



Presseinformation
Stand: 2019

DETOX FÜR VEGANER?

Die vegane Panchakarma-Kur im Ayurveda Parkschlösschen

Die Zahl der Veganer wächst kontinuierlich. Trotz vorwiegend pflanzlicher Ernährung empfiehlt der Ayurveda eine regelmäßige Reinigungskur, um Fehler in der Lebensführung und Umweltgifte zu beseitigen. Das Ayurveda Parkschlösschen, Vorreiter für authentischen Ayurveda in Europa, bietet daher eine vegane Variante der Panchakarma-Kur und aller anderen Programme an.

Aus Trend wird Lifestyle

Die Anzahl der Veganer und Vegetarier hat sich in den letzten 20 Jahren verzehnfacht. Bereits 1,3 Millionen (1,6% der deutschen Bevölkerung) verzichten laut VEBU gänzlich auf Tierproteine, 8 Millionen ernähren sich fleischlos. Jeder 11. Bundesbürger zeigt Interesse an einer rein pflanzlichen Ernährung.¹ Hauptbeweggrund für den Verzicht ist neben gesundheitlichen Aspekten und Klimaschutz die Massentierhaltung. Der typische Veganer ist weiblich, 31 Jahre alt, gut gebildet und lebt seit ca. zwei Jahren vegan². Insgesamt zeichnet er sich durch einen gesünderen Lebensstil (weniger Nikotin und Alkohol, mehr Sport) als der Durchschnitt aus. Er liebt es, selbst zu kochen und möchte auf Genuss nicht verzichten.

¹ Studie des Kölner Markt- und Meinungsforschungsinstituts YouGov 2014

² Onlinebefragung Universität Hamburg "Geschlechtsspezifische Aspekte bei der Lebensmittelwahl", Dr. Pamela Kerschke-Risch (2014)



Ein gesunder Lebensstil, der auch von der Forschung untermauert wird: Laut aktueller Studie³ führt die vegane Ernährungsweise mit dem größten Nahrungsanteil pflanzlichen Ursprungs zu dem gesündesten Lebensstil, zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen und zur höchsten Lebenserwartung.

Ayurveda und vegane Ernährung

Ayurveda ist ein holistisches Gesundheitssystem, das sich aller natürlichen Ressourcen bedient, um die Gesundheit von Individuen zu fördern. Ayurveda heißt ‚das Wissen vom Leben‘, ayurvedisch Leben bedeutet also „wissend um das Leben leben“. Jedes Individuum wählt idealerweise bewusst die Einflüsse aus, die seinen persönlichen Gesundheitszustand im Alltag fördern. Gesundheitsschädigende Faktoren sollten auf ein Minimum reduziert und idealerweise mit Positiven ausgeglichen werden.

Dabei ist die Ernährung einer der Hauptpfeiler, um Körper und Geist optimal bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Nach Ahara, der ayurvedischen Ernährungslehre, ist die wichtigste Komponente hierfür nicht die Nahrung, sondern der Esser selbst. Die „Lebens-Mittel“ sollten stets auf den Esser und seine Dosha-Konstitution, seine Dysbalancen, sein Alter und seine Krankheiten, seine Energieanforderungen, die Tages- und Jahreszeit sowie die Region abgestimmt werden.

In der ayurvedischen Küche sowie Medizin überwiegt zwar der Anteil pflanzlicher und mineralischer Lebens- und Heilmittel, jedoch werden ausgewählte Tierprodukte gezielt als Heilmittel und Nährstoffquelle im Körper eingesetzt. Ayurveda ist daher kein rein vegetarisches, noch veganes Gesundheitssystem. Tierische Produkte können jedoch durch pflanzliche Produkte ersetzt werden, solange die Grundregeln der ayurvedischen Ernährungslehre und Heilkunst beachtet werden.

³ China Study. T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell. Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährung. Verlag systemische medizin.



Isst dann der Veganer gemäß Ayurveda nicht per se gesund?

Als Folge eines Lebens wider der Dosha-Konstellation, bei negativem Stress und mangelnder Achtsamkeit, können auch bei einem Veganer Dysbalancen bis hin zu chronischen Krankheiten entstehen. Bedingt durch falsche Lebens- und Essgewohnheiten können sich Umweltgifte und Stoffwechselabfallprodukte (Ama) im Körper ansammeln, die zu Beschwerden und gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Die vegane Panchakarma-Kur im Ayurveda Parkschlösschen

Schon in den alten Schriften des Ayurveda wird empfohlen auch bei gesunder Lebensweise alle 1-2 Jahre eine Panchakarma-Kur zur tiefgreifenden Entgiftung durchzuführen. Neben dem Ziel der präventiven Gesundheitsvorsorge und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte können laut Studien insbesondere chronische und neuro-vegetative Erkrankungen, aber auch Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems gut therapiert werden.

Bereits seit 1993 bietet das Ayurveda Parkschlösschen mit seinem ganzheitlichen ayurvedischen Gesamtkonzept und als Spezialist für Panchakarma eine vegetarische bzw. fast gänzlich vegane Kurkost auf Sterneniveau an. 2013 wurde die Parkschlösschen Ayurveda Cuisine sogar mit dem Spa Business Award in der Kategorie Kulinarik ausgezeichnet.

Die **Panchakarma-Kur im Ayurveda Parkschlösschen** sowie alle anderen Programme des Hauses können **als rein vegane Variante** gebucht werden. Dabei wird neben dem standardmäßigen maßgeschneiderten Kurablauf entsprechend der individuellen Konstitution, dem aktuellen Gesundheitszustand und dem veganen Lebensstil des Gastes Rechnung getragen.



Für die vegane Panchakarma-Kur heißt das konkret:

- Vegane Gourmetküche nach ayurvedischen Prinzipien
- Ersatz von Ghee, Honig und Joghurt durch hochwertige pflanzliche Öle und Süßungsmittel bei den Mahlzeiten
- Einsatz laktosefreier Medikamente
- Statt Ghee werden bei der äußeren und inneren Einölung andere klassische ayurvedische Mittel, wie Sesam-, Mandel-, Olivenöl oder hochwertige medizinierte Öle verwendet
- Vegane Lifestyle- und Ernährungsempfehlungen, die auf die individuelle Dosha-Konstellation angepasst sind, das Verdauungsfeuer (Agni) stärken und das Wohlbefinden verbessern
- Vegan-ayurvedische Kochkurse in der hauseigenen Lehrküche

Die **vegane Panchakarma-Kur im Ayurveda Parkschlösschen** reinigt Körper und Geist ganzheitlich von Umweltgiften und Stressoren, gleicht Dysbalancen aus, verwöhnt den Gast mit einer veganen, ayurvedischen Gourmetküche und stärkt den individuellen Gesundheitszustand – für ein vitales und zufriedenes Leben ohne Tierprodukte.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

www.mein-ayurveda-lifestyle.de