

Pharmazie · Beratung · Reise

# JOURNAL

FÜR DIE APOTHEKE



## Neurodermitis und Psoriasis – Verletzungen an Haut und Seele

Nehmen Sie teil an der Befragung

### Kluge Köpfe zu Daylong actinica®

Lichtschutz und Haut-  
krebsprophylaxe**S. 25****Çok Yaşa S. 2**Das Deutsch-Türkische  
Gesundheits-Magazin**Gesundheits-Pflegebrief S. 30**Informationen für Ihre Kunden  
zu den Themen Folsäure und Pflege

# KERALA

Kerala, der Bundesstaat im äußersten Südwesten Indiens, ist ein Garten Eden. Wälder von Kokospalmen säumen die Malabarküste. Dahinter durchziehen die Backwaters, ein weit verzweigtes Netz an malerischen Lagunen, Kanälen und Flüssen, die tropische Landschaft. Im gebirgigen Hinterland gedeihen Tee, Kaffee und eine Vielzahl exotischer Gewürze. Zugleich ist Kerala die Heimat des Ayurveda, der Jahrtausende alten Heilkunst.

# TRAUMHAFTE TROPEN





Fast lautlos gleiten wir in einem Holzkahn auf endlosen Wasserwegen dahin, in schmale Kanäle, die von tropischen Pflanzen überwuchert werden – eine exotische Landschaft tut sich auf, ursprünglich und unberührt, artenreich wie der Urwald. Akand, ein liebenswürdiger Keralese, stakt unser Boot im flachen Gewässer kundig voran, weicht Baumwurzeln oder Sandbänken aus, bisweilen erhebt sich aufgeschreckt ein Wasservogel. Dann wieder öffnen sich die Kanäle und wir gleiten in malerische Lagunenlandschaften, weite Wasserbecken oder langsam fließende Flüsse, deren Ufer von Kokospalmen gesäumt werden. Unvermittelt tauchen immer wieder überraschende Szenen des ländlichen indischen Landlebens vor unseren Augen auf. Fast peinlich nah sind wir den Menschen bei ihren alltäglichen Verrichtungen ihres einfachen Lebens auf dem Lande. Doch die Menschen sind offen und scheinen die Abwechslung durch vorbeiziehende Boote zu begrüßen. Kinder und Familien baden in den Gewässern und winken freundlich zu. Frauen in farbenfrohen Saris stehen knöcheltief im Wasser und waschen ihre Kleider oder ihr Geschirr. Alte Fischerboote lagern am Ufer oder schippern gemächlich über das seichte Wasser. Farbenprächtige Hindutempel oder Kirchen der indischen Christen tauchen an den Ufern auf.

Das Gebiet der berühmten Backwaters namens Kuttanad erstreckt sich auf 75 Kilometer Länge von Kollam im Süden bis zur Hafenstadt Cochin im Norden. 900 Kilometer dieses weit verzweigten Netzes von Lagunen, Seen, Flüssen und Kanälen sind schiffbar. Die Backwaters sind Lebensader, Transportwege und Nahrungsquelle. Sehr beliebt und ein denkwürdiges Erlebnis sind die Hausboot-Touren auf einem Kettu vallam, einem alten Reisboot aus dunklem, geöltem Jackbaumholz mit Schutzdächern aus geflochtenen Palmwedeln und Kokosbast. Die Kategorien dieser Hausboote sind vielfältig und die Ausstattung reicht vom schnörkellosen Interieur bis zum noblen Ambiente mit edler Seidenbettwäsche, Whirlpools, Klimaanlage und exquisiter Küche.

Wasserparadiese finden sich in Kerala aber auch an der 590 Kilometer langen Malabarküste mit weißen



Sandstränden und zahlreichen, teils unberührten Buchten. Fischadler schweben über dem türkisfarbenen Meer und halten nach Beute Ausschau, Kormorane lassen sich auf Fischerbooten nieder, um ihre Flügel trocknen zu lassen. Bisweilen mischen sich die fernen Klänge spiritueller Gesänge aus einem der kleinen farbenprächtigen Hindutempel in das ewige Rauschen des Indischen Ozeans. Wer sich bei Sonnenaufgang an den Strand begibt, kann einfachen Fischern bei ihrer Arbeit zuschauen. Sie kehren in den frühen Morgenstunden mit ihren Booten von ihrem nächtlichen Fang auf dem Meer zurück und bieten ihre fangfrische Beute Marktfrauen feil.

### KERALA – MEKKA DES AYURVEDA

Kerala gilt als Hochburg und ursprüngliche Heimat des Ayurveda. Entlang der Paimenküste zwischen Cochin und Kovalam reihen sich teils hochklassige Resorts für Ayurveda, die Heilkunde mit Erholung und Strandgenuss zu verbinden wissen. Mit einem geschätzten Alter von mindestens 3.000 Jahren ist Ayurveda das älteste überlieferte Gesundheitssystem und Teil der Vedas, der vier heiligen Schriften des Hinduismus. Der Begriff entstammt dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Worten Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda bedeutet



1. Das Bergland bei Munnar gehört zu den größten Teeanbaugebieten Indiens.
2. Die Backwaters sind wichtige Verkehrswege. Alles wird übers Wasser transportiert, auch Motorräder.
3. An den Ufern der Backwaters spielt sich das indische Alltagsleben ab. Dazu gehört auch das Wäschewaschen.
4. Fischmarkt an der Malabarküste. Um den geringen Ertrag wird hart gefeilscht.
5. Winkende Mädchen in den Backwaters. Die Menschen begrüßen die Abwechslung durch vorbeiziehende Boote.



also die „Wissenschaft vom Leben“ und das ist in einem allumfassenden Sinne gemeint. Denn Gesundheit im Ayurveda bedeutet, sich in einem Zustand körperlicher, geistiger und seelischer Ausgewogenheit zu befinden. Ayurveda geht davon aus, dass die Ursache von Krankheiten darin liegt, dass das Energiesystem des Menschen aus der Balance geraten ist. Mit Massagen, Ölbädern, Reinigungsverfahren, typgerechter Ernährung, Medikamenten sowie Entspannungstechniken soll es wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

In Kerala sind die Angebote für Ayurvedabehandlungen schier unüberschaubar, von der einfachen Massagehütte am Strand bis zum ausgezeichneten Resort mit professionellem Ärzte- und Behandlungsteam und hohen Hygienestandards. Auf der Suche nach einem geeigneten Resort für eine Kur entdeckte ich das Somatheeram Ayurvedic Health Resort, das



Jahr für Jahr die staatliche Auszeichnung als „Bestes Ayurvedazentrum in Kerala“ einheimst. Hier vertraue ich mich dem Team aus 15 Ärzten und 60 Therapeuten an. Verlockend ist für mich auch die charmante Lage mit Meerblick. Die Häuser,

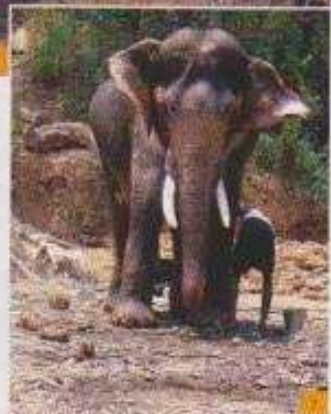
Rundbungalows und Behandlungsräume der weitläufigen Hotelanlage sind über blumengesäumte und von tropischen Pflanzen beschattete Wege verbunden. Sie fügen sich wie Vogelnester in die grüne Landschaft ein.

Nach gründlicher Eingangsuntersuchung mit Pulsdiagnose und einem ausführlichen Fragebogen erstellt mein Arzt, Dr. Raman, für mich einen individuellen Behandlungsplan. Er sieht Massagen, Ölbäder, eine auf mich abgestimmte Ernährung und Medikamente vor. Morgens stehen Yogastunden bei James auf dem Programm, einem Inder, der schon im Lotossitz auf die Welt gekommen zu sein scheint. Ein wesentlicher Bestandteil meiner Kur sind die täglich zweistündigen Massagen bei meiner Therapeutin Salini. Die indische Schönheit mit dem aufgemalten Punkt zwischen den Augenbrauen bearbeitet meinen Körper mit immer neuen Treatments. Sie knetet und durchwahlt mich mit sicheren Händen, massiert mich mit ihren Füßen, klopft meinen Schultergürtel ab oder streift sanft über meinen Körper. Ein himmlischer Hochgenuss sind warme Öl- und Buttermilchgüsse, die in synchronen Bewegungen von mehreren Therapeutinnen über den Körper gegossen werden.

#### HINGEHEN, WO DER PFEFFER WÄCHST

Erholend und zugleich spektakulär ist auch die stille Gebirgslandschaft der Westghats, die Kerala im Osten von dem Bundesland Tamil Nadu abschirmen. Üppige Teeplantagen legen sich auf die Hügel des Hochlandes um die

- 10 Ayurveda im bekannten Somatheeram Resort. Zu den Treatments der indischen Heilkunst gehört der Stirmgusa. (Foto: Somatheeram Resort)
- 11 Im Zweifel siegt immer die Neugier über die Scheu vor der Kamera. Mädchen im Bergland bei Munnar.
- 12 Zum abendlichen Programm im Somatheeram Resort gehören traditionelle indische Tänze.
- 13 Inmitten tropischer Gärten liegen die Rundbungalows des Somatheeram Resort. (Foto: Somatheeram Resort)
- 14 Teeplückerin im Bergland von Munnar.
- 15 Durch die Teeplantagen bei Munnar führen landschaftlich wunderschöne Wege.
- 16 Vielerorts sieht man Arbeitselefanten. Gern tragen sie auch Touristen durch den Dschungel.



Stadt Munnar, das von den höchsten Bergen Südindiens überragt wird. Von den Engländern im 19. Jahrhundert angelegt, zählen sie heute noch zu den weltweit größten und höchstgelegenen Teeplantagen. In dieser klimatisch kühleren Hochlandschaft auf 1.500 Metern Höhe gedeihen auch Kaffee, Kakao und Gewürze wie Kardamom, Zimt, Ingwer, Anis, Muskatnuss, Vanille und Pfeffer. Die Malabarküste ist die ursprüngliche Heimat des Pfeffers, der hier seit Jahrtausenden kultiviert wird und dem Landstrich auch den Namen „Pfefferküste“ verlieh. Historisch gesehen ist der Gewürzhandel an der tropischen Südwestküste schon seit alters her von großer Bedeutung. Europäische Kaufleute waren von exotischen Gewürzen fasziniert wie von Gold und sandten Schiffe rund um den Erdball, um die begehrten Würzstoffe heranzuschaffen. Noch heute sind Gewürze ein bedeutendes Exportprodukt im dem landwirtschaftlich geprägten Land.

„Kollam kandal illam venda“ – „Wer nach Kerala kommt, wird seine Heimat schnell hinter sich lassen“, lautet ein Keralisches Sprichwort. Die Keralesen sind stolz auf ihr Land und das hat wahrlich seine Berechtigung, nicht nur ob der einzigartigen Schönheit der Naturlandschaften und der reichen und fruchtbaren Vegetation. Kerala ist eine aufstrebende Region mit relativem Wohlstand und eine Art Vorzeigestaat für ein fortschrittliches, multikulturelles, offenes und gebildetes Indien. Im Vergleich zu anderen Bundesstaaten ist das Bildungs- und Gesundheitssystem gut ausgebaut und die Alphabetisierungsrate

von 90,9 Prozent die höchste in Indien. Wer nach Indien reist, sollte sich diese Perle nicht entgehen lassen. Das „National Geographic Traveller“ Magazin hat Kerala als eines der dreizehn Paradiese der Welt auserlesen und als einen der 50 Orte, die man im Leben gesehen haben sollte.

Innigard Preisinger

#### Informationen

##### Kerala und Indien

- Indisches Fremdenverkehrsamt, Telefon 0 69 / 24 29 40 - 0, [www.india-tourism.com](http://www.india-tourism.com)
- Offizielle Website von Kerala Tourismus: [www.keralatourism.org](http://www.keralatourism.org)

##### Reiseliteratur

- Kerala mit Mumbai und Madurai. Reise-Handbuch von Martin Barkemeier und Thomas Barkemeier, Reise Know-How Verlag, Bielefeld 2009
- Indien. Der Süden. Stefan Loose Travel Handbücher Indien von David Abram, Devdan Sen, Nick Edwards, und Mike Ford, Du Mont Reiseverlag, Ostfildern 2009
- Indien. Polyglott Apa Guide von Trudie Trox, Diethelm Hofstra und Dagmar von Tschurtschenthaler, Langenscheidt KG, Berlin und München 2005

##### Ayurveda

Die beste Zeit für eine Behandlung ist die Monsunzeit, die Monate Juni bis September. Die Hautporen sind weiter geöffnet, und der Körper kann die Wirkstoffe der ayurvedischen Öle besser aufnehmen.

- Somatheeram Ayurvedic Health Resort, Chowara P.O. / South of Kovalam, Trivandrum, Kerala, India, [www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org) oder [www.hermann-meier.de/somatheeram.html](http://www.hermann-meier.de/somatheeram.html)