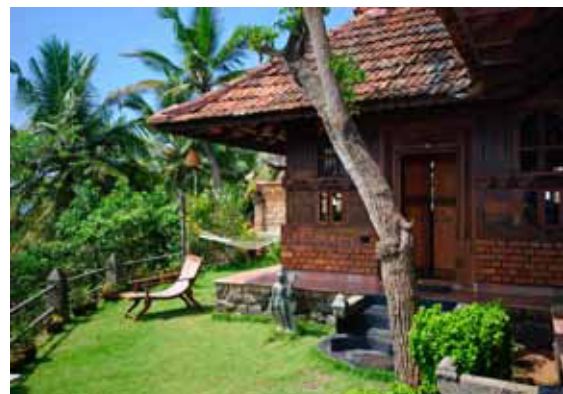




WILLKOMMEN

Das Somatheeram-Team besteht aus 13 Ärzten und 70 Therapeuten. Gewohnt wird u. a. in Kerala-Häusern, traditionellen südindischen Häusern, die komplett restauriert und in Somatheeram neu aufgebaut wurden



Nachhaltige Stippvisite in Kerala

Somatheeram. Ayurveda einmal hautnah in Indien erleben, das wollte Autorin Sandra Weller und reiste nach Kerala. Neben Kardamom-Milch mit Honig, die ihr seitdem zu tiefem Schlaf verhilft, hat sie viele Anregungen für ein gesünderes Leben in Deutschland mitgebracht.

„Ist schon viel Hokuspokus“, schreibt mir ein Freund kurz vor meinem Aufenthalt im Somatheeram Ayurveda Health Resort in Kerala, im Süden Indiens. Mag sein, aber ich bin neugierig, was es mit der viel gepriesenen Alternative zu „unserer“ westlichen Medizin auf sich hat. Nach elf Stunden Flug (von Frankfurt mit Zwischenstopp nach Trivandrum) lande ich in der Hitze Indiens. Sie setzt mir schwer zu, meine Wetter-App verrät: 38 Grad Celsius. Nach einer staubigen Irrfahrt spuckt mich die Rikscha vor dem Resort aus. Verschwitzt wie ich bin, atme ich erst einmal tief durch, als ich vor meinem Bungalow stehe, mit kleinem eigenem Garten und einer Hängematte. Am erfreulichsten aber finde ich die Klimaanlage, die kühle Luft in mein nasses Gesicht bläst. Hupende Autos sind nicht mehr zu hören. Stattdessen das Rauschen der Palmen und der Wellen. Zum Abkühlen bleibt leider keine Zeit, denn ich werde schnurstracks zur Arztkonsultation geschickt.

Internationales Treffen im Wartezimmer

Im Wartezimmer sitzen vorwiegend Frauen mittleren Alters aus Deutschland, Frankreich, der Schweiz, aber auch den USA und Australien – alle in dunkelroten Gewändern. Tatsächlich kommen 99 Prozent der Gäste aus dem Ausland.

Ihre beseelten Blicke wirken vielversprechend. Kein Wunder, dass viele Frauen Ayurveda-Kuren buchen, immerhin versprechen diese Verjüngung, Reinigung, Schönheit oder Hilfe beim Abnehmen.

Bevor ich darüber nachdenken kann, wann ich meine „Kurkleidung“ bekomme, werde ich aufgerufen. Dr. Sunil ist ein Inder mit grauem Haar und runder Brille. Mein Gewicht und Blutdruck werden bestimmt, der Puls gemessen und dann folgt ein sehr persönlicher Fragenmarathon. Danach erklärt er mir meinen Pitta-Vata-Konstitutionstyp. Pitta sei den Elementen Feuer und Wasser zugeordnet, Vata den Elementen Luft und Wind. Doch mein Vata sei zu hoch, mein Pitta sei unten, das müsse wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Damit das auch spürbar gelingt, sollte man mindestens sieben Tage, besser jedoch 14 Tage, eine Kur anwenden, so Dr. Sunil. Er verschreibt mir für jeweils zwei Stunden pro Tag ein „einfaches“ Ayurveda-Programm, als er hört, dass ich nicht so lange bleiben werde.

Nach der Konsultation wird es mit dem Duschen leider wieder nichts. Ich folge Aswini, meiner mir zugewiesenen Therapeutin, in den kleinen Behandlungsraum. Kurze Zeit später sitze ich nackt auf einem Holzschemel, während Aswini Räucherstäbchen entzündet und ein Gebet murmelt. Sie betet zum Gott des Ayurvedas, Dhavantari, tupft mir etwas Paste auf die Stirn, dann werde ich angewiesen mich ▶



Rezept

Soma-Spezial-Reis

1. Ghee in eine Pfanne geben
2. Kokosnussstücke anbraten
3. Cashewnüsse und Rosinen hinzugeben
4. Bohnen, Karotten, Rote Beete mit etwas Wasser dazu fügen
5. Reis hinzufügen
6. Zum Schluss etwas Kokosnussmilch – fertig!

RUHE

Das Somatheeram liegt direkt am Strand – fernab vom Massentourismus in der ruhigen Nachbarschaft des Dorfes Chowara. Besonders wohltuend: Güsse mit Milch



auf die Holzpritsche zu legen und werde eingölt. „Ich möchte jetzt keine zwei Stunden hier liegen“ denke ich. Meine westliche Vorstellung war: ankommen, duschen, Pool, etwas entspannen und erst dann bitte eine Massage.

Nach der Öl-Salbung beginnt Aswini mit dem Milchguss. Sie schwingt in rhythmischen Bewegungen einen Tonkrug über meinem Kopf aus dem ein Milchstrahl herunterfließt – langsam nach rechts und langsam nach links. Die Milch läuft über meine Stirn. Rechts-links-rechts-links ... Das Meeresrauschen, das Zwitschern der Vögel, der Geruch der Räucherstäbchen – es dauert nur kurze Zeit und ich bin weggedämmert.

Das erste Ayurveda Resort mit Wellness-Plus

Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort liegt abseits der Touristenstrände an der Malabar-Küste. Gewohnt wird in 70 traditionell indischen Häusern, verteilt auf dem zwei Hektar großen Gelände. Umgeben vom Palmenhain liegt die grüne Oase der Ruhe an einem Hang mit Blick durch grüne tropische Bäume und Pflanzen über einen weißen Strand

zum Meer. Was für eine Ruhe – Lärm ist anderswo. Adler kreisen in der Luft und in der Ferne sieht man Fischer Ihre Netze einholen. Dr. Polly Matthew Arampankudy, Vorsitzender und geschäftsführender Direktor des Hauses, lebte lange Jahre in Deutschland, bevor er hier das erste Ayurveda-Zentrum gründete, welches die Kur mit den annehmlichkleiten eines Wellnessresorts verknüpfte.

Mit eingöltem Kopf und rotem Gewand (endlich!) erscheine ich im Restaurant mit seiner Sonnenterrasse, die zum Meer hin geöffnet ist. Es erwartet mich ein Buffet bestückt mit Schildern, die auf Kapha, Vata und Pitta hinweisen. Vegetarisches Jalfrezi, ein warmes Curry, ist dem Pitta-Typ zugeordnet; Ash Gourd Pachadi, eine kalte Joghurt Speise, dem Vata-Typ; Bindhi Thoran, ein trockenes Ladyfinger-Kokosnuss-Gericht, dem Kapha-Typ. Alles frisch, mit vielen Kräutern, von denen man vermutlich in Deutschland noch nie gehört hat. Prasat, Wirtschaftsdi­rektor des Hauses, begrüßt mich: „Any doubt, ask me!“. Er zeigt mir Dosha-Mahlzeit-Kombinationen, die gut für mich sind. Alles ist vegetarisch, auf Kaffee und Alkohol muss ganz verzichtet werden. Zum Glück schmeckt es fantastisch.

Zu sich selbst finden kann so einfach sein

Prasat liebt und lebt Ayurveda. Er erzählt, dass er jeden Morgen um 4 Uhr aufsteht. Berührt erst mit den Händen den Boden, dann mit den Füßen. So gehe keine Energie verloren, erklärt er. Meditation, Yoga, hat er schon längst praktiziert, wenn er im Resort erscheint. Er wirkt ausgesprochen glücklich und freut sich, dass ich so interessiert am Buffet entlanggehe und mir alles zeigen und erklären lasse. „Essen ist auch Medizin“, schmunzelt er.

Am Abend erhalte ich vom „Nachtdoktor“ einen Becher heiße Milch mit Honig und Kardamon und bekomme zwei Tabletten in die Hand gedrückt. „Was sind das für Tabletten?“ „Zum Entspannen und gut schlafen, rein pflanzlich“, ist die knappe Antwort. Während in Europa alles hinterfragt wird, würde ein Asiat niemals die Kompetenz eines Arztes anzweifeln. Also runter damit. 15 Minuten später schlafe ich tief und fest. Schon am zweiten Tag fühle ich mich wie ein Profi, habe meinen Resort-Alltag fest im Griff: Yoga, Frühstück, ein Besuch bei Dr. Sunil, eine halbe Stunde warten auf die Anwendungen, denn mit vollem Magen soll man sich nicht behandeln lassen. In meiner Freizeit liege ich wahlweise in der Hängematte, schwinde auf der Schaukel, die zwischen Palmen hängt oder laufe bis zum Strand. So vergeht die Zeit im Flug. In meiner letzten Sitzung mit Dr. Sunil, verspreche ich, das nächste Mal länger zu bleiben.

Und immer wenn ich mir jetzt abends zum besseren Einschlafen Kardamon-Milch mit Honig zubereite, denke ich an das Somatheeram Ayurvedic Health Resort und daran, dass ich irgendwann einmal wiederkommen werde. ■

SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

Das Resort im Bundesstaat Kerala erreicht man nach ca. 30 Min. mit dem Taxi vom internationalen Flughafen Trivandrum aus.
www.somatheeram.org, Flüge ab 500 Euro, 7-Tage-Paket (EZ) ab 1078 Euro (Unterkunft, Verpflegung, Behandlungen, Konsultationen)