

# WIENERIN

Nr. 352, Jänner 2019

Österreich € 3,20 [www.wienerin.at](http://www.wienerin.at)

**PUDELWOHL  
FÜHLEN**

Ein Ayurveda-Flirt  
in Indien und die  
schönsten Gesund-  
Trends für 2019

## Wie läuft eine sexpositive Party?

Sie sind von Berlin zu uns  
geschwappt. Aber können  
sexpositive Partys mehr als  
ein Swingerklub?

# BLIB NIE RIG

Das Kommende macht nervös, weckt aber auch Neugier.  
Und die brauchen wir für Entwicklung. 2019 stärkt Merkur  
die Selbstbestimmung von uns Frauen – mögen wir!



9 004575 901718 0 1

Gesund  
SpezialIN  
MEINER  
MITTE

**LIEBEVOLL.** Shirodhara, so heißt der ayurvedische Stirnguss mit literweise warmem Sesamöl. Dieser kann eine sehr emotionale Reise werden.

AYURVEDA-FLIRT. Können Atmen, Essen und warmes Öl am Kopf das Leben verändern? Ja, sagt Chefredakteurin Barbara Haas. Sie hat sich auf ein Ayurveda-Abenteuer in Indien eingelassen, die strengen Regeln zwar danach nicht immer befolgt, aber trotzdem einen neuen Flow in ihrem Tun. Und – Achtung, Spoiler! – sie kann jetzt Probleme wegatmen.

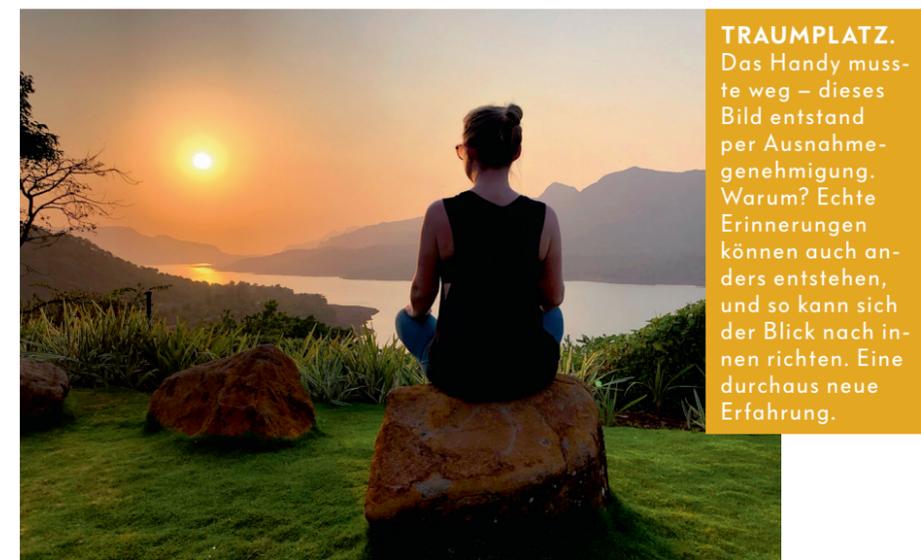
**I**ch liege auf dem Rücken und bin verliebt in einen Öltopf. Die Augen geschlossen, mein Körper mit weißen Tüchern bedeckt, und das Einzige, was ich wahrnehme, ist dieses warme Öl auf meiner Stirn, das über mich rinnt, seine Kreise zieht und mich tatsächlich schon fast in einem erotischen Sinn erfasst. Shirodhara, Sanskrit für Stirnguss, ist eine der schönsten Behandlungen in der Ayurveda-Lehre.

Die indische Heilkunst, die seit mehr als 5.000 Jahren weitergetragen wird und gerade wieder eine Renaissance erlebt, sagt über den Stirnguss, dass er das gesamte vegetative Nervensystem beruhigt. Fast 38 Grad warmes Sesamöl in einer hängenden Schale wird über einen Docht aus Baumwollgarn auf festgeschriebenen Bahnen über die Stirn geleitet und soll Erschöpfungszustände, chronische Kopfschmerzen, Depressionen und Schlafstörungen auflösen. Insgesamt fünf Liter werden in einer knappen Stunde über mich fließen, und danach möchte ich diesen leicht schwebenden Zustand und auch den wohligen Geruch des warmen Kräuteresamöls in meinen Haaren nie wieder hergeben.

**LEBENSBEZIEHUNG.** Dabei war das luxuriöse Ayurveda-Resort *Atmantan* in der Nähe von Pune in Mittelindien bei mir eher nicht die Liebe auf den ersten Blick. „Kein Handy, kein Kaffee, kein Alkohol“, hieß es bei der Ankunft, und allen dreien entsa-

gen zu müssen irritierte mich mehr, als ich zugeben wollte. Auch, weil sich das gesamte Anwesen wie ein 360-Grad-Fotospot vor meinen Augen ausbreitete – und ich einen ernst gemeinten *Instagram*-Auftrag aus der Redaktion hatte. Wunderschön dezent in das kristalline Sahyadri-Gebirge gebaut, blickt man auf den fast schon kitschigen Mulshi-See und hat – für Indien nicht ganz selbstverständlich – jede Menge Grün um sich. Das ist auch der Grund, warum vor allem indische Gäste die Monsunzeit hier lieben. Es ist saftig und lebendig, aber auch recht frisch – und es regnet pausenlos. Empfehlenswert für EuropäerInnen ist daher eher die regenfreie, aber wärmere Zeit zwischen November und Ende März.

Ayurveda ist aber insgesamt nicht als schneller Urlaubsflirt, sondern als eine echte Lebensbeziehung gedacht. Die Lehre vom Wissen, so heißt es übersetzt, betrifft den Körper als Gefäß, misst dem Essen einen hohen Stellenwert bei, geht über das richtige Quäntchen Bewegung und einen gesunden Schlaf bis hin zu Yoga und Meditation – umfasst also ein holistisches Gesundheitskonzept. „Was wir aber nicht wollen, ist, Menschen für ihre Lebensweise zu verurteilen. Vielmehr gilt es, sie zu motivieren, vielleicht einen anderen Weg einzuschlagen“, sagt die charismatische Prana-Heilerin Sharmilee Agrawal Kapur, die gemeinsam mit ihrem Ehemann Nikhil Kapur das Resort seit der Eröffnung 2016 führt. ➤



**TRAUMPLATZ.** Das Handy musste weg – dieses Bild entstand per Ausnahmegenehmigung. Warum? Echte Erinnerungen können auch anders entstehen, und so kann sich der Blick nach innen richten. Eine durchaus neue Erfahrung.

FOTOS Getty Images, privat

„Wir wollen Menschen nicht verurteilen, aber für einen *anderen Lebensstil* motivieren.“



**KÖRPER UND SPÜREN.** Yoga und Meditation reinigen den Geist, und nur ein stiller Geist kann kreativ sein – so sagt es die Ayurveda-Lehre. Praktiziert man es regelmäßig, werden Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert.

**RESPEKT UND SEELE.** Motiviert werde ich hier von vielen ÄrztInnen, die mich gründlich untersuchen, auf und an mir herumdrücken, mich vermessen und intensiv befragen, aber auch von anderen Menschen im Resort, die mich mit ihrem so ernsthaft gemeinten „Namaste“ anfänglich fast ein wenig beschämen. Es bedeutet „Ich respektiere deine Seele“, und weiß man das erst einmal, ist es schwer, Namaste einfach so zu sagen wie bei uns ein schnelles „Guten Morgen“. Das Weglassen des sonst so präsenten Handys führt zudem recht schnell zu einem ganz neuen und fokussierten Empfinden. Ich höre bald die verschiedenen Vö-

gel vor meinem Balkon zwitschern, nehme die Lichtveränderung untertags und die Reaktionen der Pflanzen darauf stärker wahr, wache in der Morgendämmerung ohne Handywecker auf und finde auch die anfangs von mir als „lächerlich winzig“ bezeichneten Essensportionen nun schon mehr als sättigend. Mit Letzterem hat das Handy-Detox wohl nur bedingt zu tun.

Grundlage für ein ayurvedisches Leben ist die Einteilung in Doshas. Es gibt drei Typen, in die sich Men-

schen einordnen lassen (mehr dazu auf Seite 124); ich bin ein Pitta-Vatta-Mischling und bekomme auch dementsprechend mein „eigenes“ Essen. Fast alle Produkte werden auf dem hauseigenen Biobauernhof *Keona Organics* angebaut und geerntet, auch im Resort gibt es neben schönen und aufwendigen Blumenarrangements immer wieder Gemüsebeete, um für manche Gerichte ganz schnittfrische Zutaten zur Verfügung zu haben.

**EINATMEN.** Ähnlich wie bei meinem ersten Stirnguss geht es mir (am Ende) auch bei den Meditationen und den unterschiedlichen Yogasessions. Meditation gehört zu Ayurveda wie zu allen anderen spirituellen Schulen. Sie reinigt den Geist, denn nur ein „stiller“ Geist – so besagt die Lehre – kann auch kreativ sein. Regelmäßige Meditation soll die Aufmerksamkeit, die Konzentration stärken und so erst klares Denken ermöglichen. Ich sitze also in der Abenddämmerung, schaue auf den glitzernden Mulshi-See und versuche, an wenig zu denken. Doch in meinem Geist ist viel los, statt Klarheit kommt es mir eher vor wie eine Achterbahnfahrt. So viele Eindrücke, dazu Gedanken an Herausforderungen in meinem Leben, ein bisschen Sorge um mei-

ne Kinder, die grad weit weg sind, und, und, und ... „Versuche ganz gezielt, deinen Bauch zum Atmen mitzubeneutzen“, sagt eine Stimme neben mir einfühlsam, aber entschlossen. Die Yogalehrerin hat erkannt, dass ich nur physisch anwesend bin. Meine letzte Yogasession ist schon lange her, und so bin ich anfangs noch recht zögerlich. Doch mit geschlossenen Augen und dem Vertrauen, gut und sicher geführt zu werden, stellt sich mein Körper darauf ein. Und mein Bauch. In vielen Gesundheitskonzepten spielen Bauch, Darm

nicht nur Luft holen, um zu atmen, sondern als gäbe es in mir einen Pool, aus dem ich pure Energie schöpfen kann. Nach der Stunde bin ich so gut gelaunt wie lange nicht mehr. Und frage mich: Warum nur habe ich meinem Bauch bisher so wenig Bedeutung beigemessen? Jetzt, wo ich ihn als zentralen Energiespender erleben durfte ...

Diese Erinnerung und das Gefühl werden mir bleiben, und auch Wochen später kann ich es immer noch abrufen, kann in kritischen oder problematischen Situationen kurz

„In meinem Geist ist viel los. Statt Klarheit ist es eher wie eine Achterbahnfahrt.“

und Verdauung eine besondere Rolle – so auch bei Ayurveda. Durch eine tiefe Bauchatmung kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden, damit kommt auch mehr Energie zum Hirn. Das Prana, so nennt Ayurveda die Lebensenergie, wird damit nicht nur angeregt, sondern auch harmonisiert. Und da sitze ich nun und versuche, das alles umzusetzen, nachzusatmen und hinzuspüren. Und wo vor ein paar Minuten noch der Kopf das Sagen hatte, tanzt plötzlich der Bauch ins Rampenlicht. Ganz selbstverständlich fühlt sich diese große Energie auf einmal an, als würde ich

durchschnaufen, durch meine Atmung Stress abbauen und Energie in mir hochladen, auch wenn keine empathische Yogalehrerin meine innere Hand hält. Es gibt mir Selbstbestimmung in einem für mich unbekanntem Ausmaß. Nichts Neues für Yoga-jüngerInnen? Mag sein, für mich jedoch war es eine Art Erweckungsmoment. Körper und Geist zu spüren – und das alles in einer so wohlwollenden Umgebung. Ob für all diese Erfahrungen relevant war, dass kein Handy, kein Kaffee und kein Alkohol erlaubt waren? Ich denke: ziemlich sicher ja.

FOTOS Gaurav Sawan, beige stellt

### Ayurveda an seinen Ursprüngen erfahren

*In Indien, aber auch in Sri Lanka kann authentisch Ayurveda praktiziert werden. Eine Woche sollte man mindestens bleiben.*

Das im Text beschriebene *Atmantan-Resort* ([atmantan.com](http://atmantan.com)) versucht, mit einem holistischen Gesundheitskonzept nachhaltige Veränderungen für einen gesunden Lebensstil zu unterstützen. Atmantan steht für Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper).

**NACHHALTIGKEIT.** Die *Atmantan*-HotelgründerInnen wollen nicht nur einen achtsamen Umgang mit sich selbst propagieren, sondern auch mit der Natur. Das Resort setzt auf erneuerbare Energien und verfügt über die größte solare Warmwasseranlage aller Resorts in Indien.

*Diese Reise wurde durch die Unterstützung von Atmantan Wellness Resort ermöglicht.*



**ELEMENTE ESSEN.** Ayurvedisch betrachtet setzt sich jeder Organismus aus fünf Elementen zusammen. Die Ausgewogenheit der Elemente wird auch beim Essen berücksichtigt.



## METANORM® KAPSELN

Der Turbo für den Energiestoffwechsel



Eine spezielle Kombination aus Pflanzenextrakten, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen sorgt für eine verbesserte Mitochondrien-Funktion und optimierte Energiebereitstellung. *MetaNorm*® enthält alle wichtigen Stoffwechsel-Aktivatoren, darunter der pflanzliche Vitalstoff Berberin und der neue Stoffwechsel-Turbo AKG. Unterstützend im sportlichen Training, bei (Low-Carb-)Diäten sowie bei Problemen mit dem Blutzuckerspiegel.

**FIT IM ALLTAG.** Besonders Menschen mit erhöhtem Energiebedarf wie Sportler, Jugendliche im Wachstum oder Stressgeplagte, aber auch Menschen mit eingeschränkter Stoffwechselleistung profitieren von gesteigerter Leistungsfähigkeit und verbesserter Regeneration.

- » Nahrungsergänzungsmittel
- » Frei von Gluten und Lactose
- » Rezeptfrei in der Apotheke

[www.nutropiapharma.com](http://www.nutropiapharma.com)



**ABSCHALTEN UND ENTSPANNEN**  
Tiroler Gemütlichkeit trifft auf ein modernes, naturnahes Spa für mehr Leichtigkeit, Ruhe und das besondere Lebensgefühl.

WEITERE INFOS AUF:  
[www.gartenhotel-crystal.at](http://www.gartenhotel-crystal.at)

# DIE DREI DOSHAS

**TYPFRAGE.** Welcher Konstitutionstyp bin ich? Was sagt das über mich aus? Und was mache ich, wenn Zeit und Geld gerade knapp sind, ich aber trotzdem schon in Kurlaune bin? Wir haben die Antworten.

TEXT Susanne Lehrner



Im ayurvedischen Verständnis besitzt jeder Mensch eine individuelle Zusammensetzung von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas. Vata, Pitta und Kapha prägen Körperbau, Charakter sowie das Verhalten eines Menschen. Befinden sie sich im Gleichgewicht, so ist man gesund, widerstandsfähig und glücklich. Bei physischen sowie psychischen Beschwerden liegt laut Ayurveda eine Dosha-Störung vor. Die eigene Konstitution ist einzigartig und lässt sich durch eine Konstitutionsberatung bei Ayurveda-MedizinerInnen bestimmen.

## WEBTIPP!

**GUT BERATEN.** ÄrztInnen für Ayurveda-Medizin sowie Ayurveda-HeilpraktikerInnen in ganz Österreich findet man beim *Österreichischen Berufsverband für Ayurveda* über die Onlinesuche [berufsverbandayurveda.at](http://berufsverbandayurveda.at).

## DIE KAPHA-KONSTITUTION

Kapha heißt übersetzt „Schleim“ und bezeichnet das Stabilitätsprinzip im Organismus. Es bildet sich aus Wasser und Erde. Die Eigenschaften von Kapha sind ölig, kühl, schwer, süß, stabil, klebrig und weich. Kapha-Menschen sind kräftig gebaut, haben große, ausdrucksstarke Augen, volle Haare und eine Tendenz zur Gewichtszunahme. Kapha-Menschen besitzen innere Stärke und Stabilität und sind ruhig, ausgeglichen, zufrieden sowie loyal. Sie verfügen über ein gutes Immunsystem, neigen allerdings zu Krankheiten, die im Zusammenhang mit Übergewicht stehen, sowie Beschwerden im Lungen-, Nasennebenhöhlen- und Bronchialbereich. Der Kapha-Typ benötigt oft viel Zeit für sich selbst und neigt zu Bequemlichkeit und innerem Phlegma.

## DIE PITTA-KONSTITUTION

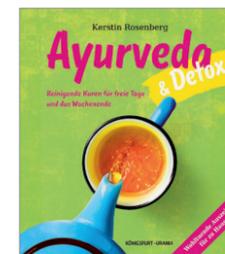
Pitta heißt übersetzt „Galle“ und ist als „thermisches“ Umsetzungsprinzip zuständig für alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge sowie für die Intelligenz und geistigen Fähigkeiten. Es entsteht aus dem Element Feuer mit einem kleinen Wasseranteil. Die Eigenschaften von Pitta sind flüssig, scharf, sauer, etwas ölig und beweglich. Pitta-Typen sind sehr dynamische, erfolgreiche und eindrucksvolle Persönlichkeiten. Sie sind energiegeladener, körperlich sowie geistig leistungsstark, durchsetzungsfähig und oft dominant. Das Feuer des Pitta bewirkt einen guten Stoffwechsel, eine gute Verdauung und warme, gut durchblutete Haut. Körperlich neigen sie zu Hautbeschwerden, Übersäuerung, Entzündungen sowie Problemen mit der Leber.

## DIE VATA-KONSTITUTION

Vata heißt übersetzt so viel wie „Wind“ und bezeichnet das Bewegungsprinzip im Körper. Es bildet sich aus Luft und Äther. Die Eigenschaften von Vata sind leicht, trocken, kalt und fein. Menschen mit einer Vata-Konstitution sind sensibel, besitzen einen schmalen Körperbau, sind körperlich und geistig gerne aktiv, kreativ, neugierig und haben unterschiedliche Talente und Interessen. Ihre große Stärke ist die Kommunikation, sie knüpfen schnell Kontakte und können sich für neue Tätigkeiten begeistern. Vata-Typen sind sehr empfindlich gegenüber Kälte und Wind und neigen generell zu Verdauungsbeschwerden, Erschöpfungszuständen, Ängsten oder Schlafstörungen.

## MISCHTYPEN

Neben den Grundtypen ist es auch möglich, eine Mischform zu besitzen – eine Vata-Pitta-, Vata-Kapha-, Pitta-Kapha- oder eine Vata-Pitta-Kapha-Konstitution. Aufschluss gibt eine genaue Konstitutionsbestimmung.



## BUCHTIPP!

Keine Zeit oder kein Geld für eine Ayurveda-Kur in Indien oder Sri Lanka? Ayurveda-Spezialistin Kerstin Rosenberg zeigt, wie es auch zu Hause klappt – mit einfachen Kurzprogrammen und Rezepten. *Ayurveda & Detox: Reinigende Kuren für freie Tage und das Wochenende.* Von Kerstin Rosenberg, Königswinter-Urania, € 18,50.



## AYURVEDA GEGEN GRIPPE?

öffnen, Foto mit scannen und erfahren, wie Ayurveda Ihr Immunsystem stärken kann.

FOTOS Getty Images, unsplash.com, beige stellt



# FÜR FLEISCH-FREIE TAGE.

HERMANN



BEI INTERSPAR, DENN'S UND MERKUR.