

JOY

Dezember 2010  
www.joy.de  
nur €1,90  
Deutschland  
Schweiz SFr 3,70  
Österreich € 2,10

Ja, das geht!  
**MÄNNER  
ÄNDERN**

Er kann nicht küssen,  
tanzen, zuhören oder  
Komplimente machen?  
*So schaffen Sie's!*

Update  
für Ihren  
**SEX**

Die 22 neuen Trends und Toys,  
z.B. der Dildo für den iPod

**NUR IN JOY!**

**TOPMODE  
50 UNTER  
EURO**

**DIE 100 BESTEN  
WINTER-SCHNÄPPCHEN,  
JETZT IN DEN SHOPS  
(z.B. Aviator-Jacke für 29,95)**

Das Trendmagazin für Frauen

Unverschämt  
*sexy!*

**DIE NEUEN  
ABEND-  
MAKE-UPS**

INTERVIEW  
*Jessica  
Alba*

**REPORT**

**60 PROZENT ALLER  
FRAUEN HABEN SIE!**

*Übersinnliche  
Erfahrungen*

Wahrträumen, Hellsehen,  
Auralesen – wie es wirkt,  
was dahintersteckt

**VENUS  
SCHENKT GANZ  
VIEL LIEBE!  
IHR GLÜCK 2011  
DAS GROSSE  
25-PUNKTE-HOROSKOP**



reise

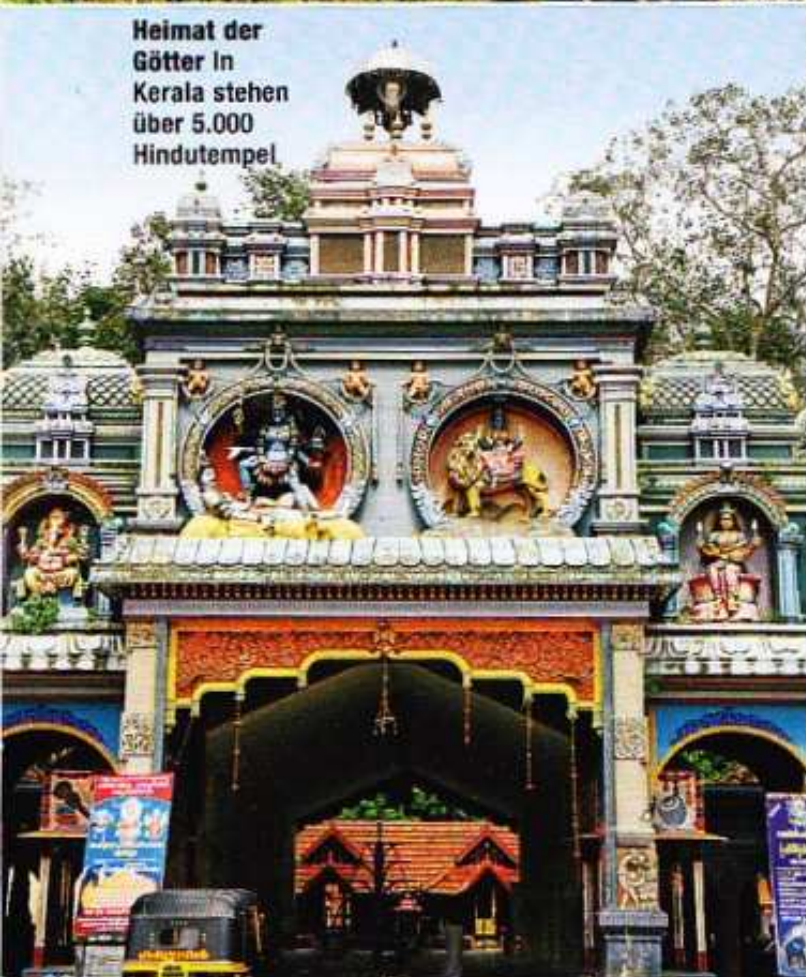
# Auszeit

## IM PARADIESGARTEN VON INDIEN

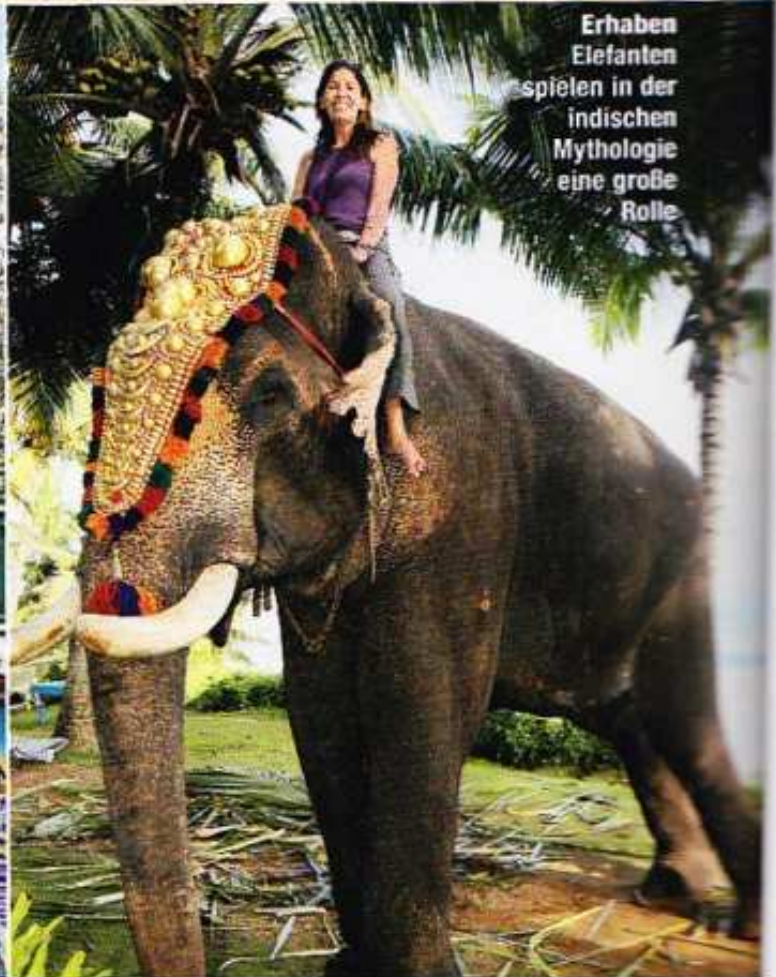
RAUS AUS DEM WINTER, REIN IN DIE ENTSPANNUNG:  
JOY-AUTORIN TINA ENGLER LIESS SICH IM SÜDINDISCHEN  
KERALA NACH ALLEN REGELN DER KUNST VERWÖHNEN



Heimat der  
Götter In  
Kerala stehen  
über 5.000  
Hindutempel

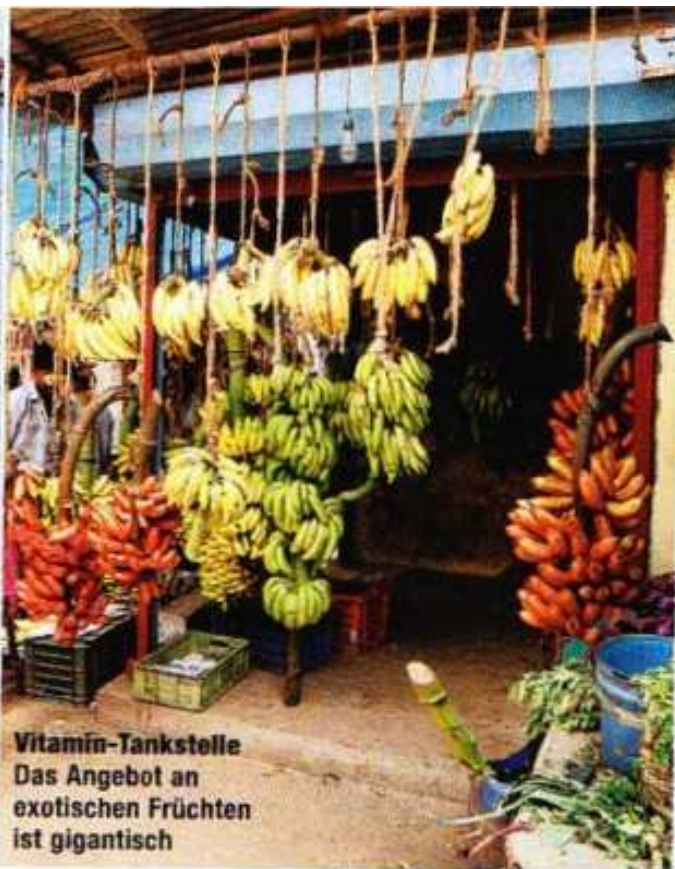


Erhaben  
Elefanten  
spielen in der  
indischen  
Mythologie  
eine große  
Rolle





**Wettkampf** Die Schlangenboote kämpfen einmal pro Jahr um den begehrten Nehru Cup



**Vitamin-Tankstelle**  
Das Angebot an exotischen Früchten ist gigantisch

Gemächlich schaukele ich am Strand entlang. Die Aussicht aus vier Metern Höhe auf das funkelnde Meer und endlose Palmenhaine ist fantastisch. Gemütlich trottet der 30-jährige Elefantenbulle George durch den Sand. Pelikane gleiten übers Wasser, abgesehen vom Wellenrauschen und dem Stampfen des Rüsseltiers ist es absolut still. Der Lärm und die Hektik der Großstädte liegen weit hinter mir. Kerala ist „Indien light“, ideal für Einsteiger wie mich. Nur an das feucht-heiße Tropenklima muss ich mich erst gewöhnen, aber dafür habe ich ja Zeit. Ein paar Tage Strand zur Einstimmung, eine gemütliche Hausboot-Tour und zum Abschluss eine Ayurvedakur – so sieht für mich die perfekte Winterflucht aus.

► **GÖTTER ZUM MITNEHMEN** Schon auf der Taxifahrt vom Flughafen Trivandrum in den 16 Kilometer entfernten Strandort Kovalam fallen mir die prachtvoll bemalten Hindutempel am Wegesrand auf. Flötenklänge ertönen aus Lautsprecherboxen, Frauen in bunten Saris huschen eilig durch hohe Tora, die mit bunten Tiermotiven und Gottheiten verziert sind. In der sind sehr gläubig, an kleinen Straßenständen gibt es für ein paar Cent die Schutzgötter als Amulette zu kaufen. Der elefantenköpfige Ganesha bringt Glück, klärt mich mein Fahrer Ravi auf. Das kann nie schaden. Doch noch versagt mein „God to go“ seine Dienste: Weil abwechselnd Kühe, Elefanten und überladene Ochsenkarren die Straßen blockieren, dauert die Fahrt über eine Stunde.

► **LIEGEPLATZ IM PARADIES** In den 70er-Jahren war das Fischerdorf Kovalam mit seinen Guesthouses, günstigen Restaurants und Strandbars ein Hippie-Eldorado. Auch heute noch trifft sich hier die Backpacker-Community. Mein Domizil, das gemütliche „Jeevan Resort“, liegt direkt am Lighthouse Beach. Nur ein paar Meter trennen mich vom warmen Arabischen Meer, an der Promenade reißen sich die Cafés aneinander. Der perfekte Platz für ein eisgekühltes Mango-Lassi zum Sonnenuntergang ist das

**EVENTS AM 3. MÄRZ**  
2011 WIRD AUF DEM MAHASHIVARATRI-FESTIVAL DER GOTT SHIVA GEEHRT. STRASSENUMZÜGE UND TANZVERANSTALTUNGEN BRINGEN IN ALUVA HUNDERTTAUSENDE AUF DIE BEINE. AM 13. AUGUST 2011 STEIGT IN ALLEPPEY DAS SCHLANGEN-BOOTRENNEN – EIN VOLKSFEST MIT ÜBER 80 BOOTEN MIT BIS ZU 120 RUDERERN

**Nachwuchstalente**  
Der Bharatanatyam-Tanz wird von jungen Mädchen dargeboten



**Schillernd**  
Hinduistische Holzfiguren, ab 6 €

**Angesagter**  
Ethno-Style  
Blumen-Tuniken kosten ab 8 €





**Kuschelig**  
Pashminaschals  
gibt es auf den  
Straßenmärkten  
zu Spottpreisen



**Betörend** Reine  
Blütenessenzen  
werden als Parfüme  
verkauft (ab 4 €)



**Gewöhnungsbedürftig** Trockenfisch  
stinkt, aber schmeckt erstaunlich gut



**Bunte Auswahl** Überall  
laden kleine Geschäfte  
zum Stöbern ein



**Goldpulver**  
Der Gewürzhandel  
begründete einst  
Keralas Reichtum



**Anbetungswürdig**  
Affenggott Hanuman  
macht auch daheim  
eine gute Figur!

„Lonely Planet“: Es hat einen freien Blick aufs Meer und gilt als beste Börse für Insidertipps – hier erfahre ich, wo ich All finde, Georges Besitzer, der mich für zehn Euro auf seinem Elefanten reiten lässt. Die nächsten Tage bewege ich mich nur zwischen Badetuch, Meer und Cafés hin und her – unter den tief hängenden Palmen am vier Kilometer langen Strand lässt es sich einfach wunderbar entspannen.

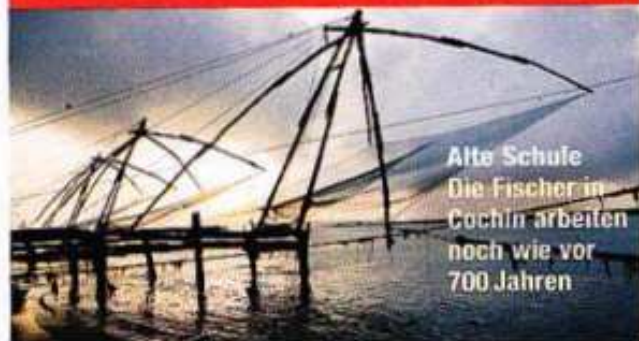
► **ZU FUSS IN DEN HIMMEL** Nach ein paar Tagen süßen Nichtstuns packt mich die Neugier. Mein nächstes Ziel ist Varkala, rund 35 Kilometer nördlich: ein Pilgerort inmitten einer spektakulären Szenerie. Der weiße Sandstrand bildet einen fantastischen Kontrast zu den roten Steilklippen. Das Meer tost, hier sind die Wellen höher, was den Ort auch zum beliebten Surf-Hotspot macht. Doch mich zieht es ins Landesinnere. Durch dichten Dschungel wandere ich frühmorgens zum 2.000 Jahre alten Vishnu-Tempel. Der Duft von Räucherstäbchen strömt mir schon von Weitem entgegen – und obgleich bei heiligen Pilgerfesten bis zu 100.000 Menschen herkommen, habe ich die Anlage zu dieser frühen Stunde für mich allein. Ein besonderer Moment, in dem ich, wie Yogalehrer Rashid mir abends beim „Yoga on the beach“ erzählt, wohl den Atem der Götter gespürt habe.

► **ZEITREISE PER BIKE** Bevor ich meine Hausboot-Kreuzfahrt in den Backwaters antrete, mache ich einen Abstecher nach Cochin, der zweitgrößten Stadt Keralas. Die beste Art, diesen historischen Schmelztiegel der Kulturen kennenzulernen, ist per Fahrradrickscha. Fahrer Ricky kutschiert

**SHOPPING KERALA IST EIN EINKAUFSPARADIES, DER WECHSELKURS IST GÜNSTIG: 1.000 RUPIEN SIND CA. 17 €. HANDELN IST EIN MUSS, RUND 30 PROZENT DES GEFORDERTEN PREISES SIND DAS MAXIMUM. STRANDVERKÄUFER SIND GÜNSTIGER ALS FESTE LÄDEN. PASHMINASCHALS AB 4 €, HOLZFIGUREN AB 5 €, SILBERSCHMUCK AB 8 €. COCHIN IST DUTY-FREE-ZONE, DIE BESTEN SHOPS BEFINDEN SICH AM MARINE DRIVE!**



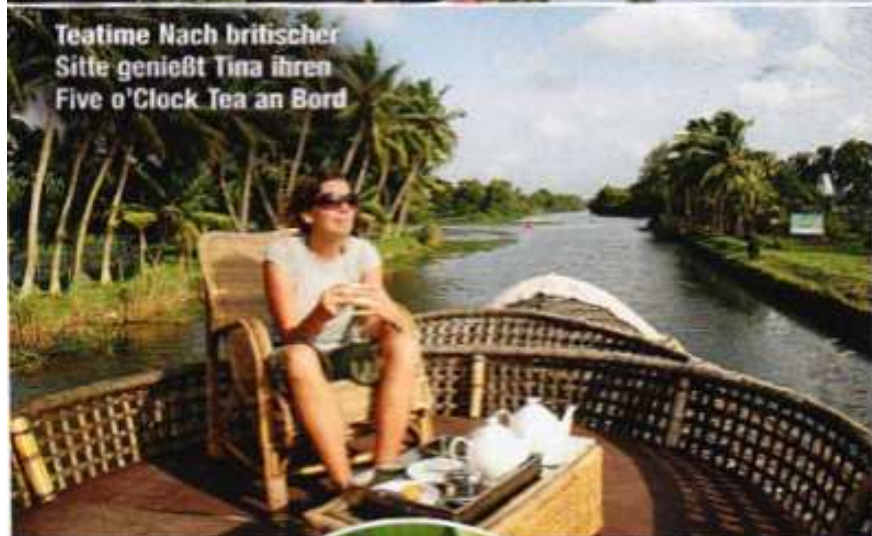
**Stachelig** Rambutan-Früchte enthalten wertvolle Mineralien und viel Vitamin C



**Alte Schule**  
Die Fischer in  
Cochin arbeiten  
noch wie vor  
700 Jahren



Verwunschen  
Hinter jeder  
Biegung  
lauern neue  
Naturwunder



Teatime Nach britischer  
Sitte genießt Tina ihren  
Five o'Clock Tea an Bord

**HAUSBOOT-TRIPS** TOUREN DURCH DIE BACKWATERS SIND DAS HIGHLIGHT IN KERALA. KLASSISCHE HAUSBOOTE MIT ZWEI DOPPELKABINEN, SONNENDECK UND SCHATTIGEM SPEISEZIMMER SIND IDEAL, UM DAS RUND 1.500 KILOMETER LANGE WASSERSTRASSENNETZ MIT SEINEN LAGUNEN, SEEN UND KANÄLEN ZU ERKUNDEN. DIE ROUTEN WERDEN ZUSAMMEN MIT DEM KAPITÄN FESTGELEGT, EIN REISELEITER IST EBENSO DABEI WIE DER EIGENE KOCH, DER FÜR LUKULLISCHE HOCHGENÜSSE SORGT. BEI LANDAUSFLÜGEN KOMMT MAN IN DIREKTEN KONTAKT MIT DEN EINHEIMISCHEN. KOSTEN: FÜR 3 Ü/VP INKL. TRANSFERS AB 382 €, [WWW.COMTOUR.DE](http://WWW.COMTOUR.DE)



**Bordküche**  
Leckerer  
Mint-Limet-  
ensaft und  
Curryreis  
auf Bananen-  
blatt



**Schwimmender Mini-Palast**  
Lautlos gleitet Tinas Boot durch  
Keralas Gartenlandschaft

mich vorbei an hübsch restaurierten Kolonialbauten durch verträumte Gassen, zeigt mir die duftenden Gewürzspeicher und die älteste Kirche Indiens und radelt mich dann zurück zum Hafen, wo die traditionellen chinesischen Fischernetze in der Abendsonne trocknen. Postkartenidylle! Die Nacht im traumhaften „Malabar House“ geht leider viel zu schnell vorbei: Pünktlich um sieben Uhr holt mich ein Fahrer ab, um mich ins 50 Kilometer entfernte Alleppey zu bringen.

► **EINFACH TREIBEN LASSEN** Das „Venedig des Ostens“ ist das Tor zu den Backwaters, einem verzweigten Geflecht von malerischen Wasserwegen, auf

denen sich das Leben noch wie vor Hunderten von Jahren abspielt. Meine vierköpfige Crew wartet schon und zeigt mir stolz das 25 Meter lange Boot inklusive Kingsize-Bett und Sonnenterrasse. Rustikaler Luxus – und herrlich gemütlich. Die nächsten Tage werde ich rundum verwöhnt. Der Kapitän kennt die besten Routen und fährt uns durch malerische Lagunen und stille Seen, Koch James zaubert in der winzigen Küche köstliche Currys und Sammy, der Reiseleiter, erzählt mir bei unseren Landgängen Spannendes über Land und Leute. Während wir gemütlich tuckern, zieht das indische Alltagsleben an uns vorbei. Wir stoppen in kleinen Dörfern,

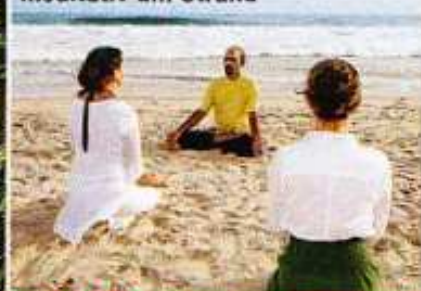


Idyllisch Die Rundbungalows im „Somatheeram“



Traumhaft Die Vier-Hand-Massage löst jede Verspannung

Entschleunigung Der Tag im „Somatheeram“ beginnt meditativ am Strand



## TIPPS ZUM TRIP

■ **ANREISE** Emirates fliegt täglich von Frankfurt, München, Düsseldorf und Hamburg via Dubai nach Trivandrum.

Return-Ticket ab 613 € inkl. Steuern und Gebühren, [www.emirates.de](http://www.emirates.de)

■ **VERANSTALTER** Comtour ist Spezialist für Indienreisen. Neben festen Touren bietet er auch maßgeschneiderte Reisen für jeden Anspruch und jedes Budget an, z. B. 15-tägige „Kerala Highlights“-Rundreise ab/bis Trivandrum ab 836 € p. P., [www.comtour.de](http://www.comtour.de)

■ **HOTELS KOVALAM:** Das Jeevan Ayurvedic Beach Resort hat einen kleinen Pool und große, sehr gemütliche Zimmer, zum Teil mit Meerblick. DZ/F ab 36 €, [www.jeevanresort.net](http://www.jeevanresort.net)

VARKALA: Vom Balkon der „The Cliff Lounge“ genießt man einen Superblick auf die Steilküste. DZ/F ab 38 €, [www.cliff lounge.com](http://www.cliff lounge.com)

COCHIN: Das Malabar House (1) liegt mitten in Alt-Cochin. Wunderschöne Kolonialvilla mit 17 Zimmern, aufwändig restauriert, tolles Restaurant. Ab 136 €, [www.malabarhouse.com](http://www.malabarhouse.com)

CHOWARA: Das Somatheeram (2) befindet sich oberhalb des langen Chowara-Beach und bietet authentisches Ayurveda. 14 Tage Ayurvedakur inklusive-Vollpension, Yoga, Backwaters-Ausflug und allen Treatments ab 1.456 €, [www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org)

■ **INFOS** [www.india-tourism.de](http://www.india-tourism.de)

wo wir überall herzlich begrüßt werden. Alles Leben spielt sich am und auf dem Wasser ab, Zeit spielt keine Rolle, die Tage vergehen fernab jeder Hektik mit entspanntem Müßiggang.

► **LEBENSLEHRE** So bin ich schon bestens erholt, als ich im „Somatheeram“ ankomme. Es gilt als bestes Ayurveda-Resort Keralas und liegt 26 Kilometer südlich von Trivandrum. Die Heilkunst Ayurveda, die „Lehre vom Leben“, soll die drei Lebensenergien (Doshas) wieder in Balance bringen. Nach dem Check durch Chefarzt Dr. Raman erfahre ich, dass ich ein Vata-Pitta-Typ bin: kreativ, rastlos, ungeduldig und gesellig – stimmt! Daraufhin wird mein Kurprogramm entwickelt. Täglich stehen drei Stunden Öl-Massagen, Stirngüsse und Dampfbäder an, dazu Yoga und Meditation. Zum Entschlacken werden lecker-leichte ayurvedische Gerichte und Kräutertees verabreicht. Die Kräuteressenzen riechen mitunter gewöhnungsbedürftig, aber sie wirken Wunder. „Glück und Gesundheit kann man nicht kaufen, man kann es sich nur selbst schenken“, sagt mir Dr. Raman zum Abschied. Ich strahle von innen, meine Haut ist rosig und so ganz nebenbei habe ich auch noch fünf Pfund verloren. Das nenne ich Glück! Wer weiß, vielleicht hat ja doch mein Ganesha seine Finger im Spiel?

