

Ayurvedisch Kochen im Trend

Datum: 03.06.2016 15:57

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Ayursa



Susanne Uhlherr, Gründerin und
Inhaberin des Zentrums für
Ernährung & Massage

Die altindische Gesundheitslehre Ayurveda gehört zu den umfassendsten Medizinsystemen, die wir kennen. Sie verbindet die Themen Nahrung und Medizin und sieht sie nicht, wie viele andere, getrennt voneinander. Entgegen der landläufigen Meinung ist die ayurvedische Ernährung keine Diät, sondern sorgt für eine gute Verdauung und Verstoffwechslung und damit nicht zuletzt für ein Wohlbefinden des Menschen. Es gibt unter dem Dach der ayurvedischen Prinzipien auch kein „östliches“ oder „westliches“ Essen, sondern nur eine ausgewogene und damit gesunde Ernährung.

Susanne Uhlherr, die Gründerin und Inhaberin des Zentrums für Ernährung & Massage im fränkischen Zirndorf, betont seit Jahren, dass eine ausgewogene ayurvedische Ernährung gerade bei Appetitlosigkeit oder Blähungen, aber auch bei Übergewicht und anderen Problemen helfen kann. Ihre Kochkurse, die sie in verschiedenen Variationen anbietet, sind darauf ausgerichtet, den Interessenten keine strengen Vorgaben zu machen, sondern die Lebensweise, den Lebensstil und die richtige Nahrungsauswahl, Gewürze und Kräuter in den Mittelpunkt zu stellen. „Oft sind es ganz

bestimmte Kombinationen von Nahrungsmitteln, die der Mensch nicht verträgt“, sagt die Expertin, die nicht selten eine Ernährungsberatung an den Kochkurs anschließt. Sie hat auch die Erfahrung gemacht, dass ayurvedisches Kochen immer öfter auch von jüngeren Menschen angenommen wird und Kochkurse gebucht werden. „Im Basiskurs geht es erst mal um das Grundverständnis, die Gewürze, die Wirkungen auf Körper und Seele, die Entschlackung und nicht selten auch um eine Veränderung des Lebensstils“, sagt die Kursleiterin, die ihre Produkte weitgehend aus biologischem Anbau bezieht. Ob es ein allgemeiner Trend ist oder die Tatsache, dass die Menschen immer mehr für ihre eigene Gesundheit tun wollen, beantwortet Susanne Uhlherr recht treffend: „Wer das ayurvedische Kochen erlebt hat, kommt nicht mehr davon los“.

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Zentrum für Ernährung & Massage

Susanne Uhlherr

Ohmstraße 36

90513 Zirndorf

Telefon (0157) 73301500

zentrum@ayursa.de

www.ernaehrung-massage.de

Susanne Uhlherr ist Gründerin und Inhaberin des Zentrums für Ernährung & Massage im mittelfränkischen Zirndorf. Sie bietet neben Kochkursen auch eine Ernährungsberatung an, ayurvedische Massagen und Vorträge. Sie kooperiert mit Therapeuten und Heilpraktikern. Außerdem bietet sie in Unternehmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheits-Managements Massagen in Betrieben an und kann auf eigene Seminarräume und eine Massage-Praxis im eigenen Haus zurückgreifen.

Link zur PM:

<http://www.openpr.de/news/906130/Ayurvedisch-Kochen-im-Trend.html>