

## Stark durch den Winter, frisch in den Frühling

### Mit "Europäischer Ayurveda-Küche gezielt den Körper stärken

Der indische Koch Balvinder – seit drei Jahren Küchenchef im Ayurveda Resort Sonnhof – ist Experte für die "Europäische Ayurveda-Küche" und umorgt seine Gäste mit gezielter Aufmerksamkeit für die Jahreszeit und die persönliche Konstitution. Seine Tipps rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und ganzheitliches Wohlfühlgefühl lassen sich auch im Alltag zu Hause leicht umzusetzen.

### Wie kommen wir gesund durch die Kälte?

Mit guter Ernährung benötigen man keine Medikamente, um sich fit zu halten – das ist im Ayurveda ein 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.



Ayurvedische Küche

Küchenchef Walia Balvinder

### Wenn der Winter gut überstanden ist, wartet die Frühjahrsmüdigkeit. 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, Ruccola, Artischocken, Chicorée oder Radicchio. Auch Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse oder Brennnessel 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.

### 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.

In Indien wird der Frühjahr mit einer zehntägigen Pancha Karma Kur eingeleitet, die 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. 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.

Mehr über das Hotel und Kontakt erfahren Sie [hier](#)

## Sonnhof

Klassifizierung **★ ★ ★ ★**

Anschrift	Sonnhof Hinterthiersee 16 A-6335 Thiersee
Telefon	(0043(0) 53 76) 55 02
Telefax	(0043(0) 53 76) 5902
Betriebsferien	20.4. - 30.4., 30.11. - 15.12.
Homepage	<a href="http://www.tirol-ayurveda.at">www.tirol-ayurveda.at</a>
eMail	<a href="mailto:info@tirol-sonnhof.info">info@tirol-sonnhof.info</a>

### Alles über "Sonnhof"

- **Zimmer und Preise**
- **Wellness und Beauty**
- **Arrangements**
- **Text und Photos**
- **Ihre Meinung**
- **Kontakt zum Hotel**
- **Dieses Hotel vormerken**

## Photos



## Zimmer und Preise

Doppelzimmer 16 Doppelzimmer von € 169,00 bis € 214,00, inkl. VP; Zimmer mit Balkon / Loggia, Telefon, Fernseher, Internet  
als Einzelzimmer von € 95,00 bis € 162,00

Suiten 15 Suiten von € 196,00 bis € 304,00, inkl. VP; Zimmer mit Balkon / Loggia, Telefon, Fernseher, Internet

Restaurant Diät/Schonkost, Kindermenüs, Vierbeiner im Restaurant nicht willkommen

Ausstattung Nichtraucherzimmer, Lift, Einrichtungen für Rollstuhlfahrer, Parkplätze am Hotel, Bibliothek, Babysitter, Fahrradverleih

Akzeptierte American Express, MasterCard, Visa  
Kreditkarten