SEP
2015

0

Erlebe eine traditionelle Ayurvedakur in Kerala – Südindien

Reisenomadin / 0 / Asien, Indien, Reisen, Tipps

Beim Verlassen des Flughafens kommt mir eine schwüle Hitze entgegen. Der Himmel ist bedeckt. Es sind schätzungsweise 33 Grad. Mein Fahrer erwartet mich bereits, um mich ins knapp 20 Kilometer entfernte Somatheeram Ayurvedic Health Resort zu bringen. Das Resort ist als **Ayurveda Hospital** klassifiziert, in dem ich die nächsten zehn Tage eine Intensivkur mache – ayurvedisch ausgedrückt eine kleine **Panchakarma**. Doch lass Dich von dem Wort Krankenhaus nicht beirren! Lese den Artikel und Du wirst verblüfft sein, in welch wunderschöner Atmosphäre Genesung stattfinden kann.

Es ist mein zweites Mal in Indien und ich erlebe das kulturreiche Land wieder in seiner puren Form. Trotz akuten Schlafmangels und Müdigkeit muss ich die unzähligen Eindrücke während der Autofahrt dorthin aufsaugen. Zwei Kühe stehen auf der Straße und behindern den Verkehr…typisch Indien. Die Kuh ist hier heilig und hat selbst im Straßenverkehr Vorrang. Die Straßen führen hoch, runter, links, rechts und durch kleine Wege erreichen wir nach knapp 30 Minuten unser Ziel.

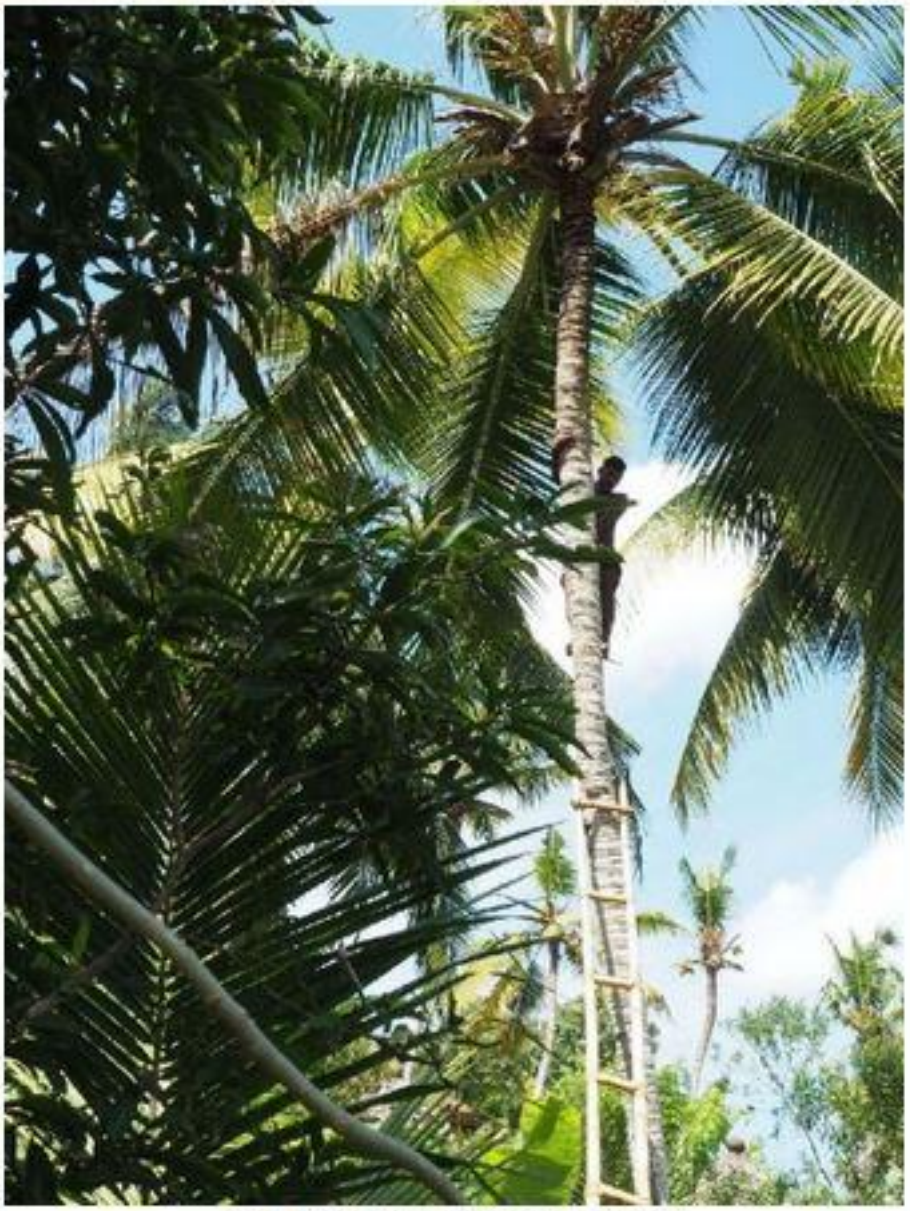
Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort

Das Somatheeram ist das **erste etablierte Ayurveda Health Resort in der Tourismusbranche**, das die mehr als 3.000 Jahre alte Medizin authentisch und traditionell durchführt. Hier werden von leichten bis schweren Krankheiten wie Rheuma bis hin zu Krebs im Anfangsstadium, auch Menschen behandelt, die sich und ihrem Körper einfach mal etwas Gutes tun möchten (hier findest Du weitere Anwendungsgebiete). Es ist eine Ayurvedakur in Kerala für jeden Anspruch. Von Abnehm-, Entgiftungs- bis hin zu Immunisierungskuren, werden **alle Programme individuell und auf Deine speziellen Bedürfnisse ausgerichtet**. Mehr als 12 Ärzte und 70 ausgebildete Therapeuten kümmern sich um das Wohlbefinden der Patienten. Die Leistung spricht für sich – das Resort wurde bereits **mehrfach** vom Staat Kerala für seine **hervorragenden und authentischen Ayurvedabehandlungen ausgezeichnet**.

Ich glaube, ich bin im Ayurveda-Paradies angekommen!

Der Empfang ist sehr warmherzig. Zur Begrüßung erhalte ich eine wunderschöne Blumenkette und Kokosmilch aus einer richtigen Kokosnuss. Der erste Eindruck ist überwältigend. **Bin ich im Dschungel gelandet? Ist das hier Pandora?** Direkt am Meer und von einer üppigen geblümten Vegetation übersät, liegt das Resort. Die vielseitige Flora bringt einen ins Staunen. Der tropische Garten ist so herrlich grün und wunderschön. Unzählige Kräutergärten und Kokospalmen bekleiden die Anlage. Ich befinde mich in einer anderen Welt.....

Kommt ein Pfau im Somatheeram angeflogen.



Liebst Du Kokosnüsse auch so sehr wie ich?

Ein Paradies auf Erden.

Der tropische, grüne Garten im Somatheeram.

Die ayurvedische Küche

Vom Hunger getrieben suche ich das Restaurant auf. Mein Appetit wird durch die herrlichen Düfte und das schmackhafte Aussehen nur noch mehr geschürt. Mr. Rajendraprasad, der F & B Manager im Somatheeram, begrüßt mich und gibt mir eine kurze Einführung in die ayurvedische Küche. Er lacht und sagt „Nutze es noch aus, denn ab morgen musst Du Dich nach dem Diätplan richten". Mr. Rajendraprasad stammt auch aus einer 250 Jahre alten Ayurveda-Familie. Nicht untypisch hier, für ein Ayurvedaresort das auf Tradition und Ursprung viel Wert legt. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die **meisten Mitarbeiter hier aus teilweise Jahrhundert alten Ayurveda-Familien stammen.**

Mein Frühstück bestehend aus frischen Früchten.

Nahrung wird im Ayurveda übrigens als Medizin betrachtet. Viele Krankheiten entstehen durch schlechte Gewohnheiten oder falschem Essen. Paracelcus pflegte schon zu sagen. "Der Mensch ist, was er isst." Ernährung spielt in meinem Leben daher schon sehr lange eine wichtige Rolle.

Ich liebe Banana Stew und habe es fast täglich gegessen.

Alle Mahlzeiten werden hier aus frischen und natürlichen Zutaten zubereitet. Hierfür verwendet der Ayurvedakoch ausschließlich Produkte aus dem **resorteigenen Kräuter- und Gemüsegarten**. Ich habe mich in die ayurvedische Küche verliebt. Jeden Tag gibt es vielseitige und vor allem köstliche Speisen. Zum Frühstück genieße ich entweder den Somatheeram Special Salad mit frischen Früchten oder esse mein heißgeliebtes Banana Stew. Vor allem geht bei mir alles mit Kokos, egal ob Kokoschutney, Kokosreis oder Kokos-Dessert.

Und auch das Mittag- und Abendessen läßt sich nicht lumpen.

Indische Architektur mit zauberhaften Ambiente

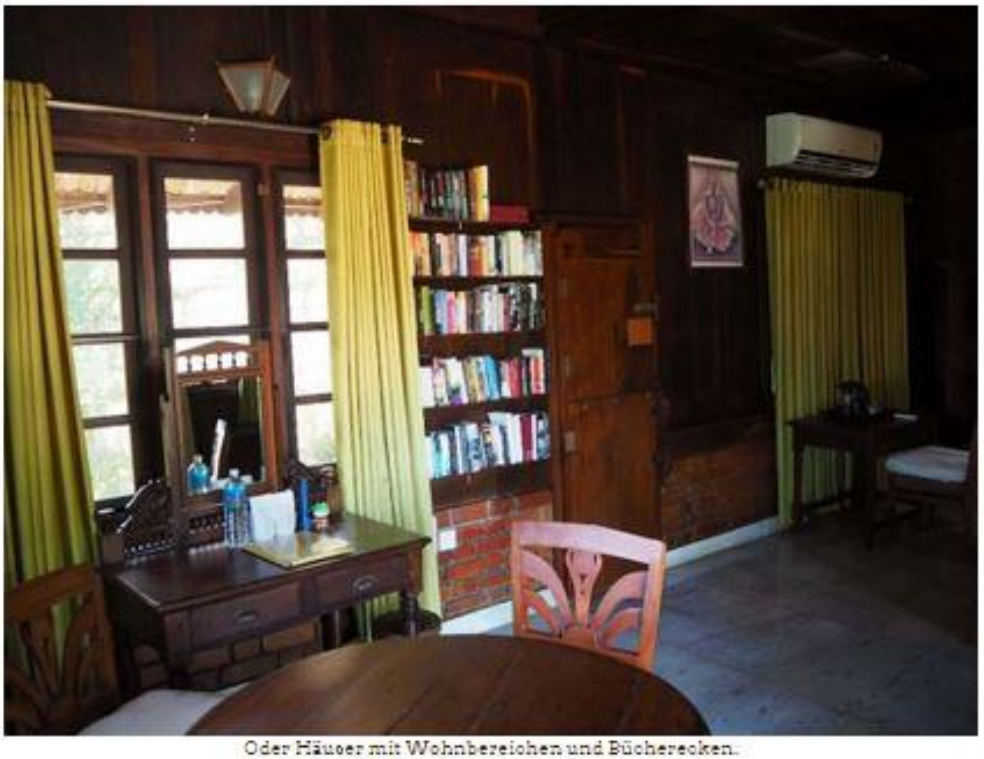
Nach dem Essen beziehe ich mein Zimmer oder vielmehr gesagt mein Cottage. Die Bungalowhäuschen spiegeln die indische Architektur wieder und bieten ein zauberhaftes Ambiente. Ich habe Glück und bekomme ein Zimmer mit Meerblick. Ich fühle mich hier pudelwohl. Aber mache Dir gerne selbst ein Bild! Hier sind ein paar Eindrücke der verschiedenen Zimmerkategorien, die Du im Somatheeram findest.

Meine bescheidene Unterkunft für die nächsten 11 Tage.

Der Innenhof dieses wunderschönen Häuschens.

Und so sieht das Ganze von Innen aus. Hübsch, nicht?

Auch wunderschöne Suiten gibt es im Somatheeram.



Oder Häuser mit Wohnbereichen und Bücherecken.

Ayurvedische Behandlungen

Noch am Tag der Anreise beginnt meine Kur. Am Nachmittag treffe ich meine zuständige Ärztin Dr. Sreelatha, Director Ayurveda, für die **Erstkonsultation**. Sie führt eine sogenannte **Pulsdiagnose** durch und erstellt für mich erstaunliches fest. **Ohne jegliche Hintergrundinformationen** zu meiner Person, **diagnostiziert sie meine Beschwerden und Krankheiten**. Ins Detail möchte ich, wie Du sicherlich verstehst, nicht eingehen. Ich bin jedoch verblüfft! Anhand meines Pulses weiß sie direkt was Sache ist. Natürlich fülle ich noch einen Anamnesebogen aus und es folgen weitere ausführliche Gespräche. Ursprünglich buchte ich eine Stress Management Kur, doch aufgrund meines Befindens schlägt die Ärztin eine Mischung aus Body Purification und Stress Management vor.

Treffpunkt für die ärztliche Konsultationen und der ayurvedischen Behandlungen.

Meine Ärztin Dr. Sreelatha führt die Pulsdiagnose bei mir durch.

Kurzerhand später erstellt sie einen individuellen Therapie- und Diätplan für mich. Die nächsten zehn Tage sind geprägt von ayurvedischer Kräutermedizin, therapeutische Behandlungen (ca. 4 Stunden am Tag), Yoga und einer schmackhaften, abwechslungsreichen Ernährung.

Vor Ölmassagen, -bäder und -güssen, trinke ich Ghee, erhalte Schlammpackungen, Darmeinläufe und Abführmittel für die Entgiftung und Reinigung meines Körpers. Natürlich nicht alles auf einmal versteht sich und alles unter ärztlicher Aufsicht. **Einen Erfahrungsbericht meines genauen Kurverlaufs und über mein Befinden schreibe ich in einem gesonderten Artikel**, da die Ausführlichkeit der Erlebnisse hier den Rahmen sprengen würden.

Bindu, meine zuständige Ayurvedatherapeutin, führt hauptsächlich die ayurvedischen Behandlungen bei mir durch. Vor jeder Anwendung spricht sie ein **Mantra**, das meine Genesung fördern soll.

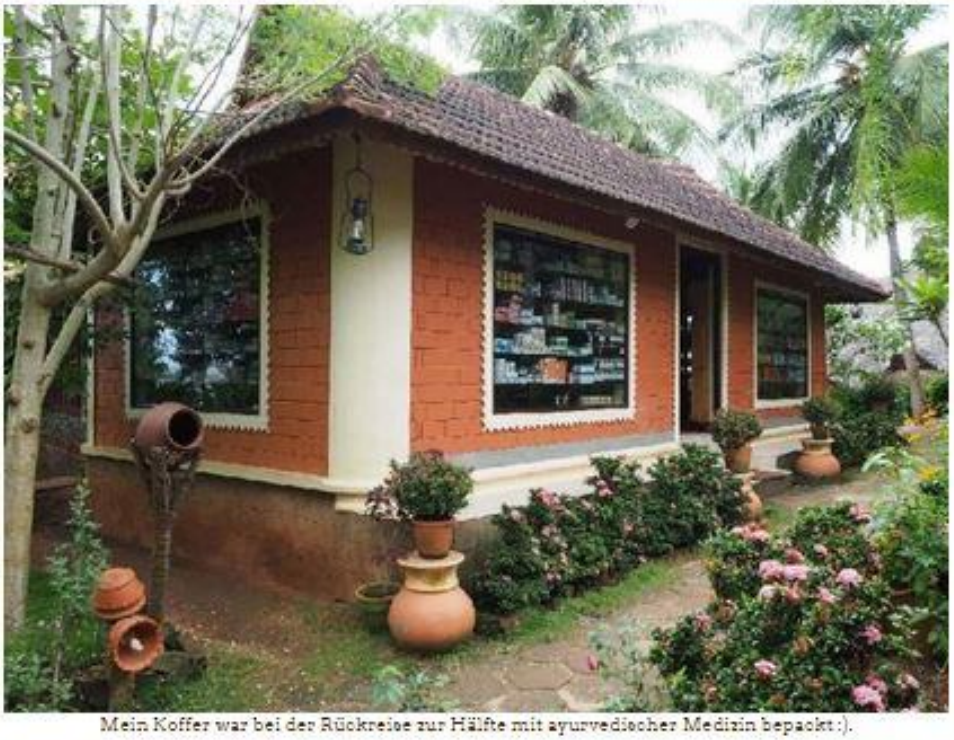
Die Behandlungsräume sind schlicht, kein Schnick-Schnack. Man soll sich hier auf das Wesentliche, die Kur, konzentrieren. Hier wird die **ganzheitliche Medizin sehr ursprünglich und authentisch praktiziert**. Für mich ist es ein Stückchen weit nach Hause kommen, so wie ich das Ayurveda vor 12 Jahren in Indien bereits kennengelernt habe.

Gleich gibt es einen Shirodhara....mmmhhhhmmmm.

So sehe ich nach den Behandlungen aus. Lustig oder?

Medizin aus eigener Herstellung

Du findest im Somatheeram nicht nur eine **resorteigene Apotheke**. Alle bei den Behandlungen verwendeten Medikamente, Öle und Kräuter, stammen aus der **hauseigenen Manufaktur**, die sich ein wenig außerhalb der Anlage befindet. Hier wird sehr viel Wert auf Qualität und natürliche Rohstoffe gelegt. Und wie lässt sich das am besten gewährleisten? Indem man selbst anbaut und produziert.



Mein Koffer war bei der Rückreise zur Hälfte mit ayurvedischer Medizin bepackt :).

Entspannung pur im Ayurveda-Paradies

Mehrmals am Tag finden in zwei Hallen **Yoga und Meditationskurse** statt. Leider sind die Umstände und Uhrzeiten meiner Behandlungen nicht kompatibel mit den Kursen, so dass ich hierauf während meines Kuraufenthaltes verzichten muss. Von Anfänger- bis Profiklassen bis hin zu Atemübungskursen oder verschiedene Meditationsarten, ist für jedes Niveau etwas dabei.

Einer der Yoga- und Meditationshallen.

Für die anderweitige Entspannung laden die **Hängematten**, der **Strand** oder der **Pool** zum Verweilen ein. Mich persönlich hat es immer ans Meer gezogen, weil die Stimmung einfach einmalig ist. Die Farbintensität macht es zu einem Paradies. Ich höre gerne dem Meeresrauschen zu. Das Meer hat eine ungeheure Anziehung auf mich und wirkt unglaublich meditativ. Hier lasse ich meine Gedanken schweifen.

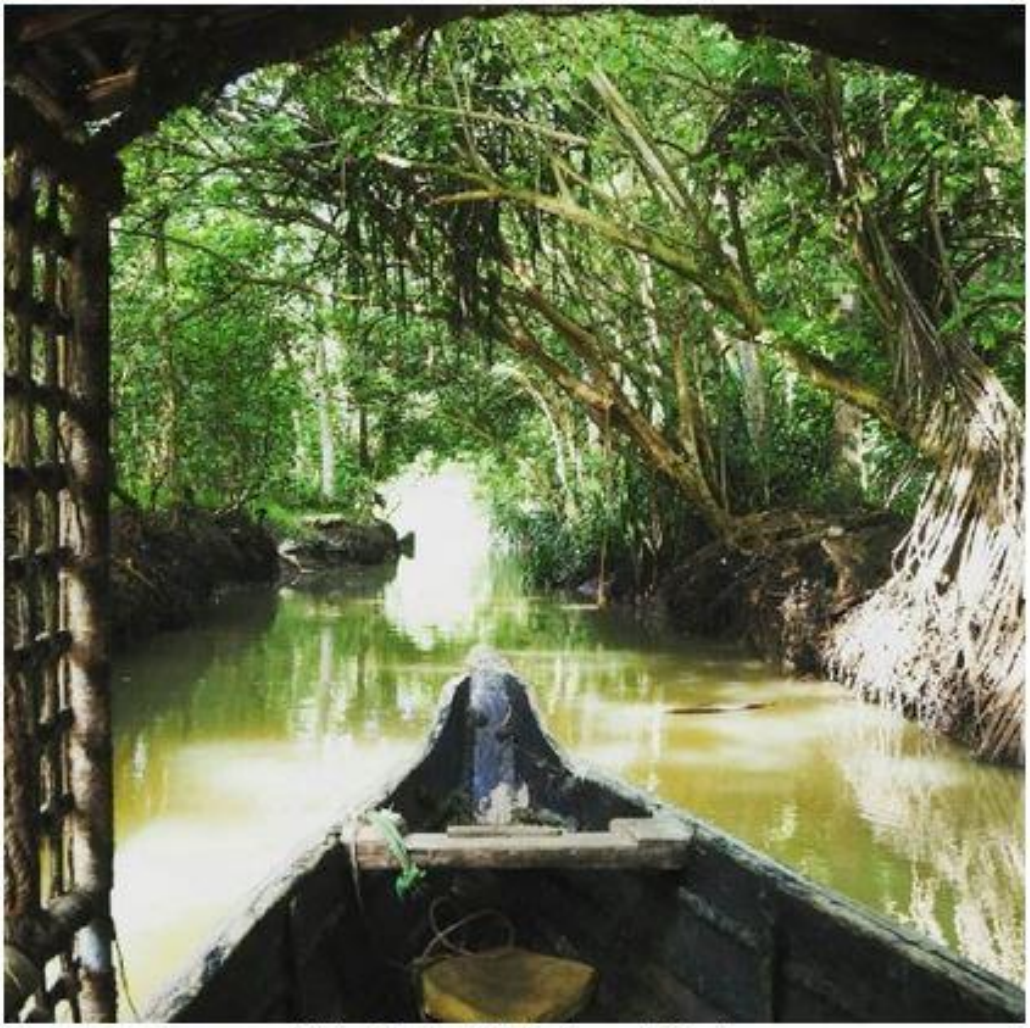
Hängematte und Schaukel....

....oder lieber Pool?

....oder doch lieber Strand?

Ausflug in die Backwaters oder nach Trivandrum

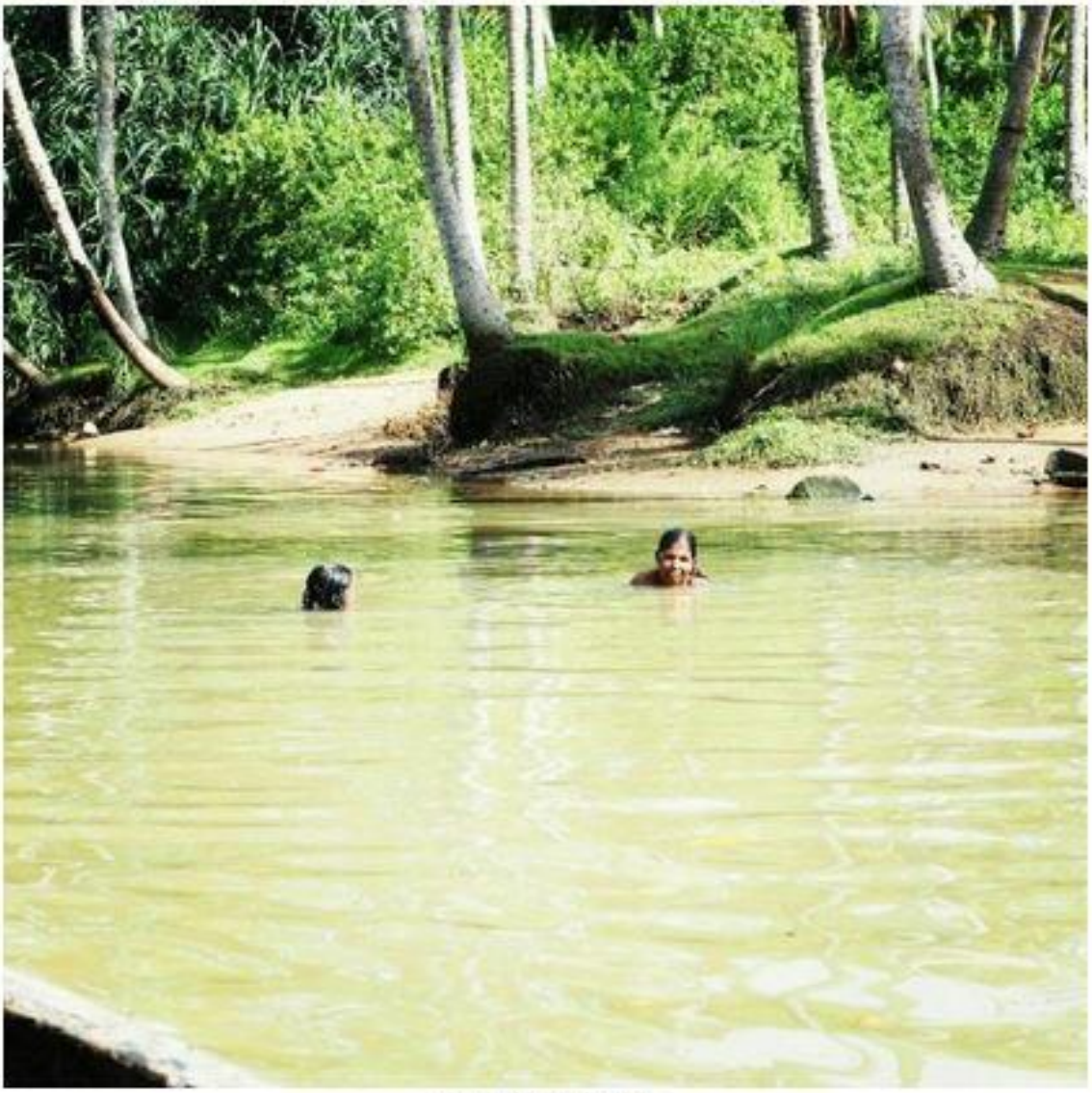
Darüber hinaus bietet das Somatheeram pro Aufenthalt **kostenlose halbtägige Ausflüge** entweder mit einem Boot in die **Backwaters** oder einen City-Besuch nach **Trivandrum** an. Ich entscheide mich für die Backwaters, weil die schon länger auf meiner Bucket List stehen. Unzählige Wasserstraßen führen durch den üppigen, grünen, dicht bewachsenen Dschungel Keralas. Die einzigartige Schönheit, die Stille und Ruhe machen es zu einem wahren Paradies. Während der Fahrt kannst Du das kunterbunte Treiben am Ufer beobachten. Hier wird gefischt, gebadet und sogar die Wäsche gewaschen.



Mit dem Boot durch die Backwaters in Kerala.

Ist es nicht wunderschön hier? Die Stille und Ruhe ist einmalig.

In den Backwaters wird gefischt.....



....oder auch gebadet.

Besonderes Special für Dich!

Mit dem Somatheeram konnte ich ein besonderes Special für Dich vereinbaren. Jeder der **bis zum 30.11.2015** (spätester Reiseantritt 01.04.2016) ein Ayurveda Package unter dem **Stichwort „BereiseDieWelt"** bucht, erhält als extra zu seiner mindestens 10-tägigen Ayurveda-Kur im Somatheeram Ayurvedic Health Resort ein **kostenloses 3-tägiges Ayurveda-Skin-Care Treatment**, das auf den jeweiligen Dosha-Typ angepasst ist. Ausgewählte Rezepte und Hautpflege-Anwendungen aus dem traditionellen Ayurveda-Wissen werden kombiniert, um die Haut bei den Herausforderungen des Alltags zu unterstützen. Weitere Angebote des Somatheerams findest Du hier.

Hast Du eventuell auch schon eine Ayurvedakur gemacht oder ziehst es in Betracht? Schreibe mir gerne Deine Gedanken dazu.

Die Ayurvedakur wurde freundlicherweise durch das Somatheeram Ayurvedic Health Resort unterstützt. An dieser Stelle noch mal herzlichen Dank für diese wundervolle Erfahrung! Natürlich bleibt meine eigene Meinung dadurch unberührt.