

Einlauf und Ingwer-Wasser

Auf Ayurveda-Tour in Kerala, dem Land der Kokosnüsse / Von Michael Winckler

Der Tag beginnt um fünf Uhr mit leichten Yoga-Übungen. Die Morgendämmerung im südindischen Bundesstaat Kerala – wegen seines Reichtums an Kokospalmen auch Land der Kokosnüsse genannt – setzt zu dieser frühen Stunde gerade ein. Allmählich dringt Tageslicht durch die glaslosen, schmalen Fenster-schlitz der Yoga-Halle. Zahllose Vögel stimmen ein Konzert an, das sich mit zunehmendem Sonnenaufgang seinem akustischen Höhepunkt nähert und darauf allmählich verstummt.

Über dem parkähnlichen Gelände des Ayurveda-Zentrums Kaları Kovilakom kreisen Seeadler am blauen Himmel. Außerhalb der Mauern des 1890 am Fuße der von Regenwald bewachsenen Kardamomberge gebauten Königspalastes trompeten Elefanten. „Es ist diese wunderbare Atmosphäre, die mich jeden Morgen so früh aufstehen lässt“, sagt Rob Rosser von den Bermuda-Inseln. Außerdem habe er sich inzwischen daran gewöhnt, den Tag mit Yoga zu beginnen und wolle die morgendlichen Übungen nach seinem Indien-Aufenthalt fortsetzen. „Aber“, räumt der 60-jährige Pensionär ein, „die Ayurveda-Kur ist hart.“

Rosser ist seit zwei Wochen mit seiner Frau Lisa in Kaları Kovilakom im ländlichen Kollengode. Der Palast, in dem früher eine Matriarchin eines alten Herrschergeschlechts nach den Grundsätzen der Ayurveda-Philosophie lebte, liegt drei Autostunden nordöstlich vom Flughafen in Cochin, einst bedeutender Umschlagplatz für den Gewürzhandel von Arabern und europäischen Kolonialmächten, entfernt. Gesellschaft leisten dem Ehepaar Rosser zehn Gäste aus Singapur und Russland, Deutschland und Italien sowie Frankreich. Sie alle sind hier, um sich einer traditionellen Ayurvedakur zu unterziehen.

Die klassische Ayurveda-Behandlung sei eine Entschlackungskur (Pancha Karma), welche die Gesundheit erhalten und zugleich als erste Maßnahme bei Erkrankungen helfen soll, erklärt der Ayurveda-Arzt Dr. Jouhar. Zum Beginn einer Behandlung legt er dem Gast einen zehn Seiten umfassenden Fragebogen vor. Der Doktor will nicht nur über frühere Krankheiten oder aktuelle Beschwerden informiert werden, sondern unter anderem auch darüber, ob das Sexleben befriedigend verläuft, über bevorzugtes Klima sowie Charaktereigenschaften. Blutdruck und Puls werden gemessen, die Zunge wird in Augenschein genommen.

Zu Beginn der Kur wird durch leichte Kost, das Trinken heißen Wassers und die Einnahme ayurvedischer Kräuterpräparate über mehrere Tage das Verdauungs-



Meditation zwischen einem Gläschen Ingwer-Wasser und dem Einlauf: Ayurveda im indischen Kerala. Foto: Michael Winckler

feuer (Agni) angeregt. Darauf nimmt der Kur-Gast eine täglich steigende Dosis von Butterreinfett (Ghee) zu sich und erhält Ganzkörper-Ölmassagen gefolgt von Heilkräuterdampfbädern. Schließlich wird ein Abführmittel – meistens Rizinus – verabreicht, womit die erste Grundreinigung des Körpers erzielt werden soll.

Darauf beginnt die Haupttherapie. Sie besteht aus individuell abgestimmten Folgen der eigentlichen Pancha-Karma-Anwendungen wie Ölmassagen (Abhyangas), Dampfanwendungen (Swedanas), Stirmguss (Shirodhara) sowie Ganzkörperölguss mit Massage (Pizhichilli) und Einläufen (Bastis).

Vielorts werde Pancha Karma nicht ganzheitlich praktiziert, sondern nur Teilaspekte wie Ölmassagen, Stirmguss oder Dampfbäder angeboten, sagt Jouhar. Zwar steigerten diese Behandlungsformen das Wohlbefinden, erfüllten aber für sich allein genommen nicht den hohen Anspruch einer Ayurveda-Kur. Vor allem bei ernsthaften Krankheiten oder starker

Giftanreicherung im Körper seien Abführ- und Bastis entscheidend.

Der Ayurveda-Arzt empfiehlt eine Pancha-Karma-Kur unter anderem bei chronischen Magen-Darm-Krankheiten und Rheumatismen. Außerdem bei Übergewicht, erhöhtem Cholesterin, Diabetes sowie Gicht und hohem Blutdruck. Darüber hinaus bei chronischen Erkrankungen des Nervensystems wie multiple Sklerose und Schlaganfallfolgen. Pancha Karma helfe auch bei Kopfschmerzen und bestimmten Hauterkrankungen.

Beim Ganzkörperölguss sitzt der Kur-gast zunächst in der Lotushaltung auf einem aus edlem Holz gefertigten Behandlungstisch. Zwei Therapeuten übergeben den Körper mit großen Mengen warmem, dunkelbraunem Heilkräuteröl. Dann wechselt der Gast in die liegende Position. Die beiden Therapeuten massieren das Öl in einer synchronisierten Abfolge von den Schultern bis zu den Füßen in die Haut ein. Eineinhalb Stunden dauert solch ein Öl-Bad, das Gifte aus dem Gewebe lösen soll.

Bei einer anderen Anwendung wird der Körper mit curryfarbenem Pulver, das ebenfalls mit medizinischen Kräutern und Mineralien sowie Öl versetzt ist, massiert (Podikizhi). Diese Behandlung dient vor allem der Gewichtsreduzierung. Für Entspannung sorgt der Stirmguss, bei dem ein feiner Strahl Öl aus einem mit einem Loch am Boden versehenen Tonkrug in gleichmäßigen Abläufen auf die Stirn fließt. Hinzu kommen Heilkräuterdampfbäder und Ruhephasen zwischen zwei Behandlungen täglich. Dazu tägliche Yoga- und Meditations-Praktiken, welche die Ayurveda-Behandlung unterstützen, erklärt Jouhar.

Für Yvonne Malsleben aus Düren ist es der letzte Abend in Kaları Kovilakom. 14 Tage Ayurveda-Kur liegen hinter ihr. „Das hat viel mehr gebracht, als ich annehme. Als ich hier ankam war ich ein gestresstes Nervenbündel. Jetzt fühle ich mich erholt und ausgeglichener.“ Dabei begann die Kur für die 40-jährige Speditu-rin alles andere als erholsam. Die tägli-

che Erhöhung der Ghee-Dosis habe ihr arge Probleme bereitet. Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen, Magenprobleme und allgemeines Unwohlsein hätten die ersten vier Tage geprägt. Dann – nach der Einnahme von Abführmitteln – habe die Ayurveda-Behandlung Tag für Tag ihre volle positive Wirkung entfaltet.

In Kaları Kovilakom leben die Gäste abgeschieden von der Außenwelt. Das Verlassen des Palastes ist unerwünscht. Die geräumigen Zimmer sind spartanisch, aber stilvoll mit alten Möbeln eingerichtet. Es gibt weder Fernsehen noch Radio, Telefon oder Mini-Bar. Auch Läden mit Ayurveda-Produkten oder Souvenirs gibt es nicht. Einzig englischsprachige indische Tageszeitungen informieren über die Vorgänge in der Außenwelt. Abwechslung bietet das abendliche Kulturprogramm – klassischer indischer Tanz und Musik sowie Ayurveda-Vorträge. Alkoholische Getränke sind tabu. Statt Kaffee wird heißes Ingwer-Wasser gereicht, nach dem Abendessen Kräutertee.

INFORMATIONEN

■ **Allgemeine Auskünfte erteilt** die Botschaft der Republik Indien, Tiergartenstr. 17, 10785 Berlin, Telefon: 030 25795-0, www.indischebotschaft.de.

■ **Ayurveda-Zentren:** Kaları Kovilakom The Palace for Ayurveda, Kollengode 678506/Pallakad, Kerala. Telefon +91 4923 263737, www.kalarikovilakom.com. Der Mindestaufenthalt im Kaları Kovilakom beträgt 14 Tage und kostet ab 3.725 Euro pro Person im Doppelzimmer. Inklusiv sind ayurvedische Vollpension, Arztkonsultationen, Behandlungen, Kurkleidung und Transfers. Somatheeram Ayurvedic Health Resort, Chovara P.O., South of Kovalam; Trivandrum 695 501 Kerala, Telefon +91-471-2266501/02/03. www.somatheeram.org. Eine zweiwöchige Panchakarma-Kur im Somatheeram Ayurvedic Health Resort kostet pro Person im Cottage (DZ/Standard) ab 1.456 Euro. Im Preis inbegriffen sind Transfers, ayurvedische Vollpension, Yoga und Meditation sowie ein Ausflug in die Backwaters.

■ **Anreise:** Mit Emirates Airlines von Frankfurt (Main) und München über Dubai nach Cochin (Kochi) oder Trivandrum ab 750 Euro (www.emirates.com). Die Ayurveda-Zentren organisieren bei Anfrage die Weiterfahrt. Über andere Reisemöglichkeiten per Mietwagen mit Chauffeur, Überlandbus oder Zug informiert eine Auskunftsstelle am Flughafen von Cochin.

■ **Reisezeit:** Hauptsaison für Kerala ist von Oktober bis März. Ayurveda-Anbieter empfehlen aber auch die Monsunzeit von Mai bis August. Gäste kommen dann in den Genuss vieler frischer Ayurveda-Kräuter, wie sie zu keiner anderen Jahreszeit verfügbar sind.

ANZEIGEN

Frühjahrsurlaub in BAYERN

<p>ALLGÄU</p> <p>Bad Hindelang an der Sonnenseite zwischen Tirol und Oberstdorf Malerwinkel Hotel *** Tel. 08324.93200 · allgaeuhotel-malerwinkel.de</p> <p>LAST MINUTE . PARTNERWOCHE 7 ÜF, 6 x HP, DZ mit Balkon, pro Pers. € 215,- 3 ÜF, ab € 110,- pro Pers. Bad Hindelang Plus Karte/Skipass als kostenlose Zusatzleistung. Tel. 08324.93200 · allgaeuhotel-malerwinkel.de</p> <p>Bolsterlang (900 m) bei Oberstdorf, liebevoll neu einget., ruhige Fewos, S-Terr., Priv.hs, günst. Preise. ☎ (0 63 25) 78 20</p> <p>Frühlingserwachen vom 03.04. bis 03.06.2011: 7 Tage ab 399,- € (Ferienhaus + Fewo ganzjährig zu vermieten) 87527 Ofterschwang / Schweineberg Tel. 08321/3509 · www.alpenhotel-dora.de</p> <p>Auf ins Allgäu Hotel Maximilian Ein königliches Haus zum bürgerlichen Preis! „Gänseblümchen-Zeit“ ab 3 ÜN inkl. HP im DZ p.P./Tag € 45,- Hallenbad - Sauna - Massagen - Beauty 87645 Schwangau b. Füssen Telefon 0 83 62 - 98 80 www.hotel-maximilian-schwangau.de</p>	<p>FRANKEN</p> <p>Kuren im Hotel... Wohlfühlen wie zu Hause Gönnen Sie sich eine ambulante Badekur oder eine Privaturk im schönen Ambiente mit frischer regionaler Küche. Alle Anwendungen im Haus! Naturmoor, Kräutertee und vieles mehr. Hausprospekt: ☎ 0 92 88 - 97 54 0 www.haus-birken.de</p> <p>Steigerwald-Gasthof „Wolfsschlucht“ Mod. Haus, Zi. m. Du./WC, TV/Wa. 7 Tagesspesserschule € 182,-/Fwö ab € 35,- Kochkurs, ... 91404 Ulmstadt, Fam. Holzwarth Tel. (0 91 64) 99 63 90, Fax 9 38 39 88 www.wolfsschlucht-ulmstadt.de in der Ferienregion Würzburg, Bamberg, Nürnberg, Ansbach, Rothenturm</p>	<p>BAYERN</p> <p>Pension mit Zimmer und FeApp bei Garmisch, Schwimmbad im Haus, Zugspitzticket gratis. ☎ (0 88 41) 6 11 90</p> <p>Rhön, hübsches Ferienhaus von privat zu vermieten. ☎ (0 61 06) 45 27</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

REISEZIELE INTERNAT./ÜBERSEE

SONSTIGE INTERNATIONALE ZIELE

PREISWERTE LINIENFLÜGE FUNDIERTE FACHERBERATUNG

EXPLORER FERNREISEN TRAUMSTRÄNDE

Abu Dhabi	TK	399	Los Angeles	BA	569
Accra	TK	638	Manila	GF	679
Antigua	BA	891	Mauritius	BA	749
Auckland	CI	909	Mexiko-Stadt	IB	615
Bali	CI	794	Miami	US	539
Bangkok	GF	665	Nairobi	AF	621
Barbados	VS	977	New York	AF	559
Boston	US	489	Orlando	UA	610
Buenos Aires	IB	811	Peking	EK	585
Chicago	BA	529	Rio de Janeiro	IB	677
Dakar	TP	629	S. Francisco	BA	547
Delhi	BA	649	Sao Paulo	IB	742
Dubai	TK	399	Seattle	BA	619
Havanna	IB	719	Seoul	AU	702
Hongkong	TK	599	Seychellen	QR	829
Honolulu	BA	789	Singapur	TK	625
Houston	US	539	Sydney	CI	879
Kapstadt	TK	679	Tokyo	EK	759
Kuala Lumpur	KL	672	Toronto	LH	586
Lagos	TK	609	Vancouver	LH	686
Las Vegas	BA	569	Washington	BA	539
Lima	IB	1091	Windhoek	SW	759

Ab-Preise für Hin- und Rückflug inkl. Steuern und Gebühren ab ausgewählten deutschen Flughäfen

Camper Special USA
von Chicago in den Westen inkl. Extras, pro Nacht ab 44

68161 MANNHEIM · P7, 9 FRESSGASSE
TEL. 0621-40 54 720 · MANNHEIM@EXPLORER.DE

RNZ Leserreisen 2011

Reisetipp!
3% Rabatt für Inhaber der RNZ ZettKarte

RNZ Leserreisen im Jahr 2011

Irland: Der unbekannte Norden
Reisetermin: 29.04. bis 06.05.2011

Irland Norden ist eine noch wenig besuchte Region der Grünen Insel. Der Charme der Insel mit atemberaubenden Steilküsten, einsamen Mooren, geheimnisvollen Seen und majestätischen Bergen bezaubert jedoch jeden Besucher. Die berühmten Klippen von Antrim, der Giant's Causeway sowie die einmalige Landschaft der Burren-Region und die Klippen von Moher sind weitere Höhepunkte dieser Reise.

Eingeschlossene Leistungen:

- Transfer ab Walldüren, Buchen, Mosbach, Eberbach, Heidelberg
- und Mannheim zum Flughafen und zurück
- Flug nach Dublin und zurück
- Flugabhängige Steuern und Gebühren
- Transfers im Zielgebiet IT. Programm
- 7 Übernachtungen in Hotels der Kategorie *** / ****
- 7 x Frühstück
- 7 x Abendessen
- Rundreise und Ausflüge inkl. Eintrittsgeldern IT. Programm: Dublin - Mellifont Abbey - Monasterboice - Belfast - Belfast - Giant's Causeway - Derry - Derry - Donegal - Sligo - Connemara - Galway - Galway - Klippen von Moher - Burren-Region - Dublin - Dublin - Malahide - Howth - Dublin
- Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort
- Sicherungsschein
- Reiseliteratur
- Einzelzimmerzuschlag: € 230,-

ab 1.189,- €

Fotos: zg

www.rco-reisen.de

Reisecenter Odenwald GmbH
Buchen, Tel. 0 62 81 / 5 26 70
Walldüren, Tel. 0 62 82 / 92 50 20

Mehr Informationen unter Telefon: 0 62 81 / 5 26 7-0 oder im Internet unter: www.rco-reisen.de