



## Medienmitteilung

**Rubrik:** GESUNDHEIT/ ESSEN & TRINKEN/ LIFESTYLE/ GASTRONOMIE  
**Anlass:** Erstes Yoga Festival Zürich  
**Datum:** 13-16. Mai 2010  
**Ort:** Papiersaal Sihlcity, Zürich  
**Aufhänger:** Ernährung spielt wichtige Rolle in der Yoga-Lehre / Man ist, was man isst / tibits kocht am Festival Yoga-konform  
**Link:** [www.tibits.ch](http://www.tibits.ch) / [www.indigo-lotus.com](http://www.indigo-lotus.com)

---

07.05.2010 – for immediate release

Neben den Bewegungsübungen ist auch die Ernährung wichtiger Bestandteil des Yoga

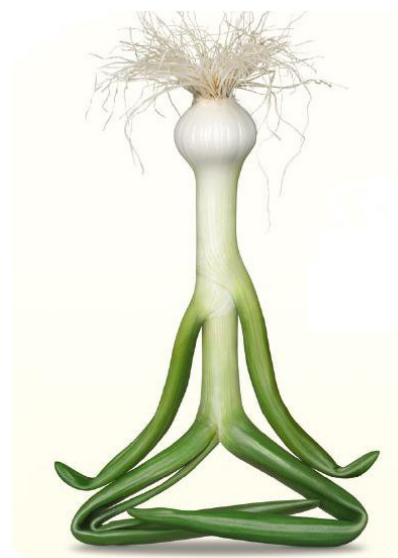
## Yoga ist essbar

**Beim Stichwort Yoga tauchen vor unserem geistigen Auge unweigerlich Bilder von zierlichen Frauen auf, die sich auf ästhetisch bis halsbrecherisch anmutende Weise zu Figuren biegen, die Namen wie Rad, Skorpion oder Hund tragen. Yoga beschränkt sich aber bei weitem nicht auf diese körperlichen Übungen. Die indische philosophische Lehre umfasst auch Meditation, Atmung und nicht zuletzt die Ernährung. Am ersten Yoga-Festival der Schweiz kann jeder vor Ort, im Papiersaal Sihlcity, beim Essen erfahren, was ihm oder ihr gut tut: Die Vegi-Spezialisten des tibits deklarieren am Festival vom 13.-16. Mai zu jedem Getränk oder Gericht die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist.**

Im Yoga gilt: Wir sind, was wir essen. Nahrung dient nicht nur der Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen, sondern hat auch sogenannte feinstoffliche Auswirkungen. Damit ist gemeint, dass die Nahrung neben unserem körperlichen Wohlbefinden auch unseren Gemütszustand beeinflussen kann und dadurch langfristig sogar auf unser Temperament und unseren Charakter einwirkt. «Ernährungsformen, die sich mit Körper, Geist und Seele befassen, sind stark in der Ayurvedischen Medizin sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin verankert», erklärt Ernährungsexpertin Christina van der Schaar. Die diplomierte Vitalstoff- und Ernährungstherapeutin unterstützte das tibits bei der Auswahl passender Gerichte und Getränke und verfasste die Informationen zu den positiven Eigenschaften der einzelnen Nahrungsmittel auf Körper und Geist.

### Kichererbsen für die Knochen, Mango Lassi für die Verdauung

Dass die Ernährungsgrundsätze des Yoga aus der Ayurvedischen Medizin stammen, überrascht nicht. Beides sind traditionell indische Lehren, die sich parallel entwickelten. Allgemein gilt: Nur bei Hunger essen, Zwischenmahlzeiten vermeiden, nie in unruhiger Gemütsverfassung essen, sich nie völlig satt essen und dabei auf frische Nahrungsmittel achten. «Die Balance spielt in dieser Ernährungsform eine grosse Rolle», erklärt Christina van der Schaar weiter. In jedem Menschen herrsche nach dieser Lehre ein anderes Gleichgewicht der drei ayurvedischen Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha, die man frei als Äther/Luft, Feuer/Wasser und Erde/Wasser übersetzen kann. Wer viel Feuer in sich hat und darum dynamisch und entscheidungsfreudig, aber manchmal auch etwas aggressiv ist, sollte wenn möglich bittere, süsse oder herbe Nahrungsmittel essen. Am tibits Buffet ist für diesen Typen der Quinoa mit Cranberries Salat zu empfehlen. Dem ausdauernden, gelassenen Erd-Typen tun hingegen bittere und scharfe Speisen gut, wie beispielsweise ein aktivierendes White-Curry. Der Luft-Typ schliesslich sollte auf salzig, saure oder süsse Speisen achten – Dahl (Linsen) mit Blattspinat vom tibits Buffet wären für ihn ideal.



Yoga-Festival, Papiersaal Sihlcity Zürich, Auffahrtswochenende vom 13.-16. Mai 2010. Tagsüber Yoga-Workshops, Afterparties (Do-Sa) von 22-02 Uhr. Öffnungszeiten des tibits Restaurant im Roten Papiersaal von 08-02 Uhr. [www.indigo-lotus.com](http://www.indigo-lotus.com), [www.tibits.ch](http://www.tibits.ch)

+ + +

### **Über tibits**

Der Name tibits, abgeleitet aus dem englischen Wort „titbits“ (Leckerbissen), steht für hochstehende, genussvolle vegetarische Schnellgastronomie. tibits greift zurück auf die über 100-jährige Gastronomieerfahrung des Restaurants Hiltl, des ersten vegetarischen Restaurants Europas.

Die Idee zu tibits ist im Rahmen des Businessplan-Wettbewerbs Venture 98 entstanden, einer Veranstaltung der ETH Zürich und McKinsey. Die Gebrüder Christian, Daniel und Reto Frei wurden für ihren Businessplan „Vegetarische Fast Food Restaurants“ zweimal prämiert. Aus den Medien erfuhren Rolf und Marielle Hiltl von diesem Projekt und kontaktierten daraufhin die Gebrüder Frei. Es folgten die gemeinsame Firmengründung und die Umsetzung der Idee. Geführt wird die tibits AG heute von Daniel (CEO) und Reto Frei (COO) gemeinsam.

---

### **Für weitere Informationen und Bildmaterial wenden sich Medienschaffende bitte an:**

**Eva Huwiler, Blofeld Communication GmbH, Langstrasse 94, 8004 Zürich, Tel. 044 245 40 10,  
[eva.huwiler@blofeld.ch](mailto:eva.huwiler@blofeld.ch),**