

Süddeutsche Zeitung

# Wohlfühlen

4.2018

## GLAUBE

Berge versetzen und  
in die Berge ziehen

## LIEBE

Ayurveda und andere  
Wege zu sich selbst

## GABEN

Ideen für Geschenke,  
die nie verstauben

# Balsam für KÖRPER UND GEIST

Ayurveda-Kuren sind en vogue. Mancher scheut aber den langen Weg in die Ursprungsregionen, schließlich konterkariert schon der Rückflug den Detox-Erfolg. Deswegen gedeihen Alternativen in Europa

Von Evelyn Vogel

**N**

ach ein paar Tagen legt man alle Zurückhaltung beiseite. Spricht bei Tisch ungeniert über die Erfolge von Einläufen und Abführmitteln, scherzt darüber, dass die Ghee-Einnahme immer noch nicht flutscht wie geschmiert, oder reicht dem anderen mitfühlend den nächsten bitteren Kräutertrunk. Aber man schwärmt auch von nachlassenden chronischen Verspannungen und Gelenkschmerzen, staunt über Gewichtsverlust und neu gewonnene Beweglichkeit und spürt, wie tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit Körper und Geist erfassen. Willkommen in der Welt des Ayurveda.

Wer von einer echten Ayurveda-Kur zurückkehrt, erlebt meist zwei Reaktionen. Die eine ist durchaus schmeichelhaft („du siehst ja frisch und erholt aus“), die andere eher fragwürdig („ach, das ist doch das Ding mit dem Stirnguss“). Denn leider wird die altindische Heilkunst Ayurveda oft als Wellness-Programm missverstanden. Doch Ayurveda ist viel mehr, weil das „Wissen vom Leben“, wie Ayurveda auf Sanskrit heißt, auch nur ganzheitlich angewandt richtig funktioniert.

Insbesondere seine Königsdisziplin, die tiefgreifende Reinigungskur Panchakarma, ist keine Kuschel-





## Die Zutaten der ayurvedischen Küche

sind schon optisch ein Genuss, farbin intensive Gewürze treffen auf gesunde Hülsenfrüchte und mehr.

Wellness. Wer das im Urlaub macht, bringt auch Opfer. Denn die Panchakarma-Kur ist anstrengend: Man muss sehr früh aufstehen, meist um 6 Uhr, um den Tag mit einem Detox-Trunk und einer Stunde Yoga zu beginnen, und lässt im Laufe der Kur oft mehrere Einläufe und diverse Ausleitungsprozeduren über sich ergehen. Sie ist mit Verzicht verbunden: kein Kaffee oder schwarzer Tee, kein Alkohol, kein Nikotin und meist auch kein Fleisch und Fisch. Und sie kann anfangs auch recht schmerzhaft sein: Der sogenannte Entzugsschmerz in Kopf, Nacken oder Rücken ist keine Seltenheit, deshalb ist es gut, schon vor der Kur entsprechende Suchtmittel allmählich herunterzufahren. Sogar der viel gepriesene Stirnguss, der Shirodhara, bei dem warmes Öl in einem fortwährenden weichen Strahl über die Stirn fließt, kann sich wie eine Tröpfchenfolter oder wie ein Tritt ins Kreuz anfühlen, wenn man gestresst und verspannt ist. Im optimalen Fall ist der Shirodhara der Himmel auf Erden.

Doch bevor man eintaucht in diesen mit Kräuterölen erfüllten Ayurveda-Himmel, bestimmt der Arzt die persönliche Grundkonstitution. Ist man mehr Schmetterling (Vata), Löwe (Pitta) oder Schwan (Kapha)? Die meisten Menschen sind Tridosha-Typen mit einem dominanten Dosh. Doch alle drei sollten in einer individuellen Balance sein. Wer jedoch durchs Leben hetzt, zu viel, zu schwer, zu fettig und überhaupt ungesund und oft in Eile isst, wer Kaffee, Tee und Alkohol regelmäßig in gewissen Mengen konsumiert und in seiner Freizeit lieber Couch-Potato spielt, statt sich gemäßigt zu bewegen, der muss sich nicht wundern, wenn die Doshas verrücktspielen, eines viel höher und ein anderes viel niedriger ist, als uns gut tut. In der Folge brennt nach ayurvedischem Verständnis das Verdauungsfeuer „Agni“ nur auf schwacher Flamme, zurück bleibt zu viel „Ama“ (unzureichend verstoffwechselte Nahrung), und die „Malas“ (Urin, Stuhl und Schweiß) reichern sich an.

Um Typ und Balancstörungen herauszufinden, erspürt der Ayurveda-Arzt mit drei Fingern den Fluss von Vata-, Pitta- und Kapha-Puls. Auch Zunge, Augen, Haut, Haare und Nägel lassen den erfahrenen Ayurveda-Mediziner, der ein mehrjähriges Studium absolvieren muss, vieles erkennen. Manches liegt jenseits des westlichen

schulmedizinischen Verständnisses. Da aber in der Regel ein langes Gespräch über Lebensgewohnheiten, Ernährung, Verdauung, Schlaf, gesundheitliche Einschränkungen und Vorerkrankungen am Beginn jeder Behandlung steht, und auch bei uns viele Menschen schon das ausführliche Arztgespräch als helfend oder gar heilend empfinden, ist der Behandlungsansatz gar nicht so abwegig.

In qualifizierte Ayurveda-Resorts kommen auch Menschen mit ernst zu nehmenden gesundheitlichen Problemen. Eine Panchakarma-Kur kann bei einigen akuten wie chronischen Erkrankungen dauerhaft helfen. Allein der Arzt legt im Therapieplan individuell fest, welche und wie viele Reinigungen notwendig sind, welche Kräuter und Öle zum Einsatz kommen, wie viele Anwendungen verordnet werden, nach welchem Dosh die Ernährung ausgerichtet ist. Für den Patienten ist Panchakarma kein Wunschkonzert.

Das Leben nach der Kur wird in den seltensten Fällen genau so verlaufen, wie es perfekt für uns wäre. Es ist aber leicht, wenigstens ein paar ayurvedische Praktiken in den Alltag zu übernehmen. Regelmäßig die Nase mit warmem Salzwasser zu spülen, reinigt die Nebenhöhlen. Ein Glas heißes Wasser vor dem Frühstück hilft, das Agni anzufachen. Warme, frisch gekochte und reich gewürzte Speisen sind bekömmlicher als kalte. Wer auf Salat und rohes Obst nicht verzichten möchte, sollte sie zu Mittag essen, wenn das Verdauungsfeuer am stärksten brennt. Ein paar regelmäßige Yoga- und Atemübungen halten Körper und Geist geschmeidig und fördern den Schlaf.

## Panchakarma ist kein Wunschkonzert

Ob man eine Ayurveda-Kur lieber in Asien oder Europa macht, hängt auch davon ab, wie gut man mit feuchtheißem Klima zurechtkommt, ob man den langen Flug als Stress empfindet, und mitunter, wie gut man Englisch spricht oder ob ein Übersetzer vor Ort ist. In jedem Fall sollte eine Panchakarma-Kur wenigstens zwei, besser drei Wochen dauern. Erst dann reagiert der Körper auf die Veränderungen.

Der Trend zu Ayurveda boomt nach wie vor. Längst sind es nicht mehr nur die Generation 50 plus, die sich ausgepowert fühlt, oder Prominente, die sich (kein Scherz) vor Fotoshootings auf diese Art und Weise auffrischen lassen. Inzwischen trifft man auch Frauen Anfang 30, die in ihrer Karriere voll eingespannt sind und sich zwischen Beruf und Familie aufgerieben fühlen. 40-jährige Konzernmanager mit Millionengehältern üben lieber einmal im Jahr ayurvedischen Verzicht, statt Luxusurlaub zu machen, bevor der Herzinfarkt anklopft.

Mehrfach waren Ayurveda-Präparate wegen Schwermetallbelastungen in die Kritik geraten. Gute Ayurveda-Häuser setzen nur streng kontrollierte Öle und Heilkräuter ein. Oft reichen auch eine gesunde, ausgeglichene Ernährung, Yoga und Meditation sowie die sachkundigen Hände guter Therapeuten, um die Doshas in Balance zu bringen. Dann kann man auch wieder leicht wie ein Schmetterling, stark wie ein Löwe und elegant wie ein Schwan durchs Leben gehen.





## Traum unter Bäumen

### Das Ayurveda Parkschlösschen in Deutschland

Als Erstes sollte man sich unter den Mammutbaum im Park stellen und seine Rinde berühren. Was für ein schönes Gefühl. Ebenso schön wie das ganze Parkschlösschen, das wahrlich ein Traum ist. Seit 25 Jahren ist das Haus an der Mosel auf Ayurveda und insbesondere Panchakarma spezialisiert. Großartig ist die therapeutische Abteilung, vierhändige Behandlungen sind die Regel, danach steht jedem ein eigener Ruheraum zur Verfügung. Das Essen wird nach dem Tridosha-Prinzip zubereitet und ist geschmacklich wie optisch auf dem Fünf-Sterne-Niveau des Hauses. Yoga wird zweimal täglich angeboten, Fitness und Spa sind klein, aber fein. Abendliche Vorträge helfen, alles rund ums Thema Ayurveda besser zu verstehen. Dass man im Park unter den alten Bäumen edel ruhen kann, versteht sich von selbst.

**Wildbadstraße 201, 56841 Traben-Trarbach,**  
[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

## In Buddhas Garten

### Das Atmantan Wellness Resort in Indien

Am Morgen beim großen Buddha ist es am schönsten. Unterhalb liegt der Mulshi-See, rundum die Kristallberge. Die Prana-Heilerin Sharmilee und ihr Mann, der Extremsportler Nikhil Kapur, haben hier ihren Traum Wirklichkeit werden lassen. Das Atmantan ist kein reines Ayurveda-Haus und lockt Gäste mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Die Anlage ist wunderschön in den Hang gebaut, der Garten gepflegt, doch es fehlt an Ruheplätzen. Auch ist das Spa mit zwei Infrarotsaunen, einem Dampfbad und einem Indoorpool recht bescheiden. Dafür ist das Yoga- und Sportangebot herausragend. Restaurant und Zimmer zeichnen sich durch gutes Design aus. Leider setzen ausgeprägte Monsunzeiten dem erst 2016 eröffneten Ressort in einigen Bereichen schon jetzt schwer zu.

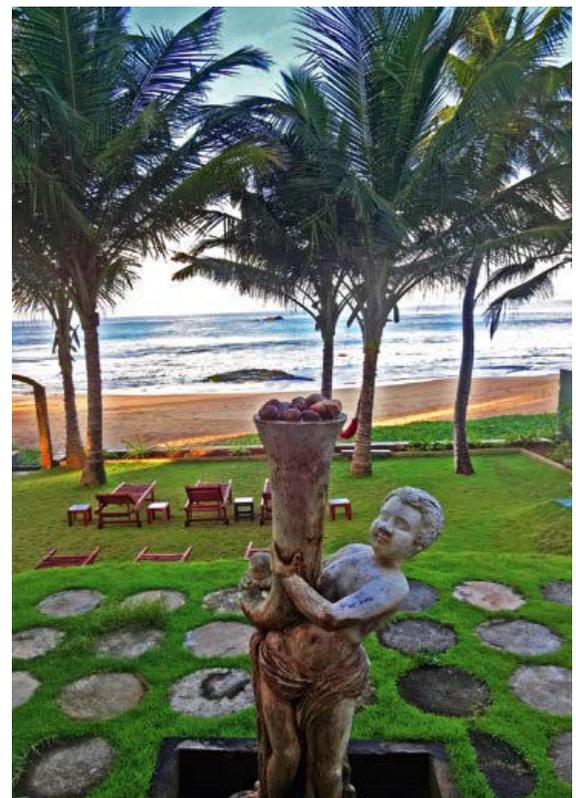
**Mulshi, Pune – 412108 Maharashtra, Indien, [www.atmantan.com](http://www.atmantan.com)**

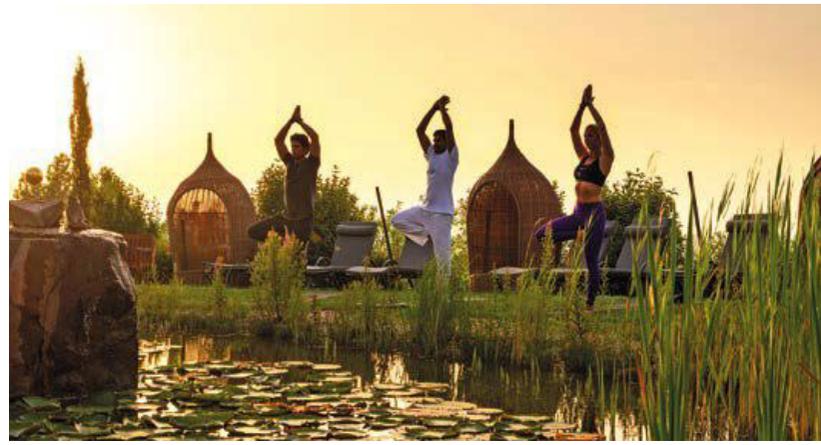
## Wohlgefühl am Strand

### Die Hiru Resorts auf Sri Lanka

Um den Kopf ein Bananenblatt, das eine Blume schmückt, um den Körper eines der hübschen Tücher, die das Haus bereitstellt – so beginnt im Hiru Mudra die Panchakarma-Kur. Yoga, mehrere Anwendungen täglich und eine Dosha-gerechte Ernährung bringen Körper und Geist in ein dauerhaftes Hochgefühl. Das reine Ayurveda-Haus mit nur elf Zimmern am Strand von Induruwa gehört einem Deutsch sprechenden Sri Lanker. Ein Arzt kümmert sich täglich – bei Bedarf mit einem Übersetzer – um die Gäste. Der Garten mit Liegen und Hängematten zwischen Kokospalmen ist der zentrale Ort neben den Therapieräumen. Am Strand kann man herrliche Spaziergänge in den Sonnenuntergang machen. Das Schwesterhaus Hiru Villa liegt etwa 30 Minuten entfernt auf einer Anhöhe mit Blick übers Meer.

**Hiru Mudra und Hiru Villa, Sri Lanka,**  
[www.hiru-ayurveda-resorts.com](http://www.hiru-ayurveda-resorts.com)





## Mehr Vata im Stüberl Das Larimar in Österreich

Aufrecht wie ein Baum bei Sonnenaufgang im Garten stehen, so kann im Sommer der Tag im Larimar beginnen. Im Winter gibt's Sonnengruß und Co. natürlich drinnen. Ein Ayurveda-Arzt und Therapeuten aus dem indischen Kerala sorgen für ein authentisches Ayurveda-Erlebnis. Neben der 21-tägigen Panchakarma-Kur bietet das Haus eine Reihe von Medical-Wellness-Kurzprogrammen an. Seine 4500 Quadratmeter große Thermen- und Spa-Landschaft lockt auch nur Erholung suchende Gäste an. Dennoch fühlt man sich dank guter Betreuung ayurvedisch gut aufgehoben. Ein gesonder-tes Ayurveda-Stüberl sorgt zudem dafür, dass man anderen Gästen nicht beim Fünf-Gänge-Menü mit Fleisch und Wein zusehen muss. **lyn**  
Panoramaweg 2, 7551 Stegersbach, Österreich, [www.larimarhotel.at](http://www.larimarhotel.at)

ANZEIGE



  
**OCEANO**  
Hotel · Health · Spa  
\*\*\*\*\*  
Tenerife

# Auszeit am Meer

Salzhaltige, ionisierte Luft und frisches Meerwasser regenerieren und entspannen.

Gerade auch in den Wintermonaten lässt sich dies im milden Klima der Kanarischen Inseln erfahren. An einem privilegierten Ort, direkt am Ufer des Atlantiks mit Blick auf Spaniens höchsten Berg Teide bietet das OCEANO Hotel Health Spa den optimalen Rahmen für Ihre nachhaltige Auszeit, um neue Kräfte für den Alltag zu sammeln.

Im direkt neben dem Hotel gelegenen OCEANO MayrPrevent®-Zentrum werden Fastenkuren nach F.X. Mayr durchgeführt. Im Health Spa werden eine große Zahl spezialisierter Anwendungen und Therapien von einem erstklassigen Therapeuten-Team angeboten: Von klassischen, physiotherapeutischen Behandlungen und Osteopathie, über ayurvedische Massagen bis zu Shiatsu im 36° warmen Meerwasserpool.

Alle Annehmlichkeiten eines 4\*-Privathotels, der direkte Zugang vom exklusiven Saunabereich zum Meer und die bekömmliche, von regionalen Produkten geprägte Kulinarik tragen im OCEANO Hotel Health Spa zur tiefgreifenden Erholung bei, wenn das Meer ewig vor dem Balkon rauscht.



**Die Ayurveda-Medizinerin Luise Pfluger** genießt die Sonne im Garten des Giardino. Das Haus im Tessin hat Dependancen mit gleichem Ayurveda-Konzept im Engadin und in Zürich.

## Seele am See Ayurveda by Giardino in der Schweiz

Es gibt Menschen, in deren Gegenwart fühlt man sich wohl, und es gibt Mediziner, in deren Händen fühlt man sich augenblicklich besser. Luise Pfluger ist beides. Die Ayurveda-Ärztin hat Heilung als ihr Lebensthema definiert, und der Weg, den sie selbst dafür gegangen ist, ist beeindruckend. Die Schweizerin begann Anfang der Achtzigerjahre ihre erste Ausbildung als Pflegefachfrau. Später verantwortete sie als Expertin für Intensivpflege ein Team von mehr als 50 Personen. Erst dann widmete sie sich dem Ayurveda-Medizinstudium. Aktuell macht sie eine Zusatzausbildung in der spirituell ausgerichteten „Siddha Kalari Marma“-Therapie. Zudem besitzt sie ein Zertifikat als Ayurveda-Psychologie-Beraterin. Wer sich für eine Ayurveda-Kur im Il Giardino in Ascona entscheidet, kann ihr begegnen und wird schnell merken, dass es hier trotz des luxuriösen Umfelds ums Wesentliche geht – und einen Luise Pfluger notfalls freundlich, aber unmissverständlich daran erinnert.

Das Fünf-Sterne-Haus liegt am zauberhaften Lago Maggiore, befindet sich aber in der zweiten Reihe, verfügt also über keinen unmittelbaren Zugang zum See. Die Möglichkeiten für Wassersportaktivitäten und Ausflüge in die Berge sind trotzdem überreich, auch wenn die Anlage des Hotels sich ganz zum namensgebenden Garten hin konzentriert. Viele Gäste, die keine Ayurveda-Kur gebucht haben, genießen den unmittelbar danebengelegenen Golfplatz.

Luise Pfluger rät denen, die es ernst meinen mit ihrer Panchakarma-Kur, freilich vor allem zu anderen Aktivitäten im Angebot, Yoga und geführte Meditationen etwa. Besonders beglückend ist an dem Ayurveda-Paket hier die Küche: Was der spezialisierte Koch nach Vorschrift der Ayurveda-Medizinerin individuell auf den Teller zaubert, erreicht geschmacklich und visuell Sterneküchenniveau. Und selbst wenn man einmal weniger begeistert sein sollte von einem der lauwarmen Frühstücksbreie – wie dieser mit Blüten oder Kernen zum kleinen Kunstwerk dekoriert worden ist, erfreut die Sinne. Das Know-how dafür kann man dank Kochkurs und Infomaterial auch mit nach Hause nehmen. **her**

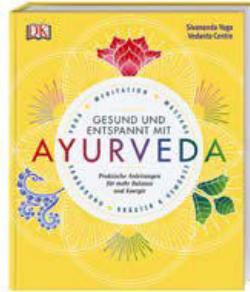
**Il Giardino, Via del Segnale 10, 6612 Ascona, Schweiz,  
Tel. +41 800 33 33 13, [www.ayurvedabygiardino.ch](http://www.ayurvedabygiardino.ch)**





Es heißt so, wie es wirken soll: das **Anti-Stress-Säckchen** von Dormiente. Gefüllt mit Zirbenholzflocken verströmt es einen herrlichen Duft, der beruhigend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Wer sich so eines ins Bett legt, der unterstützt, was Ayurveda, Yoga und Co. ebenfalls bezwecken – den Menschen entspannter einschlafen und morgens fitter aufwachen zu lassen. Es ist mit Baumwolle bezogen, in Deutschland handgefertigt und in zwei Größen (15 x 21 und 30 x 21 cm) zu 10 bzw. 15 Euro erhältlich. **her**

Wer sich auf eine Detox-Kur eingelassen hat, kann ein bisschen Wärme gut gebrauchen. Die neuen Puschen von **Soft & Yoga** mit dem Namen „Vancouver“ spenden zudem Feuchtigkeit. Das funktioniert mit Hilfe eines speziellen Innenfutters, das Mikrokapseln enthält, die bei Kontakt mit der Haut ein Aprikosenöl freisetzen. Ebenso enthalten ist ein Karité-Extrakt, der versetzt ist mit einem zart blumigen Duft. Wäsche bei 30 Grad Celsius ist möglich. Der Preis liegt bei knapp 24 Euro. **her**



Das Buch **Gesund und entspannt mit Ayurveda** ist eine leicht verständliche Einführung in die Welt des Ayurveda. Es erklärt die Prinzipien der drei Doshas, zeigt, wie man seine eigene Konstitution bestimmt, und gibt Tipps, wie man die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umsetzen kann. Neben Ernährungsempfehlungen und ayurvedischen Rezepten finden sich Yoga- und Meditationsübungen für Anfänger wie für Fortgeschrittene. Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro. **lyn**

ANZEIGE



Stress und Erschöpfung



### Gesundheit auf einen Klick!

Weitere Angebote von Gesundheitsexperten aus den bayerischen Heilbädern & Kurorten finden Sie im **Gesundheitsfinder** unter [www.gesundes-bayern.de](http://www.gesundes-bayern.de)



Natürlich wieder  
im Gleichgewicht!

**Unser Qualitätsanspruch:** Strenge staatliche Vorgaben stellen die hohe Aufenthalts- und Behandlungsqualität aller Heilbäder und Kurorte sicher. Angebote, die darüber hinaus besondere Kriterien aus den Bereichen Medizin, Beherbergung und Gastronomie erfüllen, zeichnen wir zusätzlich mit dem Siegel „GESUNDES BAYERN zertifiziert“ aus.

Ausgewählte  
Angebote unserer  
Gesundheitspartner:

#### Bad Füssing zum Wohlfühlen

z. B. 7 Ü im 4\*-Hotel ab € 447,- p. P.

5x Thermenspaß in einer Therme Ihrer Wahl oder im hoteleigenen Thermalbad, 3x Naturfango auf dem Wasserbett, 3x Großmassagen, freie Nutzung des Wellnessbereichs

Bad Füssing  
[www.badfuessing.com](http://www.badfuessing.com)

#### Bad Kissingen: Zeit für mich

Akademie Heiligenfeld ab € 250,- p. P.

Stark gegen den Stress: Erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit und Wahrnehmung im Alltag gezielt einsetzen können, um stressigen Situationen vorzubeugen oder gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Bad Kissingen  
[www.badkissingen.de](http://www.badkissingen.de)



Für Details zu den Angeboten unserer Gesundheitspartner und weitere Informationen: