GENUSS FÜR KÖRPER, GEIST UND GAUMEN

WELLNESS, FEINSTES ESSEN, EIN GROSSES SKIGEBIET NEBENAN. DAS HOTEL FIDAZERHOF BIETET ABER NOCH VIEL MEHR: MITINHABERIN ANTONIA SCHÄRLI FÜHRT ALS NATUR- UND AYURVEDAÄRZTIN EIN GESUNDHEITSZENTRUM.

Infoplus: Frau Schärli, Skifahrer und Wanderer, Wellness- und Ayurvedakurgäste, Klienten im Gesundheitszentrum. Geht diese Mischung für ein Hotel auf?
Antonia Schärli: In jedem Fall, jeder Gast kann selbst entscheiden, was er hier gerne geniessen möchte. Wir wollen einfach allen ein ganzheitliches System vermitteln: Schlafen in baubiologischer Umgebung, damit sich der Körper auch wirklich gut erholen kann, hochwertigste Ernährung, strukturierte Tageroutine und Wohlbefinden.

In Ihrem Hotel kann man also gleichzeitig Gast und Patient sein?
Ja, oder nur das Eine oder Andere. Im Winter besuchen uns viele Individualreisende, in der Zwischensaison haben wir mehr Ayurvedagäste. Aber das beisst sich gegenseitig nicht. Wir haben ja auch extra einen speziellen Speisesaal für diejenigen Gäste, die eine Panchakarmakur (siehe Box Seite 16) – eine Reinigungskur - machen und deshalb individuelles Essen erhalten. Zudem nehmen meine Hilfe auch viele Menschen aus der Region in Anspruch.

Schon seit Mai 1993 führen Antonia Schärli und Roland Häfliger das Hotel im Flims gemeinsam – mit einem sich stetig weiter entwickeltem Angebot.

Wie kann Ayurveda (siehe Box Seite 16), eine 5000 Jahre alte indische Lehre, in einem Hotel im Bündnerland funktionieren?
Indem wir es übersetzen in unsere Breitengrade. Der Inder hat eine andere Konstitution, das Klima ist sanfter, die Verträglichkeit beispielsweise von Gewürzen viel besser. Wir berücksichtigen in der Ernährung wie auch den Kuren die hiesigen klimatischen Begebenheiten, also Wärmen im Winter, Kühlen im Sommer. Wir richten uns sowohl mit Gewürzen, Kräutern als auch mit Gemüsen und Früchten nach der Region und Saison.

Wie erklären Sie Ihren Gästen in kurzen Worten, was Ayurveda ist?
Das ist eine ganzheitliche medizinische Therapieform aus Indien, bei der nicht nur der körperliche, sondern auch der psychische Aspekt, die Umwelteinflüsse einbezogen werden. Sie baut auf einer Grundkonstitution des Menschen beziehungsweise auf dessen Typ bestimmenden Doshas auf.

Und was ist Ihre Aufgabe als Ayurvedaärztin dabei?
Ich analysiere, wo Krankheitssymptome bestehen, also etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ich begleite den Patienten mit der entsprechenden Therapie, um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Ich sehe meine Aufgabe darin, jedem Gegenüber behilflich zu sein, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Welche Methoden stehen Ihnen da zur Verfügung?
Ernährungslehre, Hydrotherapie wie Dauerbrause, Ayurvedische Massagen mit Kräutern, ausleitende Verfahren, Nahrungsergänzungsmittel,Pflanzenheilkunde, Klassische Massagen wie Fussreflexzonenmassage und natürlich Gespräche.

Weshalb sind Sie Ayurvedaärztin geworden?
Ausschlaggebend für mich war, dass dabei die ganze Vielfalt vom Menschen in Betracht gezogen wird, die Psyche, der Körper, der Geist und die Denkweise. Keine Komponente wird ausser Acht gelassen, der ganze Mensch wird als komplexes System betrachtet.

Wer nimmt Ihre Hilfe in Anspruch?
Alle Menschen, die eine Panchakarmakur machen und solche, die bewusst etwas verändern

Durch die grossen Panoramafenster fällt viel Licht und Sonne in die Räumlichkeiten wie hier in die Praxis.

«Mit Ayurveda lässt sich auf körperlicher und geistiger Ebene ein langes Leben erreichen.»

Antonia Schärli

möchten in der Ernährung, am Lebensstil, die ein Krankheitssymptom haben.

Ist Ayurveda für jeden Menschen und zu jedem Lebenszeitpunkt gut?
Ja. Sicher ist nicht immer zuerst eine Reinigungskur im klassischen Sinn angebracht, sondern allenfalls eher eine Aufbaukur. Je nach Bedarf halt.

Warum können Sie älteren Menschen Ayurveda empfehlen?
Mit Ayurveda lässt sich auf körperlicher und geistiger Ebene ein langes Leben erreichen. Er fördert eine stetige Weiterentwicklung und verhindert, dass gewisse Symptome im Alter eintreffen, weil man vorbeugende Massnahmen ergriffen hat. Er unterstützt, dass man die Freude am Älterwerden behält, weil man agil bleibt.

Ich darf also ein besseres Wohlergehen von Ayurveda erwarten?
Ja, im Sinne von Einklang von Körper, Geist und Seele.

Was ist für Sie am wichtigsten, wenn Sie mit einem Menschen mit seiner Geschichte zum ersten Mal sprechen?
Meine volle Präsenz, damit ich das Gegenüber bestmöglichst aufnehmen und erkennen kann.

Wie muss man sich eine erste Beratung vorstellen?
Zuerst gibt es eine Anamnese, bei der ich von Kopf bis Fuss auf alle Details eingehe und darauf achte, wo Disharmonien vorhanden sind. Ich mache mir also ein Bild von der körperlichen und psychischen Verfassung. Dazu wende ich die Pulsdiagnose an, messe den Blutdruck,

SPEZIALANGEBOT FÜR INFOPLUS LESER

Gönnen Sie sich Kurzferien im Fidazerhof in Flims Laax Falera. Geniessen Sie die herrliche Bergwelt, unsere sonnige Terrasse, das feine Essen und unsere Wellnessangebote.

Das Angebot:
5 Nächte im ruhigen, nach elektrobiologischen Grundsätzen ausgebauten Doppelzimmer, Frühstücksbuffet mit regionalen Spezialitäten (auch glutenfrei), Nachmittagstee, 5-Gang-Auswahlmenu am Abend. Willkommensdrunk, Bademantel und Valser Wasser im Zimmer, Teebuffet, freie Benutzung des FidazerHof Spa's mit finnischer Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad.
1 Dosha-Test,
1 Ayurvedische Beratung (ca. 1 Stunde) bei Antonia Schärli
1 Dauerbrause
1 Einzelabhyanga
1 Therapiebad

Gültigkeit:
10. März 2013 – 15. März 2013
17. März 2013 – 23. März 2013
24. März 2013 – 29. März 2013
31. März 2013 – 05. April 2013
07. April 2013 – 12. April 2013

Preis:
Doppelzimmer „Pinut" (Komfort)
CHF 920.00 pro Person und Aufenthalt
Doppelzimmer „Belmont" (Deluxe)
CHF 1`050.00 pro Person und Aufenthalt
Einzelzimmerzuschlag: CHF 250.00 bis 500.00 je nach Zimmerkategorie

Weitere Informationen unter:
www.fidazerhof.ch oder 081 920 90 19

Eine von vielen entspannenden ayurvedischen Behandlungen: Der Shirodhara-Stirnölguss.

INFOBOX AYURVEDA

Der Ayurveda ist ein traditionelles System der indischen Heilkunde und umfasst die Lehre von einem gesunden und langen Leben. Die Grundidee basiert auf den drei Doshas, den regulierenden Kräften (Doshas) Vata (Bewegungsprinzip), Pitta (Stoffwechselprinzip) und Kapha (Substanzprinzip). Die von Geburt an vorgegebene individuelle Konstitution eines jeden Menschen beruht auf einer speziellen Mischung dieser drei Doshas. Diese verändert sich nicht, kann aber durch Einflüsse wie die Lebensweise überlagert werden. Geraten die Doshas ins Ungleichgewicht, entstehen Krankheiten. Ziel der Ayurvedischen Behandlung ist eine ganzheitliche Umstimmung in Körper, Geist und Seele, kein schnelles Beseitigen der Beschwerden. Dabei spielt die Ernährung eine entscheidenden Rolle. Allgemein gilt, dass der dritte Lebensabschnitt stark von Eigenschaften des Vata geprägt wird. Der Ayurveda ermöglicht durch seine vielfältigen Ansätze der Lebensführung, der Therapie und der reinigenden Panchakarmakuren, die Gesundheit auch im Alter zu erhalten und zu stabilisieren.
Bei einer **Panchakarmakur** werden Schlacken und Giftstoffe mittels innerlicher und äusserlicher Ölung und mit anschliessendem Ausleiten aus dem Körper gelöst. Von aussen wird der Körper durch Massagen geölt, innerlich wird Ghee (ausgelassene Butter) eingenommen. Entsprechende ayurvedische Ernährung unterstützt den Prozess. Eine sinnvolle Länge für eine Kur sind mindestens 12 Tage.

lasse allenfalls Urinproben nehmen. Danach nehme ich mir Zeit für eine Auswertung, um diese Ganzheit zu strukturieren und um ein Konzept für das Vorgehen zu erstellen.

Was können denn Ursachen für gesundheitliche Störungen, also Disharmonien sein?
Falsche Ernährung, Umweltbelastungen, Stressfaktoren wie Beziehung, Arbeit, Familie, falsche Tagesroutinen.

Angenommen, ich komme zum Beispiel nach einer Huftoperation oder mit einer Herzschwäche zu Ihnen, was können Sie machen? Wie gehen Sie vor?
Grundsätzlich beginne ich immer mit der Anamnese, suche nach den Ursachen. Gerade bei Rehapatienten müssen Medikamenteneinnahmen berücksichtigt werden, allenfalls können verabreichte und nicht mehr benötigte Medikamente ausgeleitet werden. Dann beziehe ich auch den psychischen Zustand mit ein, indem ich durch Fragebögen und Gespräche den Patienten damit befassen lasse, wie er mit seinem Verhalten diesen Heilungsprozess selber unterstützen kann.

Es kann also sein, dass hinter körperlichen Beschwerden auch psychische Disharmonien stehen?
Die Komplexität ist gross. Man kann das Eine vom Anderen nicht trennen.

Und da begleiten Sie dann auch mit Gesprächen?
Ja, es ist mir wichtig, dass ich eine sehr enge Betreuung und Begleitung bieten kann, gerade wenn bei den Patienten wichtige Themen vorhanden sind, die durch Behandlung nach aussen treten. Deshalb bin ich 24 Stunden für meine Patienten erreichbar.

Man darf Sie auch mitten in der Nacht anrufen? Für so eine Einstellung braucht es recht viel Passion...
(lacht) Beides ist richtig.

Mit welchen Anliegen kommen ältere Menschen hauptsächlich zu Ihnen?
Vor allem mit Leiden wie Arthrose, Arthritis, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Herz-Kreislaufstörungen, Atemwegs-oder Erkältungskrankheiten oder Magen-Darm-Problemen.

Und ein paar Tage hier bei Ihnen können dann helfen?
Ja, sicher, die Frage ist einfach, wie diszipliniert man zu Hause damit umgeht. Oftmals ist eine Umstellung der Gewohnheiten, besonders der Ernährung, erforderlich. Die Möglichkeiten, etwas zu verbessern, sind sicher gross, wenn die Bereitschaft zur Veränderung, zum Loslassen vorhanden ist.

Ohne Bereitschaft geht es nicht?
Nun, wenn man sich in einer Balance befindet, gibt es auch nicht viel zu verändern. Wenn sie aber erst hergestellt werden soll, dann ist automatisch Veränderung gefragt und passiert auch.

Können Sie Veränderung auch beobachten, wenn die Gäste nur ein paar Tage bleiben?
Ja, es ist schön, dass die meisten Patienten wieder zurückkommen. Viele begleite ich dann auch per Telefon und über längere Zeit hinweg. Ich kann so mit ihnen erarbeiten, wo es noch etwas zu tun gibt- allenfalls auch von meiner Seite her.

Zum Schluss: Können Sie uns ein aktuelles Beispiel geben, wo Sie erfolgreich helfen konnten?
Ja, zur Zeit ist eine Dame bei mir in Behandlung, deren Arthrose durch einen Reitunfall vor 28 Jahren verursacht worden ist und die nun in den letzten Jahren immer stärker daran gelitten hat. Hier hat eine Haarmineralanalyse viel Aufschluss über Ursachen gegeben, wir sind nun eine systematische Strategie angegangen mit Entsäuern mit Hilfe von Hydrotherapie, der Ernährung und mit ayurvedischer Kräuterstempelmassage für die Tiefenwärme der Gelenke. Jetzt läuft die Patientin bereits seit zwei Monaten bis Nachmittags um 16 Uhr beschwerdefrei herum. Klar, Arthrose kann nicht behoben, aber mit der richtigen Einstellung und Behandlung können Beschwerden reduziert werden.

TEXT: REGULA BRECHBÜHL