www.shape.de

SHAPE

SHAPE
12/2009

CHIC AUF DER PISTE

JETZT STARTEN!

4 Kilo in 4 Wochen
Weekend Diät
...und zu Weihnachten passen Sie wieder in Ihr Lieblingskleid

Glänzende Auftritte
Traumhafte Make-ups für die schönsten Feste

Party-Outfits mit Glam-Effekt

Lust auf neuen Job?
SO WURDE ICH ZUR PILATES-TRAINERIN

20 Ideen für den
BESTEN SEX
Ihres Lebens

DIE 36 BESTEN LAUF-TIPPS
- Plan für Einsteiger
- Maximal abnehmen
- Das perfekte Kopfkino

KEINE SIT-UPS!
Flacher Bauch auf sanfte Art
Tolle Muskeln schon nach drei Wochen

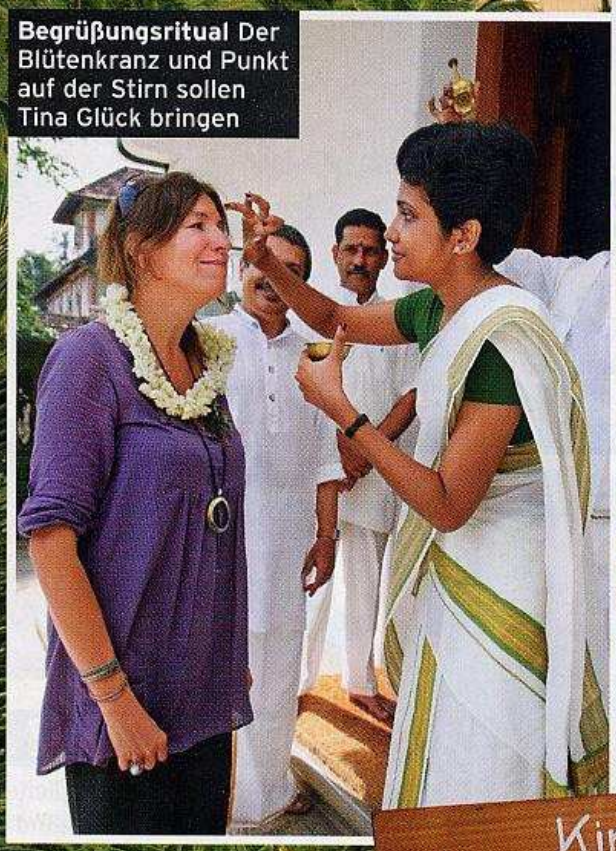
Deutschland € 2,80
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50
12
4 194790 002804

SHAPE-TEST
SKI, BOARDS, STIEFEL

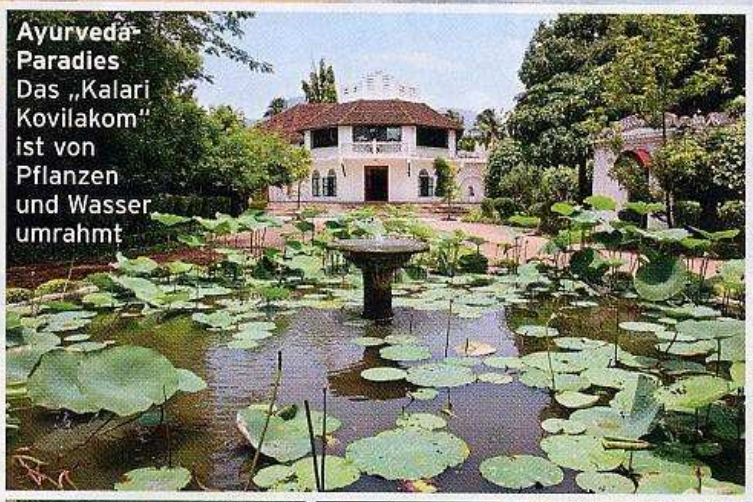
DETOX AUF INDISCHE ART

Ayurveda in KERALA

Wo heilendes Öl in Strömen fließt, wird Entspannung zum intensiven Abenteuer. Bei Stirnguss, Vierhand-Massage und Meditation ließ SHAPE-Autorin Tina Engler im fernen Indien alles hinter sich: Stress, Wehwehchen und Extra-Pfunde



Begrüßungsritual Der Blütenkranz und Punkt auf der Stirn sollen Tina Glück bringen



Ayurveda-Paradies Das „Kalari Kovilakom" ist von Pflanzen und Wasser umrahmt

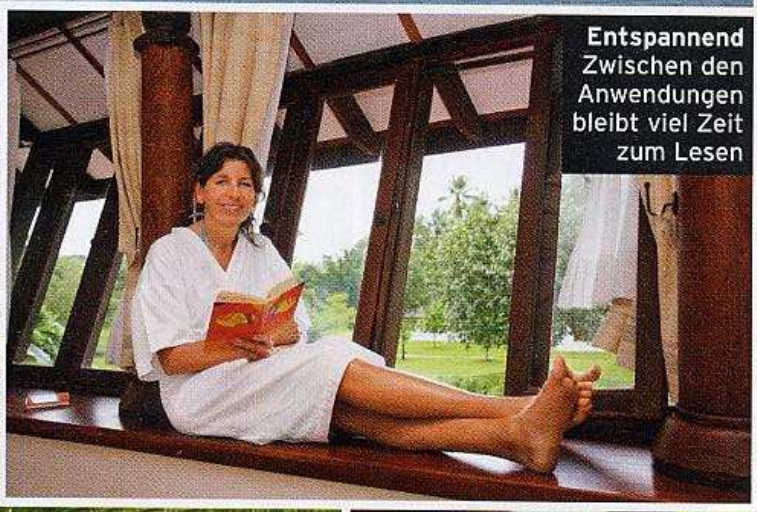
Geschichtsträchtig Erbaut wurde der frühere Maharadscha-Palast bereits 1890

Visite Jeden Morgen checkt Dr. Jouhar, ob die Therapie schon anschlägt

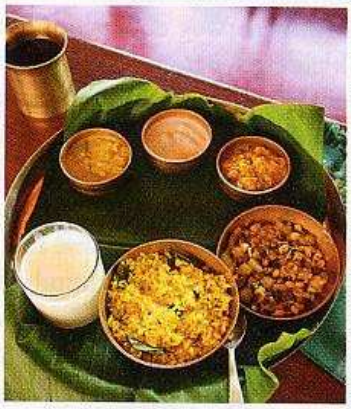
Symbolisch Mit seinen Schuhen streift man auch den Alltag ab

Damit hätte ich nun wirklich nicht gerechnet! Meine Hamburger Heilpraktikerin hat mir „verordnet", um die halbe Welt zu fliegen, damit ich dank Ayurveda wieder zu innerer Balance finde, meine vielen, kleinen Wehwehchen und Verspannungen in den Griff bekomme. Die Inder praktizieren diese Heilkunst schon seit 5.000 Jahren, also soll ich dahin, wo die Wurzeln der Gesundheitslehre liegen: nach Kerala. Reisesüchtig, wie ich bin, lasse ich mich schnell begeistern, zwei Wochen Urlaub zu opfern, um in zwei verschiedenen Ayurveda-Zentren auszuprobieren, ob die „Lehre vom langen Leben" auch mir hilft. Und damit meine Abenteuerlust nicht zu kurz kommt, buche ich noch einen Hausboot-Trip auf den Backwaters dazu – und schon eine Woche später sitze ich im Flieger. Auf der rasanten Autofahrt vom Flughafen in Cochin ins 105 km südlich gelegene Kollengode sehe ich Szenen wie aus einem Bollywoodfilm: Mal steht mitten auf der Straße ein Elefant, dann wieder ziehen beladene Ochsenkarren an mir vorbei und Mädchen in farbenprächtigen Saris schlängeln sich auf ihren Mofas durch den Verkehr. Alles ist laut und bunt – genauso, wie ich mir Indien vorgestellt habe. Dabei sehne ich mich nach 12 Stunden Flug nur nach Entspannung, und bin erleichtert, als der Fahrer endlich vor einem schneeweißen Anwesen stoppt, hinter dem sich sanft die Kerala Mountains gen Himmel strecken. Schlaftrunken schreite ich durch das imposante Tor, das den luxuriösen Ayurveda-Palast „Kalari Kovilakom" von der Außenwelt abschirmt. Hinter den dicken Mauern erwartet mich ein weitläufiger Park und absolute Ruhe. „Namaste – Willkommen zuhause", empfängt mich lachend Dr. Jouhar, der Oberarzt. Seine Assistentin Layela legt mir eine duftende Blütenkette um, Rauchschwaden ziehen durch die Luft, mein Körper soll mit diesem Begrüßungsritual von allen äußeren Einflüssen gereinigt werden. Layela begleitet mich in meine Suite.

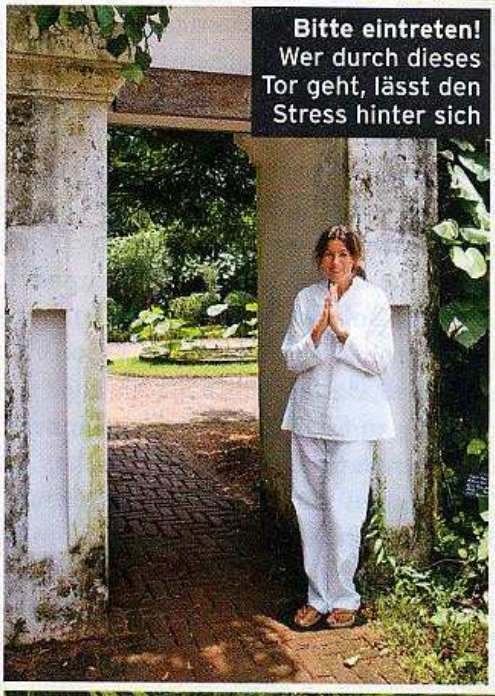
Sehnsuchtsziel Kerala ist nicht nur für Ayurveda, sondern auch für seine Traumstrände bekannt



Entspannend Zwischen den Anwendungen bleibt viel Zeit zum Lesen

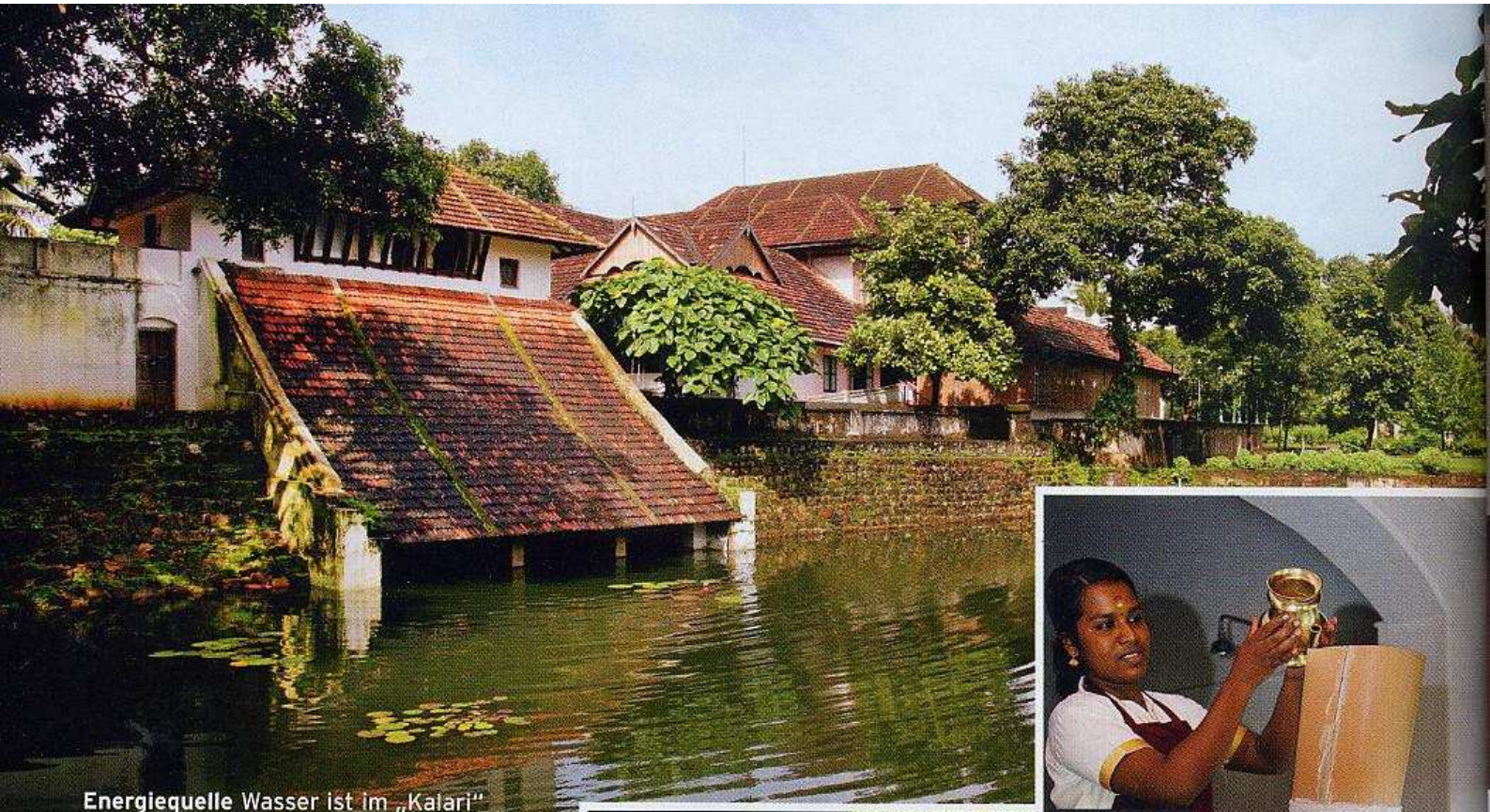


Vielfalt Die Köche zaubern für jeden Dosha-Typ ein ganz individuelles Kur-Menü



Bitte eintreten! Wer durch dieses Tor geht, lässt den Stress hinter sich

Blumenpracht Lotusblüten schmücken den Teich des Hauses



Energiequelle Wasser ist im „Kalari" ein wichtiges Element, es soll die Gedanken zum Fließen bringen

Völlig losgelöst Beim Schlaf-Yoga geht man auf eine Reise ins Ich

Nofretete Warmes Kräuteröl wird per Pharaonen-Krone auf den Kopf gegossen

Let us all not Disturb the Silence

Kunststunde Schreiben liegt Tina mehr als Malen, aber Letzteres entspannt

Doppelt gut Das Abklopfen mit Kräuterbeuteln hilft, die Muskulatur zu lockern

Auf dem Weg dahin huschen weiß gekleidete Gäste an uns vorbei und lächeln, als hätten sie Glückshormone inhaliert. Im Zimmer angekommen, händigt mir die Inderin meine Kur-Kleidung aus, eine weiße Tunika mit Hose. Nach einer heißen Dusche schlüpfe ich in mein Hausgewand und erkunde das Terrain. Der ehemalige fast 120-jährige Maharadscha-Palast liegt inmitten von Kokospalmen, tropischen Pflanzen und Lotusteichen. Weite, luftige Hallen mit kunstvoll verzierten Säulen, Wandmalereien und Antiquitäten umgeben mich. Direkt unter meinem Zimmer ist das ehemalige Bad der Hof-Frauen untergebracht, das jetzt als Fischteich dient. An seinem Ufer hat Yoga-Lehrer Vinod gerade mit dem „Karma Yoga" begonnen. Ein paar Gäste haben sich versammelt und werfen von ihren mit Reis gefüllten Tellern kleine Portionen ins Wasser. „Gutes tun, ohne etwas zu erwarten" ist die erste Lektion, die ich lerne, während ich meinen Reis mit den Goldfischen teile. Eine halbe Stunde konzentriere ich mich nur darauf und Vinod strahlt: „Du lernst schnell, das ist wahre Meditation." Danach läutet der Gong zum Abendessen. Das Dinner wird auf der Terrasse serviert. Die Luft ist tropisch-feucht, es duftet nach Kokos und Koriander. Außer mir sind noch zehn weitere Gäste anwesend. Jeder bekommt einen speziellen Ernährungsplan. In meinen Schälchen finden sich Kartoffel-Gemüse-Curry und Salat aus Okraschoten – köstlich! Der nächste Morgen beginnt schon um 6 Uhr mit Yoga. Beim anschließenden Frühstück, Hefebrei mit frischer Mango und Granatapfel, vermisse ich meinen Caffè Latte, stelle aber fest, dass das Ingwerwasser auch gut schmeckt. Als ich noch etwas verschlafen zu Dr. Jouhar schlurfe und ihm beim Gesundheitscheck von meinem Koffeinmangel berichte, lacht er. „Zum Entgiften gehört auch, sich von schlechten Gewohnheiten zu lösen." Ich werde ausgiebig untersucht und fülle seitenweise Bögen aus, deren Fragen mich etwas irritieren: Wie häufig haben Sie Sex? Sind Sie glück-

Keine Hektik Ohne Telefon, Fernseher und andere Ablenkungen fällt das Relaxen immer leichter

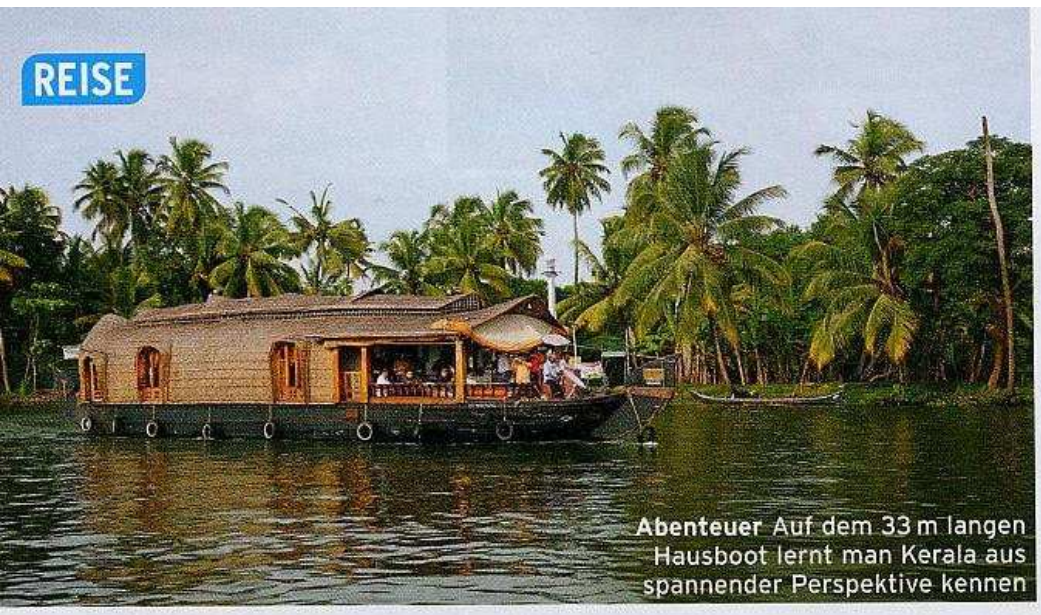
Öldusche Stirngüsse sollen zu tiefer innerer Ruhe führen

Hexenküche Aus über 900 Kräutern werden die Ayurvedischen Heilmittel gebraut

Balance-Akt Yoga steht 2 x täglich auf dem Plan

Detox Ghee-Tee ist reines Butterfett, es schmeckt scheußlich, aber entgiftet

lich? Wie ist Ihr Stuhlgang? „Ayurveda sieht den ganzen Menschen, nicht nur Teile davon, erklärt der Arzt den Ansatz der Ayurveda-Medizin. Gemeinsam erarbeiten wir mein Programm für die nächsten Tage. Täglich 3 Stunden Ölmassagen und Stirngüsse, Dampfbäder und Kräuterabreibungen, dazu Yoga, Meditation und viel Ruhe sollen meine innere Balance wiederherstellen. Um zu entschlacken, trinke ich bitteren Ghee-Tee und bekomme eine speziell auf meinen Typ abgestimmte Diät. Nach umfassender Iris- und Hautdiagnostik findet mein Arzt heraus, dass ich ein gemischter Vata-Pitta-Typ bin. Energiegeladen, begeisterungsfähig, reisefreudig, klar, aber auch hektisch und stressanfällig. Kaphas hingegen gelten als ausgeglichen und etwas schwerfällig. Alle drei Lebensenergien (Doshas) tragen verschiedene Veranlagungen und Merkmale in sich. Ziel ist es, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen, erst dann ist der Körper gesund. Im „Kalari" geschieht dies auf sehr asketische Weise. Es gibt kein Fernsehen, Gäste sollen das Gelände nicht verlassen und Rauchen ist strikt verboten. Dafür fließt jede Menge Öl – bei jeder Behandlung, die ich in den nächsten Tagen bekomme. An die exotische, leicht ranzige Duftnote, die diese Mixtur aus Sesam und Kokosnuss verströmt, muss sich meine westliche Nase erst gewöhnen. Wesentlich angenehmer ist das Gefühl, wenn es heiß über meinen Körper läuft und von vier Händen gleichzeitig einmassiert wird – unglaublich, wie kräftig die zierlichen Therapeutinnen zupacken können. Noch viel öliger geht es bei den Stirngüssen zu. Anfangs mache ich mir noch Gedanken um meine frisch gewaschenen Haare, fühle mich nach den Behandlungen völlig erschöpft und habe Kopfschmerzen – typische Zeichen der Entgiftung. Aber die Kur wirkt und ich relaxe zusehends mehr. Nach fünf Tagen bin ich nicht nur meine Nackenverspannungen los, sondern auch drei Pfund leichter, meine Haut ist rosig und ich fühle mich wach und fit. Eigentlich ist es viel zu früh, um zu gehen, denn normalerweise sollte eine Ayurveda-Kur mindestens 14 Tage dauern. Aber der Fahrer wartet schon, um mich ins 80 km entfernte Alleppey zu bringen, wo meine Hausboot-Tour in den Backwaters startet – ein „Must" für jeden Kerala-Besucher. Als wir nach drei Stunden Fahrt in der Märchenwelt aus malerischen Lagunen, Kanälen, Seen und Inseln ankommen, nimmt mich die vierköpfige Bootsbesatzung herzlich in Empfang. „Come in", sagt Kapitän Yamir und zeigt mir stolz das geräumige Boot mit Dachterrasse, King-



Abenteuer Auf dem 33 m langen Hausboot lernt man Kerala aus spannender Perspektive kennen

sizebed und Esszimmer. Die nächsten Tage werde ich rundum mit leckerem Essen verwöhnt und genieße das Nichtstun. Gemächlich tuckern wir über die Wasserwege, auf denen sich, wie vor Hunderten von Jahren, das komplette Leben abspielt. Am Ufer knien Frauen und waschen ihre Wäsche, Kinder winken mir zu. Ab und zu machen wir Landgänge und tauchen in das dörfliche Leben ein. Als ich nach drei Nächten von Bord gehe, habe ich scheinbar Pudding in den Beinen und schwanke ein wenig. Sichtlich amüsiert begrüßt mich mein Fahrer am Ufer und bringt mich zu meiner letzten Reisestation, ins mehrfach als bestes Ayurveda-Zentrum Keralas ausgezeichnete „Somatheeram". Es liegt direkt an einem Traumstrand am Arabischen Meer, 26 km südlich von Keralas Hauptstadt Trivandrum. 66 Bungalows und Villen sind in einen Blüten umrankten Garten Eden eingebettet. Die Atmosphäre ist wie in einem Ferienresort, was aber nicht darüber hinwegtäuschen sollte, dass Ayurveda hier ebenfalls sehr ernst genommen wird. Ein Team von zehn Ärzten kümmert sich um die Belange der überwiegend deutschen Gäste. Auch mein Gesundheitszustand wird durchgecheckt, ein Programm ähnlich dem im „Kalari" erstellt. Als frischgebackene Ayurveda-Kennerin kann mich nichts mehr überraschen, denke ich – bis Therapeutin Santhja beginnt, mich mit den Füßen statt den Händen zu massieren. Aber ich spüre schnell, wie behutsam sie mit ihren Zehen über meinen Körper rollt und sich nach und nach alle Verspannungen lösen. Durch den offenen Behandlungsraum weht ein leichter Wind, und ab und zu erspähe ich durch die Palmen das blaugrüne Meer. Ein wenig liebäugele ich damit, in den Ozean zu springen, statt in meinem eigenen Ölteppich zu schwimmen. Aber Meerbäder sind laut Ayurveda tabu. Na ja, kleine Opfer muss man eben bringen ...

Liebevoll Im Kalari wird mit Blüten dekoriert

Nobel Die Somatheeram-Bungalows im Grünen

Vitaminschub Tina versorgt sich am Beach mit frischen Früchten

Fußnote Mit den Zehen fährt die Therapeutin sanft über den Rücken

Om! Dank Meeresrauschen fällt das Meditieren am Hausstrand des „Somatheeram" extra leicht

TRAVEL-TIPPS

EINREISE Der Reisepass muss mindestens sechs Monate gültig sein, das Touristenvisum muss rechtzeitig beim Konsulat beantragt werden (50 €), **www.indianembassy.de**
FLÜGE Emirates fliegt ab/bis Deutschland via Dubai nach Trivandrum und Cochin. Ab 642 €, inkl. Steuern und Gebühren. Businessclass ab 2.150 €, **www.emirates.com**
VERANSTALTER Der Indien-Spezialist COMTOUR bietet maßgeschneiderte Indienreisen an und ist spezialisiert auf Ayurveda-Packages und Rundreisen, wie z. B. die Backwaters-Tour: 3 Ü/VP auf dem Hausboot in der Doppelkabine, mit Reiseleitung und Transfers ab/bis Trivandrum oder Cochin, 382 € p. P. Auch alle Ayurveda-Packages und Flüge sind über COMTOUR buchbar, **www.comtour.de** Tel. 00 49 / 20 54 / 95 47-0
AYURVEDA-PACKAGES Für eine Ayurveda-Kur sollten Sie mindestens 14 Tage einplanen. ***Kalari Kovilakom:*** 14 Ü/VP, Ayurveda-Behandlungen ab 3.725 € p. P. im DZ, Verlängerungstag 226 €, **www.kalarikovilakom.com** ***Somatheeram:*** 14 Ü/VP, Ayurveda-Treatments ab 1.456 € p. P. im DZ, Verlängerungstag 74 €. Monsun-Specials (1.5.-31.7.) ab 1.040 €. **SHAPE-SPECIAL** Bei Nennung des Kennwortes „SHAPE" erhalten Leserinnen (nach Verfügbarkeit) im Somatheeram als Zimmer-Upgrade einen Deluxe-Bungalow! **www.somatheeram.com**
INFOS **www.keralatourism.org**, **www.ayurveda-portal.de**

shape.de/ayurveda
DAS GROSSE AYURVEDA-SPECIAL AUF SHAPE.DE