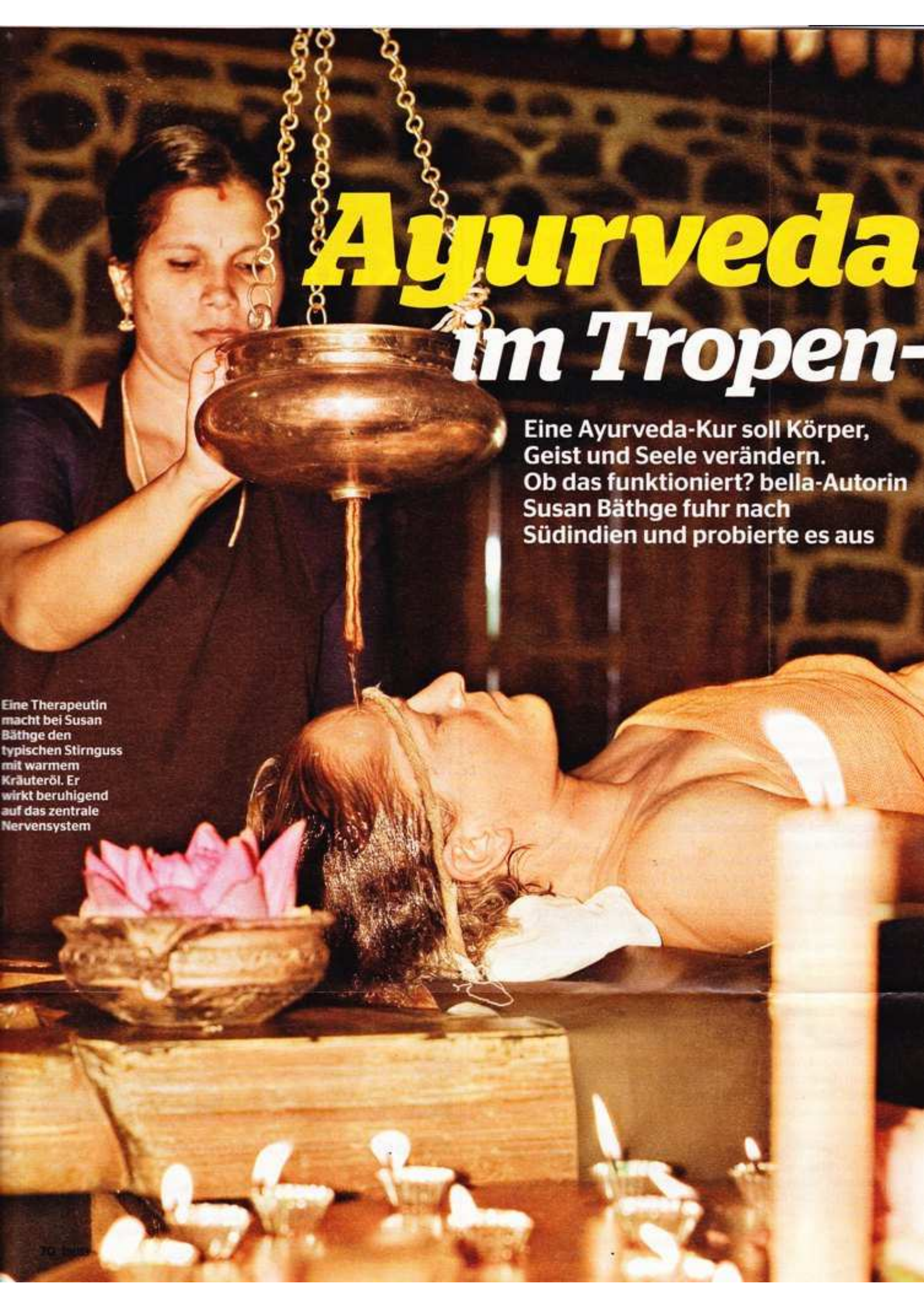


Ayurveda im Tropen-

Eine Ayurveda-Kur soll Körper,
Geist und Seele verändern.
Ob das funktioniert? bella-Autorin
Susan Bähge fuhr nach
Südinien und probierte es aus

Eine Therapeutin
macht bei Susan
Bähge den
typischen Stirnguss
mit warmem
Kräuteröl. Er
wirkt beruhigend
auf das zentrale
Nervensystem



Paradies

Die weitläufige Anlage des „Somatheeram Health Resorts“ schmiegt sich an einen mit Palmen bewachsenen Hang entlang der Malabar-Küste.



„Besonders herrlich sind die Sonnenuntergänge am Strand“, sagt Autorin Susan Bähge

Text: Susan Bähge **Fotos:** Miri Assmann

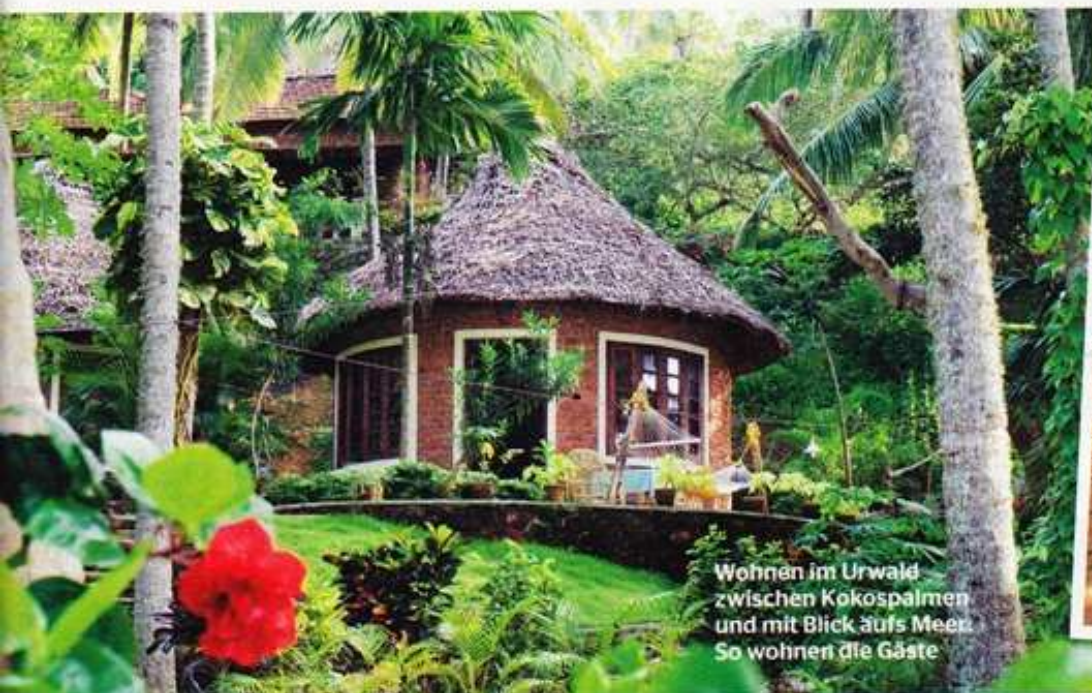
Es ist heiß im Paradies, die warme feuchte Luft umfängt mich liebevoll, als ich meinen Fuß das erste Mal auf südindischen Boden setze. Ich bin in Kerala, dem Landstrich mit den unzähligen Kokospalmen. Und sofort verzaubert. Es duftet schwer und süßlich nach Blumen, tropischen Gewürzen wie Sandelholz und Kardamom. Und über mir glitzern so viele Sterne, wie ich noch nie zuvor gesehen habe ... Ich habe zum ersten Mal eine Ayurveda-Kur gebucht und merke, wie meine Spannung von Minute zu Minute steigt.

„Namasté!“ Im „Somatheeram Health Resort“ begrüßt mich Ayurveda-Arzt Dr. Naveen landestypisch mit einer leichten Verbeugung. Warum ich hier bin? Nacken- und Schulterverspannungen plagen mich – und innere Unruhe. Ich denke an die guten Ratschläge meiner Freunde: „Komm runter!“, „Genieß dich selbst!“, „Lass zu – und los!“ Ein bisschen unsicher schaue ich in Dr. Naveens strahlend blaue Augen, sie geben mir Vertrauen.

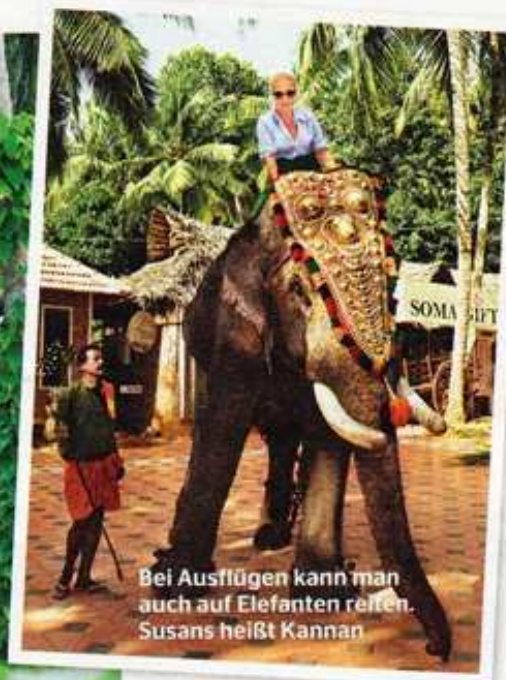
Der Geist wird geöffnet, der Körper sanft gedehnt

Eine Ayurveda-Kur ist eine reinigende Reise zu sich selbst: Öffnung des Geistes, sanfte Dehnung des Körpers. Wer sich an die alten Weisheiten der rund 3000 Jahre alten Lehre des Lebens hält, soll gelassen und gesund leben. Das klingt so einfach und ist doch oft so schwer.

Das urige, von hohen Palmen und üppig blühenden Hibiskuspflanzen bewachsene „Somatheeram“ liegt an der Malabarküste über dem Arabischen Meer. 66 gemütliche Hütten und luxuriöse Villen sind ein-



Wohnen im Urwald zwischen Kokospalmen und mit Blick aufs Meer. So wohnen die Gäste



Bei Ausflügen kann man auch auf Elefanten reifen. Susans heißt Kannan

gebettet in die prachtvolle Umgebung eines tropischen Gartens, in dem 600 Heilpflanzen wachsen. Zum neunten Mal in Folge als bestes Ayurveda-Center Keralas ausgezeichnet, beherbergt es zu 80 Prozent deutsche Gäste, meist allein reisende Frauen. Ich schaue mich in meinem liebevoll eingerichteten Zimmer um. Der Blick aus dem Fenster fällt direkt aufs Meer – herrlich. Allein das ist schon die Reise wert.

„Sie sind ein äußerst energiegeladener Mensch, und es fällt Ihnen schwer, lange auf einem Platz zu sitzen“, sagt Chefarzt Dr. Raman nach der traditionellen Pulsmessung. Wie recht der 79-jährige Mann doch hat. „Aber keine Sorge, das ist nicht Ihr Fehler, so ist einfach ihre Konstitution!“

Meine Therapeutin massiert mich mit den Füßen

Mein Tag beginnt morgens um sechs mit der Frühmeditation bei James. Der 62-jährige unterrichtet mich auch im Sonnengruß, denn Yoga ist ein wesentlicher Bestandteil des indischen philosophischen Denkens. Allerdings geht es gemächlicher zu als bei meinem deutschen Yogalehrer. Ich soll mich hier keinesfalls überanstrengen, die Behandlungen seien ermüdend genug. Nun, meinen Tatendrang muss ich wohl deutlich zügeln. Ommm...

Nach dieser Untersuchung stehen zwei Stunden Puder- und Ölmassagen auf dem Programm. Entspannend? Eher gewöhnungsbedürftig, denn meine Therapeutin Santhya massiert mit den Füßen! Mit der rauen Fußsohle rollt sie dickflüssige Kräutertöne tief in meine Poren. „Es ist für meine Gesundheit“, sage ich mir tapfer. Schnell merke ich: Die Behandlungen wirken nicht nur auf meinen Körper, sondern berühren auch meine Seele. Nach einigen Tagen spä-

re ich eine gewisse Melancholie, bin oft den Tränen nahe, träume wild und mag nur wenig reden. Ich fühle mich sensibler, weicher, weiblicher. Auch der traditionelle Stirnguss ist mehr als nur Tiefenentspannung. Knoten im Denken scheinen sich zu lösen, Seele und Bewusstsein sind ganz weit geöffnet.

Aber am schönsten sind die einer Zeremonie ähnelnden Behandlungen mit Blick auf den weiten Indischen Ozean. Sanft wiegen sich die Palmen im Wind, nur das Krächzen der Krähen stört manchmal die idyllische Stille. Im weinroten Kittel mit orangefarbenem Turban auf dem Kopf muss ich nachruhen, was mir schwerfällt. Eine Therapeutin bringt mir eine Stirnpackung aus rotem Puder und Limonensaft gegen meine Kopfschmerzen, die regelmäßig durch die Verspannungen entstehen.

Mein Tagesplan ist straff – trotzdem habe ich auch Zeit, viel über die Ayurveda-Lehre zu erfahren. Besonders beeindruckend finde ich den Kochkurs unter freiem Himmel. Hier lerne ich, welche Gemüsearten, Kräuter und Gewürze in der ayurvedischen Küche verwendet werden. Es duftet herrlich nach Kokosnussmilch, angebratenen Zwiebeln und exotischen Gewürzen. Gestärkt mit Okra, einer Art Mini-Zucchini, auf Ingwerreis steht eine „Backwater-Tour“ auf dem Programm. Ich bin gespannt – und begeistert! Im Holzkanu schlängeln wir uns auf Kanälen durch den Dschungel und beobachten am Ufer typisch indisches Leben – atemberaubend.

Nach zwei Wochen ist meine Haut zart, der Nacken weich

Ein paar Tage später besuchen wir Keralas Hauptstadt Trivandrum. Und ich gerate in einen wahren Stoffrausch – die schönsten, knalligsten und edelsten Stoffe, so weit

das Auge blicken kann. Aber die Ausflüge sind auch kraft- und energiezehrend. Tropische 30 Grad bei 92 Prozent Luftfeuchtigkeit erschweren so manchen Gang. Und Ayurveda fordert viel Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Dennoch: Nach zwei Wochen ist meine Haut sehr zart, mein Nacken viel weicher. Ganz sind die Schmerzen nicht weg, ich habe hinterher auch noch ab und zu Kopfschmerzen, aber nicht mehr so oft. Ayurveda ist Medizin, keine Zauberei. Aber vor allem fühle ich mich vitaler und gleichzeitig ruhiger, entspannter. Und meine Freunde sagen, man sieht es mir auch an. ●

Die schönsten Ayurveda-Reisen

Indien

„Somatheeram Health Resort“ bei Trivandrum. 14 Tage VP, Ayurveda, Yoga und Ausflüge ab 1456 €; www.somatheeram.org. Flug bis Trivandrum mit Emirates ab ca. 659 € ab Düsseldorf, München, Frankfurt.

Sri Lanka

„Aida Induruwa Sri Lanka“ bei Bentota. Das Resort ist direkt am Strand, bietet intensive ayurvedische Reinigungsverfahren; www.aidaayurveda.com. Buchbar über Aytour; www.ayurvedareisen.de. 2 Wo. DZ inkl. Flug ab 1811 € p. P.

Maldiven

„Ayurveda Village Meedhupparu“: Ayurveda-Kur auf einem der Traum-Atolle der Maldiven, buchbar unter www.ayurveda-reisen.de. 2 Wochen im DZ, inkl. Flug ab 3535 € p. P.