitrone und etwas Honig: Das wirkt reinigend, Stoffwechsel anregend und stimuliert das Verdauungsfeuer.

Balvinder Walia stammt aus Indien und arbeitete viele Jahre in Deutschlands besten ayurvedischen Restaurants. Seit drei Jahren ist er Küchenchef des Ayurveda Resorts Sonnhof in Hinterthiersee, Tirol, und hat dort den Begriff des „Europäischen Ayurveda“ entscheidend mit geprägt. Das Ayurveda Resort Sonnhof in Tiroler Traumlage vor dem Kaisergebirge lässt seine Gäste die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit, Schönheit und Balance erleben. Gerade in einer von Hektik und Stress geprägten Zeit sieht der Sonnhof in diesem ganzheitlichen System den Weg zu einer neuen Lebensqualität. Für authentische Professionalität sorgen Dr. Sharma und der Chefkoch Balvinder Walia aus dem Mutterland des Ayurveda – und das ganz nah in der Tiroler Berglandschaft. Unter dem Begriff „Europäisches Ayurveda“ integriert das Vier-Sterne-Domizil harmonisch das Jahrtausende alte „Wissen vom Leben“ in die europäische Kultur.

Frühjahrsrezepte vom Ayurveda Resort Sonnhof: Ananas-Bärlauch-Chutney

½ Ananas	1 TL braune Senfsamen
1 kleine Karotte	¼ TL Fenchelsamen
1 mittelgroße scharfe rote Chilischote	je 2 Nelken und Wacholderbeeren
rote Paprika	½ TL Kurkuma
1 Bund Bärlauch	1 TL Steinsalz
Sternanis	1 EL Rohrzucker
½ Zimtstange	Erdnussöl
1 Lorbeerblatt	250 ml Ananassaft
¼ TL Cuminsamen	100 ml Wasser

Zubereitung: Ananas, Karotte und Paprika schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote fein schneiden. Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Gewürze außer Kurkuma, Salz und Zucker in die Pfanne geben, anschließend trocken anrösten. Mit Erdnussöl, Karotte, Paprika, Chili und Ananas kurz anbraten. Mit Wasser und Ananassaft auffüllen und salzen. Kurkuma und Zucker zugeben und eine Stunde köcheln lassen.

Gewinnspiel



Gewinnen Sie einen Gutschein "Ayurveda zum Kennenlernen für Sie und Ihn" über 1 x 3 Übernachtungen für zwei Personen im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol inkl. Verwöhnspension. Beantworten Sie einfach die Frage: **Wie heißt die neue Absicherung nach Maß der Barmenia, für alle zwischen 18 und 59 Jahren?** Machen Sie mit! Wer gewinnt, entscheidet das Los. Einsendeschluss ist der 16.04.2010. **Viel Glück!**

[mehr](#)

**Kundenjournal
1/2010**

Auf's Glück vertrauen?
Vorsorglich gesund ...
Zähne zeigen
Frisch in den Frühling
Business-English

Archiv

Kundenjournal 6/2009
Kundenjournal 5/2009
Kundenjournal 4/2009
Kundenjournal 3/2009

Gewinnspiel: Ayurveda zum Kennenlernen für Sie und Ihn

Gewinnen Sie einen Gutschein "Ayurveda zum Kennenlernen für Sie und Ihn" für **3 Übernachtungen im Doppelzimmer für zwei Personen** im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol inkl. Verwöhpension.



Beantworten Sie einfach die Frage: **Wie heißt die neue Absicherung nach Maß der Barmenia, für alle zwischen 18 und 59 Jahren?** Machen Sie mit!

Das könnte Ihr Preis sein ...

Ayurveda zum Kennenlernen für Sie und Ihn

- Vollkommen entspannen & abschalten! -

- Schriftlicher Konstitutionsbestimmungstest und Informationsunterlagen
- 1 Abhyanga – sanfte Ganzkörperölmassage
- 1 wohltuender Stirnguss
- 1 Schönheitsbehandlung mit:
 - einer Kräutergesichtspackung
 - einer Nacken-, Rücken-, Kopf- und Gesichtsmassage
 - einem Herzguss
 - einer Fußmassage
- Svedana – (Wärmetherapie – Dampfbad)
- Ayurvedisches Menü zur Wahl
- CD-Player und Entspannungsmusik (leihweise)
- Teilnahme am AyurvedaAktiv Wochenprogramm
- Benutzung des AyurvedaZentrums

Verwöhpension

- Großzügiges Ayurveda-Frühstücksbuffet im Wintergarten
- Pitta-Buffer zum Mittag von 12:30 h bis 14:00 h inkl. Suppen, bunte Salate, Vorspeisen und Süßspeisen
- Nachmittags: Vata-Jause mit Teezeremonie und schmackhaft-gesunden Köstlichkeiten
- Abendmenü bestehend aus fünf Gängen

Wer gewinnt, entscheidet das Los. In die Lostrommel kommen natürlich nur die richtigen Antworten. **Einsendeschluss** ist der **16.04.2010**.

▪ [hier zum Gewinnspiel](#)

Die An-/Abreise erfolgt auf eigene Rechnung. Keine Auszahlung des Gegenwertes möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel Glück!

✉ Newsletter bestellen
📡 RSS abonnieren

➔ Seite weiterempfehlen
🖨️ Drucken/Speichern

Ihr Berater vor Ort

PLZ

Namensuche
Geschäftsstellen vor Ort
Barmenia Städte-Dart

Suche

Kontakt

Barmenia Versicherungen

Tel.: (02 02) 4 38 - 00

@ info@barmenia.de

Hotlines/Kundenbetreuung

Wer gewinnt, entscheidet das Los. In die Lostrommel kommen natürlich nur die richtigen Antworten. **Einsendeschluss** ist der **16.04.2010**.

☛ **hier zum Gewinnspiel**

Die An-/Abreise erfolgt auf eigene Rechnung. Keine Auszahlung des Gegenwertes möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel Glück!

