BLOGGERWELT

Einmal ins Ohr pusten in Indien

VON JANINE ANNEN

Vielleicht hat sich der eine oder andere das auch schon einmal gefragt: Wie läuft eine echte Ayurvedakur eigentlich ab? Viele haben die Vorstellung von täglichen Wohlfühlmassagen mit warmem Öl, Wellness für Körper und Seele. Doch stimmt das? Ich fliege mit Migräne in das „Somatheeram Ayurvedic Health Resort“ ins indische Kerala, Indien, um eine Panchakarma-Kur zu testen. Hier gibt es kein Spa, kein Wellness-Chichi, kein TV und auch keine Bar. Zehn Tage ayurvedische Kräutermedizin, mehrstündige Therapien, Meditation, Yoga. Tabu sind Alkohol, Zucker und Fleisch. WLAN? Nur in der Lobby, und das mehr schlecht als recht.

Noch am ersten Tag treffe ich meine Ayurveda-Ärztin, Dr. Sreelatha. Nach dem Ausfüllen des ausführlichen Anamnesebogens muss ich die Zunge rausstrecken. Schon diagnostiziert sie meine Beschwerden. Verblüffend! Ist sie eine Hexe? Eine Hellseherin? Nichts von alldem. Für sie ist Ayurveda eine Wissenschaft und hat nichts mit Hokuspokus zu tun. Sie fügt nur die einzelnen Puzzleteile zusammen. Sie stellt Fragen: Welche Geschmacksrichtungen ich beim Essen bevorzuge, ob ich unter Albträumen leide. Wie es um meine Konstitution und mein „Ungleichgewicht“ steht. Sie schlägt wegen meiner Migräne eine Mischung aus Stress-Management- und Body-Purification-Kur vor.

Bindu, die Chef-Therapeutin, spricht vor jeder Behandlung immer erst ein Mantra, das meinen Gesundheitsprozess fördern soll. Einmal pinselt sie mich von Kopf bis Fuß mit einer braunen Kräuterpaste ein. Ab dem zweiten Tag muss ich morgens und abends Kräutermedizin und *Ghee* trinken. Das ist geklärte Butter, die medizinisch angereichert ist. Sehr gewöhnungsbedürftig, doch was tut man nicht alles für seine Gesundheit. Jeden Tag gibt es mehrere Massagebehandlungen mit therapeutischen Pasten und Ölen. Die Haut dient als Medium für die Medizin. Besonders liebe ich den warmen Ganzkörper- und Stirnölguss. Es fühlt sich also nicht alles schlecht an. Doch schon machen sich Migräne, Schmerzen und Neurodermitis breit. Meine Haut brennt, juckt. Selten habe ich mich so schlecht gefühlt, ich bin unfassbar müde. Manchmal lasse ich sogar das Abendessen ausfallen, weil mir das Treppenlaufen zum Restaurant zu mühsam ist. Die erste Woche ist so anstrengend, dass ich mit Gedanken spiele abzubrechen. Ist diese heftige Reaktion normal?

Meine Behandlungen und Öle werden noch einmal umgestellt. Die zweite Woche verläuft besser. Es geht gesundheitlich bergauf. Ich fühle mich nicht mehr ganz so matschig und gerädert. Die nächsten Tage vergehen mit Schlammpackungen für den Kopf aus Kräutern und Buttermilch (soll gegen Migräne helfen). Einmal massiert die Therapeutin mich mit den Füßen. Als ob das nicht schon reicht, kommt Bindu auch noch ohne Vorwarnung mit einer brennenden Kokosnuss herein. Sie bewegt sie in Richtung meines Kopfes. Instinktiv schrecke ich zurück und hake nach. Ähm, was bitte passiert jetzt hier? Bindu gibt Entwarnung. In der brennenden Kokosnuss sind verschiedene Kräuter enthalten, die meine Ohren reinigen sollen. Den entstehenden Rauch pustet sie in mein Ohr. Unangenehm. Dann werden auch noch meine Augen mit einer undefinierbaren Flüssigkeit gereinigt. Keine Ahnung, was das ist. Ich bin für diesen Tag bedient, mach am nächsten Tag aber weiter.

Mein Fazit nach zehn Tagen Ayurvedakur: gewöhnungsbedürftig, aber jederzeit wieder! Mit ein wenig Bedauern reise ich ab. Ich habe das Gefühl, mitten in der Genesung abzubrechen und zu gehen. 20 Tage wären besser gewesen. Zehn Tage sind zu anstrengend für den Körper. Die Ärztin sagt mir, dass die Kur noch nachwirkt und weiterarbeitet. Sie behält recht. Meine Migräne ist seither weg.

■ Janine Annen schreibt auf bereisediewelt.de. Die Bloggerwelt erscheint alle zwei Wochen mit verschiedenen Autoren

WELTREISE **KOMOREN**

Typisches, Rekordverdächtiges, Skurriles

ZUSAMMENGESTELLT VON BETTINA SEIPP

DAS LAND

Die Komoren haben fünfmal so viel Landfläche wie die benachbarten Seychellen. Mit acht Sonnenstunden täglich sind die drei komorischen Inseln auch klimatisch im Vorteil, und der landschaftliche Reichtum (Savannen, Vulkane, Regenwald) ist noch eine Draufgabe. Dass Französisch gesprochen wird, wäre ein weiterer Pluspunkt. Dennoch sind die Komoren auf der touristischen Landkarte des Indischen Ozeans ein **weißer Fleck**. Schade. Der strenge Islam, der das Leben der Komorer prägt, sollte eigentlich kein Hinderungsgrund sein. Siehe Malediven: Die sind auch streng islamisch, haben ihr paradiesisches Inselreich aber erfolgreich dem Tourismus geöffnet.

INNENPOLITIK

27

Staatsstreiche

gab es auf den Komoren seit der Unabhängigkeit von Frankreich 1975. Damit gebührt der Föderation der zweifelhafte Titel, das Land mit der **höchsten Putschrate der Welt** zu sein. Bei der letzten – regulären – Präsidentschaftswahl 2016 setzte sich Azali Assoumani durch; auch er ist ein ehemaliger Putschist.

DIE KWASSA-KWASSA FISCHEN WENIG. SIE BRINGEN KOMORER

Emmanuel Macron, Frankreichs Präsident, erntete für diese flapsige Bemerkung über komorische Wirtschaftsflüchtlinge, die jährlich zu Tausenden versuchen, mit Fischerbooten (Kwassa-Kwassa) von Anjouan nach Mayotte überzusetzen, viel Kritik. Mayotte gehört geografisch und historisch zum Komoren-Archipel, bekannte sich in einer Volksbefragung 1974 aber zur ehemaligen französischen Kolonialmacht und ist seit 2014 Teil der EU, während die Inseln Anjouan, Grande Comore und Mohéli die Unabhängigkeit wählten und sich 2001 zur Union der Komoren zusammenschlossen.

DAS SCHUTZGEBIET

Auch wenn es einige Reiseveranstalter behaupten – Taucher werden die in einem Tiefseegraben vor der Insel Anjouan lebenden Quastenflosser nicht zu Gesicht bekommen. Dafür braucht es ein Tauchboot. Als „Entschädigung“ erwarten **Riesenwasserschildkröten** die Besucher, wobei sich die komorische Unterwasserwelt am besten im Mohéli Marine Park entdecken lässt. Das Schutzgebiet im Süden der Insel Mohéli erstreckt sich über 40 Küstenkilometer und schließt ausgedehnte Korallenbänke sowie unbewohnte Inseln ein. Von Juli bis Oktober lassen sich hier Wale beobachten, in den Monaten darauf vor allem Segel- und Thunfische sowie Barrakudas. Und was die mehr als 400 Millionen Jahre alte Art der Quastenflosser angeht – im Museum von Moroni auf Grande Comore hängt ein 1,50 Meter langes, präpariertes Exemplar.

DIE MEGA-HOCHZEITER

Mehrere Zehntausend Euro geben vermögende Komorer aus, um eine sogenannte **Grand Mariage** zu feiern. Obwohl muslimisch geprägt, gelten auf den Komoren noch immer Matrilokalität (Mann zieht zur Frau) und weibliche Erbfolge. Doch mit einer mehrtägigen Hochzeitsfeier, zu der das ganze Dorf eingeladen wird, können männliche Insulaner eine höhere Stellung in der Hierarchie erwerben.

DER NACKT-GECKO

Nach Hans W. Fricke, dem 1987 erstmals Aufnahmen von lebenden Quastenflossern in der komorischen Tiefsee gelangen, waren es 2016 abermals deutsche Wissenschaftler, die den *Geckolepis humbloti* als **eigene komorische Art** identifizierten. Er gehört zur Familie der Fischschuppengeckos und hat ein bizarres, aber wirksames Fluchtverhalten entwickelt: Wird er angegriffen, streift er seine **Schuppen** mitsamt der Haut ab – und entflutscht.

DR. FRANK GLAW; OXFORD SCIENTIFIC/GETTY IMAGES

DER PARFÜM-BAUM

Die Komoren verdanken ihr wichtigstes Exportgut Coco Chanel: Die Designerin schuf mit Ernest Beaux 1921 „Chanel N° 5“ aus den Ölen der **Ylang-Ylang-Pflanze** – und die gedeiht auf den tropischen Inseln am besten. Auch das traditionsreiche Parfümhaus Guerlain bezieht von dort die gelben Blüten, etwa für ihre Düfte „Cruel Gardena“ und „Spirtueuse Double Vanille“, wo Ylang-Ylang die Herznote bildet.

WIKING SYLT
Tel. 0 46 51/8 30 01
Gratis Katalog
350 Feriendomizile online buchbar!
www.wiking-sylt.de
Last Minute: Bei 7 Tagen 20% Rabatt, buchbar 1 Tag vor Anreise! (bis 21.10.)

HOTEL VILLAGE KAMPEN · SYLT
Meet nice people...
Alte Dorfstraße 7 · Kampen (Sylt)
04651.46970 · www.village-kampen.de

Baerbel Wiegandt
Sylt-Beraterin für Immobilien
Westerland | Wenningstedt | Kampen
Traumdomizile
schenken Ihnen Wohlbefinden
Last Minute & Spar-Arrangements z.B. 7 für 5 Nächte!
04651/429 17 + 438 74
sylt-wiegandt.de

Entspannte Ferien...
Appartementvermietung
Flemming & Co.
Andreas-Dirks-Str. 8 / 25980 Sylt/Westerland / Tel. 04651-5955 und 7700
Fax 04651-29403 / www.flemming-sylt.de

Sylt
zu jeder Jahreszeit

Foto: Michael Thaler | Shutterstock

HOTEL STADT HAMBURG
♦ 45 Zimmer und 25 Suiten mit luxuriösen großen Bädern im ruhig gelegenen Gartenflügel
♦ Neu ab April 2017: Bar und Restaurant in neuem Design
♦ Ganzjährig geöffnet – Tiefgarage
♦ Attraktive Arrangements, Sonder-Konditionen und Schnäppchen-Angebote
Relais & Châteaux
Großzügiger Wellness-Bereich in asiatischem Kolonialstil
QIARA SPA
Carita Cabine de Beauté
Aqua Organic
Pañpuri – Naturkosmetik
Horst Kirchberger Make-up
Pool · Sauna · Dampfbad
Massagen · Fitness
www.hotelstadthamburg.com
25980 Westerland/Sylt · Strandstr. 2 · Tel. 04651/858-0 · Fax 858-220

HOTEL ROTH am Strande
gegenüber Freizeitbad „Sylter Welle“ (*Eintritt inkl.) u. d. Syltness Center. Komfort-Zimmer u. App. z. gr. Teil mit Loggia u. Seeblick, großer Tagungsbereich, Hotelrestaurant, umfangreiches Frühstücksbüffet, Bierstube, Hotelbar, Bistro-Café, Fahrräder, Tiefgarage, Sauna u. Massagen.
z. Zt. 7 Ü/F p. P. € 1.134,–* oder 7 Ü/HP p. P. € 1.253,–* (kein EZ-Zuschlag)
1 Zi. App. (1–2 P.) ab € 127,– / Tag, 2 Zi. App. (2–4 P.) ab € 284,– / Tag
Attraktive Neben- und Außersaisonpreise
Hotel Roth, Inh. Hayo Feikes, Strandstr. 31, 25980 Sylt / OT Westerland
Tel. 04651/92 30, Fax 50 95, info@hotel-roth.de, www.hotel-roth.de

HOF GALERIE HOTEL
IDYLLISCHE WEITE UND KÜNSTLERISCHES DESIGN
Außergewöhnliche Suiten, eine hochwertige Ausstattung in einem modernen und künstlerischen Design und ein Wellnessbereich machen dieses 2013 eröffnete Haus zu einem besonderen Kleinod im Osten der Insel.
Attraktive Kennlernangebote! Tel. 04651 957050
Serkwai 1 • 25980 Sylt/OT Morsum • info@hotelhofgalerie.de • www.hotelhofgalerie.de

Reinhold Riel IMMOBILIEN
Über 500 Ferienwohnungen & Häuser
Ihr Apartmentvermieter auf Sylt
Tel.: 04651.1606 oder 88 98 40
online buchen: www.riel-sylt.de

ANREISE-TIPP: NUTZEN SIE DIE A21
© bykoer / fotolia

Drei elegante Apartments
in Kampen und Archsum (2-Zi.-Ferienwohnungen). Gute Ausstattung, die keine Wünsche offen lässt (tw. mit Frühstück und Hotelservice), Pool und Sauna im Haus.
3nachSylt.de, Tel.: 040 522 62 67

sylt-hotels.com
Exklusive Hotel-/Appartement-Angebote
L.A.CH. SCHULZ

Portrait der Woche

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DER INSEL SYLT!

„Service“ als nur leere Worthülse und Mitarbeiter, denen das Lächeln schwer fällt, suchen Sie bei uns vergebens. Genau so, wie wir Ihnen ein Ferien-Appartement oder ein schickes Hausteil offerieren, können Sie davon ausgehen, dass es genau auf Sie abgestimmt ist. Auf eine Sylter Ferienwohnung/Hausteil mit Renovierungsstau müssen Sie ebenfalls bei uns verzichten. Ihre Urlaubsentäuschungen buchen Sie also am besten direkt woanders… Freuen Sie sich vielmehr auf das, wofür IBF Immobilien Führ GmbH seit 40 Jahren steht: Kompetenz und fürsorgliche, detailverliebte Aufmerksamkeit.

Finden Sie Ihr Domizil unter rund 160 hochwertigen Ferienobjekten inselweit. *ibf-sylt.de*

Immer Aufmerksam – Sylter Rettungsschwimmer

Sommerzeit auf Sylt ist Badezeit – und damit Badenixen und Seemänner sich ungetrübten Wasserfreuden hingeben können, gibt es zahlreiche wachsame Augen, die aufpassen, dass nichts passiert: Etwa 70 hauptamtliche Rettungsschwimmer sorgen von Hörnum bis List an Sylts Küsten für Sicherheit. Geraten (Nicht)-Schwimmer in Not, so helfen die Frauen und Männer, die vom Tourismusservice der jeweiligen Gemeinde eingestellt werden. Sie geben aber auch Tipps, helfen bei kleineren Verletzungen oder kümmern sich beispielsweise darum, ältere Gäste ans Wasser zu begleiten. Voraussetzung für die anspruchsvolle Aufgabe ist neben einem gültigen Erste-Hilfe-Nachweis das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen der DLRG in Silber. Darüber hinaus müssen die Anwärter das 18. Lebensjahr vollendet haben und im Wasser eine 1.000 Meter-Strecke in unter 20 Minuten bewältigen können. Da es auf Sylt etwa 30 bewachte Strandplätze gibt, werden in jeder Saison zusätzlich zu den hauptamtlichen auch ehrenamtliche Helfer gesucht.

70 hauptamtliche Rettungsschwimmer sorgen für Sicherheit

Bisher mangelte es nicht an Bewerbern bei den Helfern. Vielleicht liegt es daran, dass schon die jüngsten Gäste in den Ferien erleben können, wie der Alltag der Rettungsschwimmer aussieht. Bei den „Rettungsschwimmertagen für Kinder und Jugendliche“ erleben Mädchen und Jungen zwischen acht und 16 Jahren, die das Schwimmabzeichen in Bronze haben, einen abwechslungsreichen Tag am Strand von Westerland.

Die Kirche St. Niels

Die kleine Kirche St. Niels in Alt Westerland hat eine beeindruckende Vergangenheit. Die Gräber auf dem alten Friedhof offenbaren die wechselvolle Geschichte der Insulaner, die in früheren Zeiten eng mit der Seefahrt und später mit dem Fremdenverkehr verknüpft war. Interessierte können sich am 18. Juli mit der Gästeführerin Silke von Bremen um 11.00 Uhr auf diese spannende Entdeckungstour begeben. Weitere Termine gibt es am 15. August und am 26. September. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung im Internet oder unter 04651 9980 empfehlenswert.

Konzeption und Anzeigen: lachschulz.de

Wählen Sie *Buchungszentrum-Sylt.de* oder *sylt-booking.de* für Zimmer und Ferienwohnungen, Tel. 04651/998-8, Fax-555