

# LEBEN

NEWS

ÖSTERREICHS BESTES G

ISSN 1120-3778 001433 03

## Jugend von heute: ihre Stile & Ziele

DER JUGEND-REPORT: So leben und lieben die Jungen heute. Plus: ihre Perspektiven für Jobs und Familie.

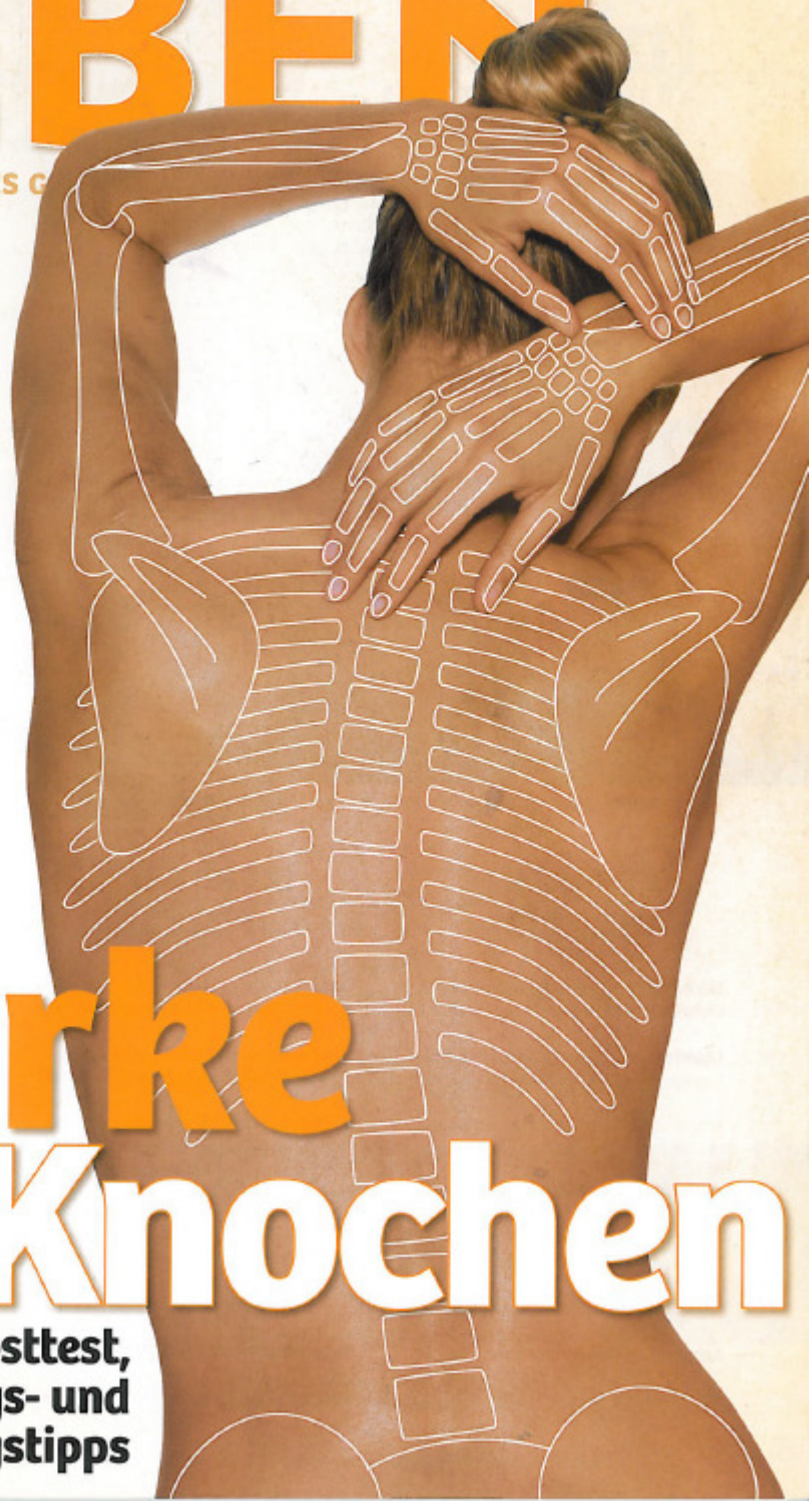
## Jetzt ganz schnell hin zur Sonne!

KURZSTRECKEN-REISEN: Die besten Ziele, um den Frühling vorab genießen zu können.

# Starke Knochen

~ **Osteoporose:**  
So schützen Sie  
sich am besten

~ **Service:** Selbsttest,  
Ernährungs- und  
Trainingstipps



# Das Wissen vom Leben

Asiatische  
Heilkünste  
SERIE TEIL 2

**Ayurveda.** Die traditionelle indische Gesundheitslehre fasziniert immer mehr Menschen. Was ist dran an der „Mutter der Heilkunde“?

Redaktion: **Andreas Linhart**



**Arzneien & Öle** werden nach klassischen Rezepten aus Heilpflanzen & Mineralien hergestellt.



## Ayurveda im Hotel

☞ Ayurveda Resort Sonnhof, Hinterthiersee/Tirol, [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

☞ Hotel Thermenhof Paierl, Bad Waltersdorf, [www.thermenhof.at](http://www.thermenhof.at)

☞ Ayurvedahotel Larimar, Stegersbach, [www.larimarhotel.at](http://www.larimarhotel.at)

☞ Hotel Schick, Walchsee, [www.schicklife.com](http://www.schicklife.com)

☞ Institut für Ayurveda Dr. Johann Schäffler, c/o Schloss Pichlarn, Irdning, [www.ayur-veda.at](http://www.ayur-veda.at)

• Salzburgerhof, Zell am See, Premium Anti-Stresskuren mit Dr. Hans H. Rhyner, 15.–22. 5. und 24. 10. – 2. 11., [www.salzburgerhof.at](http://www.salzburgerhof.at)

► ist das Panchakarma – ein aus fünf Teilen bestehendes Kurprogramm, das eine tiefe innere und äußere Entschlackung und Reinigung bewirkt (*siehe Erfahrungsbericht rechts*). Im Mittelpunkt stehen unterschiedliche Öl- und Massagebehandlungen, mit denen Verschlackungen aus den Geweben gelöst werden, und verschiedene ausleitende Verfahren. „Panchakarma entfaltet dann seine Wirksamkeit besonders gut, wenn man es losgelöst vom Alltag durchführen kann“, betont Dr. Johann Schäffler, Ayurveda-Arzt im Hotel Schloss Pichlarn im Ennstal (*s. links*).

**Worauf zu achten ist.** Doch nicht überall in der vom Wellness-Boom getriebenen Hotellerie ist tatsächlich Ayurveda drin, wo Ayurveda draufsteht – also fundiert ausgebildetes therapeutisches Personal, authentische Produkte, ayurvedische Kost und Begleitprogramme (Yoga, Meditation etc.). So warnt der auf seriöse Verbraucherinformation spezialisierte *Presse Service Ayurveda (psa)*: „Ayurveda hat der Hotel- und Wellnessbranche einen neuen Markt eröffnet – und bietet mitunter peinliche Entgleisungen. (...) Besondere Vorsicht ist also bei Angebotspaketen wie ‚Ayurveda-Wochenende mit Sektfrühstück‘ oder Ayurveda und ein 5-Gänge-Menü am Abend geboten. Solche Offerte zeigen, dass es im Haus an den Grundkenntnissen der Ayurveda-Philosophie fehlt oder sie ignoriert werden.“ ♦

### In unserer April-Ausgabe lesen Sie:

Alles über Yoga – so gesund ist es wirklich.

LEBEN 3/12



**Massage.** Im Ayurveda kennt man allein 32 verschiedene Massage-Arten – mit Händen, Kräuterstempeln, aber auch mit Füßen.