

Stoffwechsel über alles

EIN KURHOTEL AN DER MOSEL hat sich auf Ayurveda spezialisiert und bietet seinen Gästen ein an moderne Bedürfnisse angeglichenes ganzheitliches Konzept einer uralten Lehre.

Text: Brigitte Suchan

Verstoffwechseln, kein Wort fällt häufiger als dieses im Parkschlösschen im Kurort Traben-Trarbach an der Mosel. Das 5-Sterne-Hotel im Stadtteil Bad Wildstein hat sich ganz dem Ayurveda verschrieben und wird seit 1993 als Ayurveda-Kurhotel geführt. Das Haus ist Mitglied der „Healing Hotels of the World“, wie die Plakette am Eingang verrät und eines der wenigen First-Class-Hotels, das die „ayurvedische Philosophie ganzheitlich und ausschließlich umsetzt“, wie im Prospekt nachzulesen ist. Was das bedeutet, wird dem Gast, sofern er nicht schon Stammgast ist, erst nach und nach klar.

Gesundheit definiert die ayurvedische Lehre folgendermaßen: „Ein Mensch ist dann gesund, wenn alle Regulationsvorgänge, die Verdauung, der Stoffwechsel und die Ausscheidungen im Gleichgewicht sind und wenn Seele, Geist und Sinne sich im Zustand des inneren Glücks befinden.“

Der moderne Mensch, in komplexen Zusammenhängen lebend, auf das Wesentliche reduziert, den Stoffwechsel. Hier spricht man nicht da-

von, dass einem etwas im Magen liegt oder schwer verdaulich ist, nein, es ist schwierig zu verstoffwechseln. Alle machen sich ständig Gedanken darüber, wie sie verdauen können, was sie gegessen haben oder essen werden.

Viel ist das freilich ohnehin nicht. Denn das Parkschlösschen, ein ehemaliges Kurhotel in der typischen, schmucken Kurarchitektur des ausgehenden 19. Jahrhunderts errichtet, hat sich auf die Königsdisziplin des Ayurveda spezialisiert, die Panchakarma-Kur. Panchakarma bedeutet Entgiften des Körpers durch Ausleitung von Giftstoffen, was durch ableitende Maßnahmen, medizinische Einläufe sowie Fasten erreicht wird. Im klassischen Ayurveda dauern Panchakarma-Kuren streng genommen eigentlich 63 Tage – in der Praxis ist von zehn Tagen bis drei Wochen alles möglich – mit entsprechender Vorbereitung und Nachsorge daheim.

Wer sich zu einer Panchakarma-Kur entschlossen hat, muss sich zunächst der konsequenten Entgiftung unterziehen, die einem Jahrtausende alten Reinigungsritual gleicht. An drei Tagen steht statt Frühstück heißes, >



Fotos: Ayurveda Parkschlösschen/Nomi Baumgartl, Lutz Jäkel



Großes Bild:
Das Park-
schlösschen
im Kurort
Traben-
Trarbach an
der Mosel
hat sich auf
Ayurveda
spezialisiert.

Der Begriff Dosha bezeichnet die drei verschiedenen Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha.

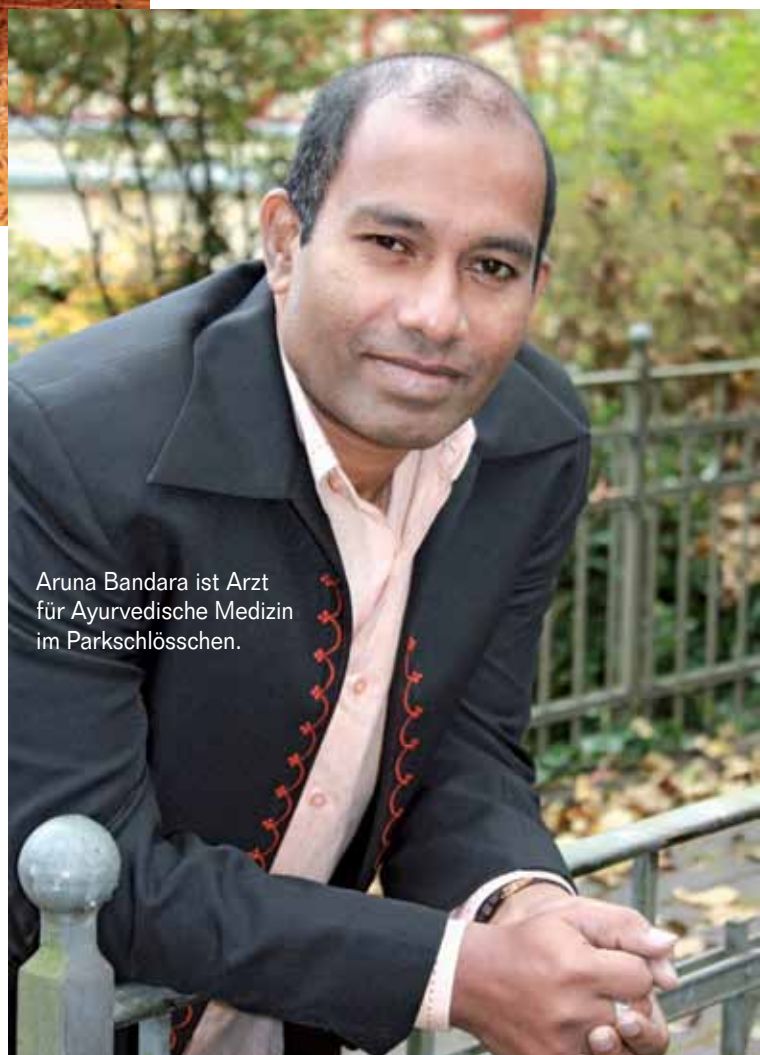


auch über Kopf- und Gliederschmerzen. „Alles ganz normal“, beruhigt die freundliche Gästebetreuerin Renate und empfiehlt auch, nur ein leichtes Sportprogramm zu absolvieren. Ein bisschen Yoga, das täglich um 8 Uhr morgens und um 17 Uhr angeboten wird, Spaziergänge in die Umgebung oder im hoteleigenen Park, das würde schon genügen, meint sie.

Im Wartebereich vor den Therapieräumen treffe ich eine gut aussehende Mittvierzigerin. „Morgen beginne ich mit Panchakarma“, erzählt sie. „Ich habe schon solche Angst. Das letzte Mal ist es mir gar nicht gut gegangen nach den Ghee-Tagen. Aber der Doktor meint, das ist das Richtige für mich und ich soll das unbedingt machen.“

> geklärtes Butterfett, Ghee genannt, auf dem Speiseplan, am vierten Tag gar Rhizinusöl und am fünften Tag folgt der Einlauf, danach wird der Darm langsam wieder ans Essen gewöhnt. Sehr viel mehr als Suppe oder Reis ist allerdings nicht vorgesehen. Was schade ist, denn die vegetarische Kost, die Chefkoch Eckhard Fischer fantasievoll zubereitet für alle jene, die das Ayurveda-light-Programm bevorzugen, ist wirklich köstlich. Fischer geht die Materie entspannt an: „Ayurveda kennt keine Verbote“, referiert er bei seinen regelmäßigen Vorträgen über die Ernährung.

Das gesellschaftliche Leben im wunderschönen Jugendstil-Ambiente des Parkschlösschens hält sich in Grenzen. An der stilvollen Bar gibt es nur heißes Wasser und Dosha-ausgleichende Kräutertees. Keinen Alkohol, keinen Kaffee, keinen schwarzen oder grünen Tee, keine Milchprodukte, aber auch keine Fruchtsäfte. Abgesehen davon, dass die Gäste, die eine Panchakarma-Kur gebucht haben, bestrebt sind, die Entfernung zum nächsten Klo möglichst gering zu halten, schwächt die Entgiftung den Körper. Manche Gäste klagen



Aruna Bandara ist Arzt für Ayurvedische Medizin im Parkschlösschen.



Schlichtes, aber edles Ambiente in den Behandlungsräumen des Parkschlösschens.

AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN BAD WILDSTEIN.

Historisches Kurschlösschen umgeben von einem 4,5 Hektar großen Park.

60 nach ayurvedischen Prinzipien gestaltete Zimmer, davon 15 Juniorsuiten, 30 Doppelzimmer, 15 Einzelzimmer, teilweise mit Balkon oder Terrasse.

Wildbadstraße 201
D-56841 Traben-Trarbach
T: +49 (0)6541/705-0,
info@parkschloesschen.de,
www.parkschloesschen.de

ANGEBOTE IN ÖSTERREICH.

Panchakarma-Kuren sowie Ayurveda light werden in Österreich u.a. bei folgenden Hotels angeboten:

Schloss Pichlern SPA & Golf Resort
Zur Linde 1, 8943 Aigen im Ennstal,
T: 03682/24 440-0,
E-Mail: reservierung@pichlern.at

Hotel Thermenhof Paiern
Wagerberg 120, 8271 Bad Waltersdorf,
T: 03333/28 01,
E-Mail: paiern@thermenhof.at

Woher kommt nur das Bedürfnis nach jemandem, der einem sagt, was man tun soll, überlege ich später bei der Massage.

Diese Ölmassagen, manche davon synchron von zwei Therapeutinnen ausgeführt, sind jener Aspekt, den man hierzulande hauptsächlich mit Ayurveda in Verbindung bringt. Dabei sind sie nur ein ganz kleiner Teil einer überaus komplexen und umfassenden, ganzheitlichen Lehre, die mit Wellness eigentlich gar nichts zu tun hat. Zutiefst entspannend und wohltuend sind diese Massagen allemal.

DIAGNOSE MIT FOLGEN. Am nächsten Tag lerne ich den geheimnisvollen Doktor kennen, von dem alle im Hotel mit höchstem Respekt sprechen. Aruna Bandara, ausgebildeter Arzt für Ayurvedische Medizin aus Sri Lanka, fühlt konzentriert meinen Puls und fragt nach einer Weile, ob ich denn schlafen könne. „Nein“, gebe ich zu, „nicht besonders gut.“ Er dreht und wendet meine Hände, schaut mir tief in die Augen als ob er in mir lesen könnte wie in einem Buch. Das Formular mit meiner Krankengeschichte würdigt er keines Blickes und meinen Versuch, etwas

über mich zu erzählen, erstickt er mit einer unwilligen Handbewegung. Fast ein wenig beleidigt, so als ob man einen Magier um seine Pointe bringen wollte. Dann konfrontiert er mich mit einigen verblüffenden Aussagen und Schlussfolgerungen. Als ich ihn frage, woher er das denn weiß, sagt er lachend: „Ich kenne Sie.“

Wir reden über mein Leben, ob es so ist, wie ich es mir vorstelle, was anders sein sollte, wie das zu bewerkstelligen sei, usw. Das Gespräch dauert etwa 20 Minuten, danach fühle ich mich gescannt und durchschaut. Noch selten habe ich mit einem mir völlig unbekanntem Arzt ein so vertrauliches Gespräch geführt. Dr. Bandara schiebt mir einen Zettel hin und diktiert, was ich ernährungstechnisch beachten sollte. Keine Milchprodukte, nichts aus weißem Mehl, keinen Zucker, keinen Essig, usw. Zum Schluss überreicht er mir ein Kärtchen, auf dem steht, dass sich mein Vata und Kapha im Ungleichgewicht befinden, und rät mir dringend zu einer Ayurvedakur.

Mittags steht statt der üblichen Dosh-ausgleichenden Tees eine Kanne Koriandertee auf meinem Platz. Je- >



Yoga ist eine wichtige Ergänzung zum Gesundheitssystem des Ayurveda.

> der Gast bekommt seine individuelle Teemischung, nachdem der Arzt seine Diagnose gestellt hat. „Mir hat er auch geraten, auf Milchprodukte und Weizen zu verzichten“, berichtet meine Tischnachbarin. Offenbar ist es das Erste, wovon Bandara im Rahmen seiner Pulsdiagnose abrät, egal welcher Dosha-Typ man ist. Sein Vorgänger, der indische Ayurvedaarzt Vaidya Kumaran Rajsekhar, hatte mit Milchprodukten kein Problem, erinnert sich ein Stammgast und eine Therapeutin meint, dass im Haus ein regelrechter Glaubenskrieg um die Milchprodukte tobe.

Mit den wenigen Gästen, die etwas essen dürfen, kommt man beim Mittagessen schließlich ins Gespräch. Ein älteres Ehepaar aus der Gegend von Kassel macht seit 1992 jedes Jahr einmal eine Panchakarma-Kur und sie hätten schon einige Hotels durchprobiert, erzählen sie. Auch „beim Dr. Schäffler auf Schloss Pichlarn“ in Oberösterreich, eine der ersten Adressen für Ayurveda-Kuren in

Österreich, seien sie schon gewesen, erzählt die sympathische Frau. Seit das Hotel vermehrt auf Tagungsgäste setzt, gefalle es ihnen dort aber nicht mehr, meint sie. Im Parkschlösschen sind die beiden das erste Mal. „Mein Mann fühlt sich nach einer Panchakarma-Kur immer wie neugeboren und ich mache es zum Abnehmen.“ Auch der Manager aus Prag ist an die Mosel gekommen, um ein paar Kilos abzuspecken. Ein wenig grün im Gesicht löffelt er tapfer seine Minestrone.

Den meisten Gästen im Parkschlösschen geht es darum, sich etwas Gutes zu tun, dem Stress des Alltags zu entkommen, ein paar Kilos zu verlieren, mental zur Ruhe zu kommen, die Batterien wieder aufzuladen. Die komplette Änderung der Lebensweise steht nur bei wenigen auf dem Programm, wie aus den Gesprächen beim abendlichen Gemüsesaft-Umtrunk mit dem Hoteldirektor Kay-Uwe Brehm hervorgeht. „Du hast es leicht, Deine Gäste kriegen nur heißes Wasser und Tee“, gibt er gesellig die Meinung seiner Kol-

legen Hoteldirektoren zum Besten. „Die haben ja keine Ahnung, wie viel Logistik dahintersteckt, jedem einzelnen Gast seine individuelle Betreuung zukommen zu lassen“, plaudert er jovial. Die Gäste nicken zustimmend. Spätestens um neun sind alle wieder auf ihrem Zimmer.

Der Verzicht auf alles was ablenkt, kostet eine Stange Geld. Für eine zehntägige Panchakarma-Kur muss man 2180 Euro Behandlungspauschale auf den Tisch blättern zuzüglich der Kosten für die Übernachtungen je nach Zimmerkategorie. Für die Gäste im Parkschlösschen scheint das aber kein Problem zu sein.

DAS WISSEN VOM LEBEN. Ayurveda, die Weisheit vom langen und gesunden Leben, ist die wahrscheinlich älteste Gesundheitslehre der Welt und dient sowohl der Prävention und Gesundheitsförderung als auch der Heilung. „Wo sich die heutige westliche Medizin und Ayurveda vor allem begegnen, das ist die Psychosomatik“, ist Aruna Bandara überzeugt, der sein persönliches Credo im Buch „Ayurveda für die Seele“ niedergeschrieben hat. In den alten Schriften sei zu lesen, dass der Mensch individuell ist, führt er aus. „Jeder hat seine einzigartige, genetisch festgelegte Grundkonstitution, Prakriti genannt. Wird die innerste Natur durch falsche Ernährung, ungünstigen Lebensstil oder äußere Ereignisse verzerrt, geraten die Doshas aus ihrer Balance. Vikriti tritt ein: eine gestörte Funktion von Vata, Pitta und Kapha.“ Das Ziel der Ayurvedabehandlung besteht darin, das momentan gestörte und Krankheit verursachende Ungleichgewicht herauszufinden und wieder in einen Zustand des Gleichgewichts zu bringen.

In Gesprächen mit Gästen hätte er immer wieder festgestellt, dass die innere Harmonie fehlt, berichtet Bandara. „Die Leute haben alles und sind dennoch unzufrieden, weil sie sich zu sehr danach richten, wie die Gesellschaft sie haben will, und nicht nach ihrem Prakriti leben.“ Viele körperliche Disharmonien hätten mentale Konflikte als Ursache, weiß Bandara und er gibt mir einen Tipp mit auf den Weg: „Die kleinen Dinge des Lebens sind entscheidend.“ Klingt alles sehr einfach, ist es vielleicht auch. ┘