

## **PRESEINFORMATION**

### **Ernährung als Fundament eines gesunden, erfüllten Lebens**

#### **Mit der „Europäischen Ayurveda-Küche“ hat das Resort Sonnhof die Prinzipien der indischen Heilkunst auf den Geschmack unserer Breitengrade übertragen**

Gesundheit, die über den Gaumen geht: Im Tiroler Ayurveda Resort Sonnhof entdecken die Gäste die harmonisierende Kraft der ayurvedischen Küche. Ihre Prinzipien sind Jahrtausende alt und erfüllen doch alle Ansprüche moderner Esskultur – eine Kochkunst auf der Basis frischer, naturbelassener Produkte, wohltuend-leicht und geprägt von Jahreszeit und Region. Um gerade den regionalen Charakter besonders zu unterstreichen, kreierte das renommierte Vier-Sterne-Resort die „Europäische Ayurveda-Küche“ als eigene kulinarische Marke. Sie berücksichtigt die Grundlagen des Ayurveda für das Gleichgewicht der Lebensenergien und schmeichelt dem europäischen Geschmack durch die Verwendung heimischer Zutaten wie Kräuter, Gewürze, Gemüse und Obst.

#### **Genussvoll zu neuem Gleichgewicht**

In der ayurvedischen Küche, genauso wie in der ayurvedischen Medizin, spielen die drei Menschentypen – „Doshas“ – namens Vata, Pitta und Kapha eine zentrale Rolle. Mit der individuellen Ausprägung dieser grundlegenden Lebensenergien lässt sich der Konstitutionstyp eines Menschen beschreiben; ein Ungleichgewicht der Doshas führt zu körperlichen und seelischen Störungen. Das gilt für Krankheiten und Erschöpfungszustände genauso wie für vorzeitige Alterungsprozesse oder Probleme mit Haut und Figur. Im Resort Sonnhof diagnostiziert der ayurvedische Arzt Dr. Gaurav Sharma, welchem Dosha-Typus der Gast angehört. Der ebenfalls aus Indien stammende Küchenchef stimmt darauf die Ernährung ab. Denn Gewürze und Heilkräuter besitzen die natürliche Kraft, ein Dosha zu reduzieren oder zu erhöhen. Ein genussvoller Weg zu neuem Gleichgewicht.

#### **Schön exotisch und herrlich heimisch**

Gemeinsam mit renommierten Ayurveda-Experten entwickelte das Resort Sonnhof das Konzept der „Europäischen Ayurveda-Küche“. Neben frischen indischen Kräutern wie Zitrus- und Curryblättern, Koriander, Ingwer, Kardamon oder Zimt entfalten dabei auch europäische Gewürze ihre heilende Wirkung auf die persönliche Dosha-Konstitution – Thymian, Majoran oder Oregano genauso wie Basilikum oder Lorbeerblätter.

Gleichzeitig bezieht das Hotel ganz bewusst die meisten Produkte direkt von den Märkten und Bauernhöfen der Umgebung. Naturnah angebaut, frisch geerntet und ohne lange Transportwege besitzen die Nahrungsmittel nach ayurvedischer Sicht mehr Lebenskraft. Sie sind bekömmlicher und gesünder.

Fenchel in pikanter Mangosauce mit grünem Gemüse und Rote-Beete-Reis oder Süßkartoffel-Schafskäse-Medaillon auf buntem Mangold mit Blumenkohl-Gratin und Orangen-Preiselbeer-Chutney – so klingt die Ayurveda-Küche à la Resort Sonnhof. Neben der Abstimmung auf die Konstitution des Gastes werden dabei weitere Prinzipien der indischen Heilkunst berücksichtigt, die die Basis für Gesundheit, Schönheit und ein lang anhaltendes Wohlbefinden bilden. Dazu gehören regelmäßige Mahlzeiten, die alle sechs Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, scharf, herb und bitter – umfassen sollten.

Und es gilt Dinge zu vermeiden, die das „Verdauungsfeuer“ stören – wie eiskalte Getränke, Kaffee oder Tee direkt nach einer Mahlzeit, zu häufiges oder hektisches Essen. So lernen Sonnhof-Gäste die einfachen, aber wichtigen Grundsätze, damit die Nahrung vom Körper auch gut aufgenommen wird und keine Schlacken oder Giftstoffe abgelagert werden.

### **Geheimnisse der Heilpflanzenwelt für ganzheitliche Gesundheit**

Der Tag beginnt für die Gäste mit einem Frühstücksbuffet, das heimische und ayurvedische Spezialitäten vereint. Mittags wird ein Pitta-Bufferet mit Suppen, bunten Salaten, Vorspeisen und süßen Desserts aufgetragen, zur Vata-Jause am Nachmittag gibt es eine Teezeremonie mit gesunden Köstlichkeiten. Kulinarischer Höhepunkt sind die fünfgängigen ayurvedischen Abendmenüs, die wie alle anderen Teile der Verwöhhnpension bereits im Zimmerpreis enthalten sind. Die Gerichte sind nicht in jedem Fall vegetarisch, Fleisch oder Fisch werden allerdings nur in eher seltenen und kleinen Portionen genossen.

Gäste, die eine ayurvedische Kur absolvieren, erhalten von Dr. Gaurav Sharma genaue Instruktionen, an welchen Mahlzeiten sie in welcher Form teilnehmen. Bei Störungen im Wohlbefinden oder gesundheitlichen Problemen verordnet er auch den medizinischen Einsatz wertvoller Heilpflanzen.



Als Spezialist für „Europäisches Ayurveda“ hat das Resort Sonnhof hier ebenfalls heimische Akzente gesetzt. Von Baldrian und Berberitze über Enzian und Löwenzahn bis Sonnenhut, Weißdorn oder Zinnkraut kommen Heilpflanzen aus der Region bei verschiedensten Störungen zum Einsatz. So werden hier die Geheimnisse der ganzheitlichen Ayurveda-Welt wie wohl nirgends sonst perfekt auf europäische Ansprüche übertragen.

Weitere Informationen und Buchungen unter [www.tirol-ayurveda.at](http://www.tirol-ayurveda.at).

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

marketing deluxe  
Claudia Reichenberger  
Wopfnerstraße 9/2  
Tel. +43(0)5242 – 61 115  
[presse@marketing-deluxe.at](mailto:presse@marketing-deluxe.at)  
<http://www.newsroom-marketing-deluxe.at>