

falstaff

**SPECIAL** TRAVEL

**BEST OF  
HEALTH RETREATS**

Bewährte Konzepte und neue  
Methoden: Eine Reise von  
Ayurveda bis Chenot

**HOLISTIC  
HOLIDAYS**

Ganzheitliche Ansätze  
bringen Körper, Geist  
und Seele in Einklang

**SPA**

Wellbeing trifft Happiness:  
Die besten Anwendungen in den schönsten Hotels





# AYURVEDA

## „OFT FEHLT DIE TIEFE“

Die aus Indien stammende Ayurveda-Medizinerin *Vanita Kansal* über die steigende Nachfrage, Qualitätskriterien und den Vorteil einer *Ayurveda-Kur* in Europa.



### Worauf führen Sie die zunehmende Nachfrage nach Ayurveda-Treatments und -Kuren zurück?

Es sind mehrere Faktoren, die hier zusammenkommen – zum einen gesellschaftliche, zum anderen ganz persönliche Gründe. Das Leben wird immer schneller, der Leistungsdruck immer höher, die zur freien Verfügung stehende Zeit immer knapper. Die Menschen sehnen sich nach einer

ganzheitlichen Auszeit. Gewichtsprobleme, chronische Krankheiten, Ängste, mentale Erschöpfung sind unter anderem die persönlichen Ursachen für den Wunsch, Hilfe im Ayurveda zu suchen, da konventionelle Methoden eher wenig greifen. Mehr und mehr arbeitet der Mensch outputorientiert, ohne sich um das Aufladen der eigenen Batterien zu kümmern. Das Bedürfnis wächst, die Energiereserven wieder aufzufüllen und langfristig davon zu profitieren. Das können ayurvedische Kuren leisten.

### Geht Ihrer Meinung nach mit dem gesteigerten Angebot ein Qualitätsverlust einher?

Viele Hotels bieten Ayurveda eher als Wellnessprogramm an – hier fehlen die Tiefe und die Basis der ayurvedischen Gesundheitslehre, aber dadurch hat sich der ayurvedische Ansatz sehr schnell verbreitet und macht – hoffentlich – neugierig auf mehr. Einige Häuser haben es sich aber zur Aufgabe gemacht, die ayurvedische Gesundheitslehre so authentisch wie möglich umzusetzen. So kann jeder Gast für sich das richtige Angebot finden.

### Was macht ein gutes Haus aus, und wie kann man schon vorab erkennen, ob der Aufenthalt bestimmte Qualitätskriterien erfüllt?

Ein gutes Ayurveda-Resort bietet ganzheitliche Detoxkuren an. Alle Programme sollten von Ayurveda-Medizinern begleitet sein. Das gesamte Personal sollte geschult sein, die Therapeuten professionell ausgebildet. Besonders wichtig ist die ayurvedische Küche – immer frisch gekocht, regionale Lebensmittel, alle sechs Geschmacksrichtungen vorhanden; nur hochwertige Öle, sowohl bei den Speisen als auch bei den Massagen. Ein Angebot an Yoga, Meditation und lehrreichen Vorträgen sollte vorhanden sein. Am besten ein regionales und ruhiges Umfeld, um unnötigen Stress zu vermeiden.



**Einfach exzellent**  
Das „Ayurveda Parkschlösschen“ ist eines der angesehensten Resorts in Europa.

Alle Ebenen müssen abgedeckt sein, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### Wie lange sollte ein Mindestaufenthalt dauern, damit sich eine merkliche Veränderung einstellt? Wie oft im Jahr sollte man eine Ayurveda-Kur einplanen?

Für Panchakarma, die ayurvedische Detoxkur, sollte man mindestens zehn Tage einplanen. Die Kur besteht aus drei Phasen: Die erste dient der Mobilisation von Toxinen und Stoffwechsellrückständen, in der zweiten Phase werden diese Stoffe ausgeleitet, in der dritten Phase erfolgen Aufbau und Regeneration der Körperfunktionen. Diese Prozesse erfordern Zeit. Nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch besonders im mentalen, psycho-emotionalen Bereich ist die Panchakarma-Kur sehr erfolgreich. Neurovegetative Störungen können ausgeglichen werden. Bei uns im „Ayurveda Parkschlösschen“ unterstützt eine Ayurveda-Psychologie-Beraterin diesen Prozess. Hierfür wären drei Wochen optimal.

### Was sind die größten Unterschiede zwischen Ayurveda in Indien und Ayurveda in Europa? Welche Vorteile bringt es, in Europa zu bleiben?

In Indien, dem Herkunftsland des Ayurveda, sind die Kuren traditionell lang, mindestens 21 bis 28 Tage. Kuren, die in Hotels angeboten werden, entsprechen mehr den Bedürfnissen der Europäer, haben aber nicht mehr den traditionellen Charakter. Die größten Vorteile, in Europa zu bleiben, beginnen schon mit der stressfreien Anreise: keine Klimaumstellung, kein Jetlag, keine veränderten hygienischen Bedingungen. Alles hier ist regional und an deutsche und europäische Standards angepasst. 🍌



### VANITA KANSAL

Vanita Kansal schloss ihr sechsjähriges Ayurveda-Studium in Indien ab. Sie war anschließend als Dozentin und Ayurveda-Medizinerin in indischen Ayurveda-Krankenhäusern tätig. 2008 kam sie nach Deutschland, wo sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin absolvierte. Seit 2012 arbeitet Kansal im „Ayurveda Parkschlösschen“. Intensives Sanskrit- und Yogastudium verleihen ihr ein tiefes ayurvedisches Wissen. [ayurveda-parkschloesschen.de](http://ayurveda-parkschloesschen.de)