

# Eine perfekte Investition ins Ich

Wie es ist, eine Ayurveda-Kur zu machen, wenn man zuvor mit asiatischen Heilmethoden eigentlich gar nichts am Hut hatte

Wer für eine authentische Ayurveda-Kur nicht nach Indien oder Sri Lanka reisen will, dem bietet das Kurhotel «Parkschlösschen» in Traben-Trarbach an der Mosel eine echte Alternative.

Vanessa Bay

Eine Vorbemerkung: Ich bin kein Wellness-Fan, und ich erlag auch nie der Hoffnung, dank exotischen Behandlungen zu einem besseren Ich zu finden. Im Grunde misstrau ich selbst einem Räucherstäbchen. Entsprechend skeptisch strecke ich dem sympathischen Inder mein Handgelenk hin, damit er an drei Punkten den Puls fühlen kann, danach die Zunge, die er interessiert begutachtet. Dabei murmelt er, als ob es sich um ein Mantra handelte: «Yoga und Meditation sind effektive Mittel der Stressbewältigung. Ayurveda hilft, die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder ins Lot bringen, und nach der Panchakarma-Kur fühlt man sich in der Regel ruhiger und vitaler, man schläft wieder gut und ist voller Energie.» – Ich versuche, beeindruckt dreinzublicken, beantworte Fragen zu meiner körperlichen und psychischen Befindlichkeit und nehme stoisch sein Urteil entgegen: «Sie sind ein Vata-Typ.» Und jetzt?

## Vorbereitung ist viel

Und jetzt, sagt er, zeige er mir den Weg zum Restaurant. Es ist 9 Uhr 15 morgens, als mich das freundliche Personal an den Tisch begleitet und mir ein Getränk serviert: frischen Ingwersaft mit Palmzucker. Schmeckt gut. Ich warte auf das Frühstück. Es kommt keines, und jetzt wird mir klar: Ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht. Ein Blick zurück: Die letzten Monate hatten es in sich. Turbulenzen im Familienkreis und parallel dazu mein ausfüllender Job. Irgendwann kam der Punkt, an dem alles etwas zu viel wurde.

Ein Kollege empfahl mir das «Parkschlösschen» in Traben-Trarbach an der Mosel. Danach würde ich mich wie neu geboren fühlen. Klang gut – das wollte ich. Gesagt, gebucht und abgehakt. Per Mail angekommene Fragen nach Gewicht, bestehenden Beschwerden und Kinderkrankheiten habe ich im Vorfeld gewissenhaft beantwortet; die mehrseitigen Informationen, in denen es auch um die Vorbereitung ging, landeten hingegen ungelesen in meinem Outlook-Papierkorb.

Das habe ich nun davon. Ich bombardiere das Servicepersonal mit Fragen und bekomme zuerst mal einen Zettel. Darauf steht mein Tagesprogramm, das zu meiner grossen Erleichterung gleich im Anschluss an meinen ersten «Detox-Trunk» eine Einführung enthält. Da-



Ayurveda, eine traditionelle indische Heilkunst, soll Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

AYURBEAUTY / CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

nach ist mir klar, wo ich gelandet bin: in der Welt des echten Ayurveda. Seit über 20 Jahren gilt das «Parkschlösschen» als eine der ersten Adressen in Europa für ganzheitliche Ayurveda-Kuren. Es liegt eingebettet in einen weitläufigen Park in einem stillen Seitental der Mosel – Ironie des Schicksals –, mitten im Anbaugebiet des über die Grenzen hinaus bekannten Rebensaftes.

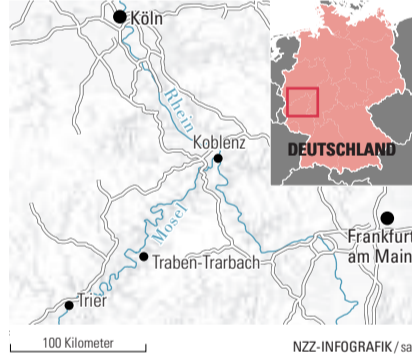
Das Konzept des Jugendstilbaus basiert auf der alten ayurvedischen Weisheit. Kein Vergleich mit dem, was ich bisher in Sachen Wellness kennengelernt habe, geschweige denn mit dem, was ich mir unter Ayurveda vorgestellt habe: Ein bisschen Öl auf die Stirn, indische Klänge, und die Sache hat sich.

## Darmreinigung inklusive

Beim Mittagessen stosse ich auf eine ausgelaugte Anwältin und einen Managertyp, der noch etwas überdreht wirkt. Ich höre Dinge wie «runterkommen», «neu orientieren» oder «frische Energie tanken». Und selber murmle ich etwas von «mal sehen, ob das was bringt». Als ich gerade das gute Essen loben will, wird der Karrierefrau eine Reissuppe serviert. Sie habe heute ihren «Tag». Wann ich denn meine Darmentleerung hätte. Ich weiss nicht so recht, was ich sagen soll. Erstens ist es eine etwas intime Frage. Zweitens passt sie nicht zum feinen Essen, das vor mir steht. Und

drittens habe ich nichts davon gewusst, wobei ich zugeben muss, dass ich dieses Thema auch verdrängt haben könnte.

Inzwischen weiss ich: Einläufe zum Lösen und Ausleiten von Toxinen und «Schlackstoffen» aus dem Darm sind eine Grundlage natürlichen Heilens in allen Kulturen und in Indien als eine der fünf Hauptbehandlungen des Panchakarma sehr differenziert entwickelt.



Also füge ich mich in mein Schicksal und habe stets mein Ziel vor Augen: körperliche Hochform, strahlende geistige Klarheit und vor allem natürlich verjüngte Haut. Ich überlebe den besagten «Tag» und alle folgenden Einläufe ohne Probleme (jeder Zahnarztbesuch ist schlimmer) und fühle mich täglich besser. Schneller, als ich will, bin ich mitten drin im Panchakarma und bekomme Spass an der Sache. Ich trinke

mein Ghee (ayurvedisches Butterfett, das Schlacke und Giftstoffe löst), als würde ich nichts anderes kennen, schlürfe von früh bis spät heisses Wasser in allen Variationen und stelle mit grossem Erstaunen fest, dass die ayurvedische Küche vieles enthält, was schon in meinem Leben vor dieser Kur zu meinen Lieblingsgerichten zählte. Ich geniesse die Synchronmassagen, welche mein Vokabular täglich mit exotischen Begriffen erweitern wie Abhyanga (Ganzkörper-Öl-Massage), Garshan (Trocken-Massagen mit Seidenhandschuhen) oder Pinda Sveda (Massage mit Kräuterstempeln).

Besonders beeindruckt hat mich Pizichilli, bei der sieben Liter warmes Öl über den gesamten Körper fliessen, während vier Hände von Kopf bis Fuss massieren. Bei dieser stark entgiftenden Massage kann sich das Öl von ursprünglich honiggelb und transparent bis hin zu einer trüben und milchig-grauen Substanz verfärben – je nach der toxischen Belastung des Körpers.

## Abschied vom Handy

Was mir zu Hause keiner glauben wird: Ich stehe täglich um 16 Uhr im Yoga-Raum, strecke meine Arme und Beine in alle Richtungen, atme nach Anweisung und mache auch sonst alles, was der Lehrer vorgibt. Mein Handy liegt seit dem ersten Tag unberührt im Zim-

mer, und den Raum mit den zwei Computern kann ich weitgehend ignorieren. Das gefällt auch dem smarten Inder. Wenn er bei den regelmässigen Konsultationen Hand anlegt, spürt er mittels der Pulsdiagnose sofort, wie es um den Verlauf der Kur steht und wo die Disharmonien noch sitzen. Ich sei auf gutem Weg, sagt er und fügt an: «Wenn Sie aber nach der Kur so weitermachen wie vorher, dann müssen Sie aufpassen.» Zu viel Vata eben.

Das ist neben Pitta und Kapha eine der drei Grundkräfte des Lebens, die nach der ayurvedischen Lehre das Gleichgewicht der Körperfunktionen bestimmen. Wobei Vata für Energie und Bewegung bis hin zur Zerstörung steht. Überarbeitete Menschen sind denn auch im «Parkschlösschen» die am stärksten vertretene Gästegattung, wie sich beim abendlichen Früchte- oder Gemüse-Drink an der Bar herausstellt. Dort fällt auch die grosse Anzahl männlicher Klienten auf, mehrheitlich im Alter von 40 bis 50 Jahren. Die Frauen dagegen sind wesentlich älter oder viel jünger. Im ersten Fall kommen sie oftmals zur Nachbehandlung von Krankheiten, während bei den jüngeren Semestern die Vermutung nahe liegt, dass der Schönheits-Gedanke Hauptmotivator des kostspieligen Aufenthaltes ist.

Das Versprechen von verjüngter und strahlender Haut, ich gebe es zu, hat auch mich als knapp 39-Jährige beeinflusst. Es war aber keineswegs der Hauptgrund für meinen Entschluss. Ich habe diese zehntägige Auszeit als Investition in mich selber verbucht, quasi als Präventionsmassnahme, um nicht wie zu viele Leute in dieser Gesellschaft in den Burn-out-Strudel gezogen zu werden. Und mein Fazit fällt trotz oder vielleicht gerade wegen der mangelnden Vorbereitung positiv aus. Das «Parkschlösschen» ist eine Oase der Ruhe, wo Gesundheit auf hohem Niveau und angenehm unspektakulär zelebriert und gelebt wird. Der Service ist exzellent, die verschiedenen Teams harmonieren perfekt, und die individuelle Behandlung jedes Gastes steht über allem.

Ich bin noch immer kein Wellness-Mensch. Aber ich verstehe heute, was man in einer solchen Kur finden kann. Und dass sie nichts bringt, wenn man nicht gewillt ist, danach ein paar neue Regeln mit sich selber zu vereinbaren. Meine Euphorie, selber zu kochen, hielt zwar nicht lange an, aber ich verzichte heute weitgehend auf Salat, esse Brot, öfters getoastet, ernähre mich vermehrt fleischlos und serviere mir selber jeden Morgen ein warmes Müesli. Und vor allem bin beeindruckt, wie gut es mir geht, seit ich täglich heisses Wasser mit Ingwer trinke. Für mich ist klar – von jetzt an werde ich verstärkt ins Ich investieren.

www.parkschloesschen.de

## Gesund werden und gesund bleiben

Das neue Kurhaus & Medical Center Oberwaid in St. Gallen bietet diverse Kurzzeit-Kuren

Das neue Kurhaus & Medical Center Oberwaid in St. Gallen ist ein luxuriöses Hotel mit erstklassigem Wellness-, Sport- und Gastronomieangebot und zugleich eine ärztlich geleitete Klinik für modernste Diagnostik, Rehabilitation und Prävention.

Christa Arnet

Zeit ist Geld. Deshalb hat das Ende 2012 eröffnete Kurhaus & Medical Center Oberwaid mehrere Kurzzeit-Gesundheitsprogramme entwickelt, die in nur wenigen Tagen eine Vielzahl medizinischer und therapeutischer Leistungen und zugleich eine intensive persönliche Betreuung umfassen. Die dazu nötige Hardware und Software ist in der «Oberwaid» zweifellos vorhanden: Der 85 Millionen Franken teure Neubau auf

dem weitläufigen Areal des einstigen Kurhauses, das von Baldegger Schwestern geführt wurde, enthält nämlich nebst 140 Zimmern und 3 Restaurants auch ein interdisziplinäres medizinisches Zentrum mit sechs Fachärzten, eine hervorragend eingerichtete Diagnostikabteilung und umfangreiche Therapie- und Trainingseinrichtungen. Dazu kommt ein 1400 Quadratmeter grosser Wellnessbereich. Ausserdem hat sich auch die Adipositas-Klinik des Kantonsspitals St. Gallen in der neuen Anlage eingemietet.

## Schwerpunkt Schulmedizin

Die wirklichen Stärken der «Oberwaid», so vernehmen wir, liegen in der Nachsorge und in der Prävention, namentlich in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie, Kardiologie und Gastroenterologie. Spezielle Programme befassen sich zudem mit Diabetes, Übergewicht,

Osteoporose, körperlichen Leistungsdefiziten, Burnout, Herz- und Rückenproblemen. Unter dem Titel «Kur des 21. Jahrhunderts» werden drei- bis sieben-tägige Gesundheitspakete angeboten, welche klassische Schulmedizin mit traditionellen Heilmethoden und mit Wellness kombinieren. Nach einem solchen Kurzprogramm ist man zwar nicht schlagartig topfit, aber man weiss, wie man es werden könnte: vor allem auch mithilfe richtiger Ernährung, Bewegung und Motivation.

Am Anfang jeder Kur steht ein individuell angepasster Check-up oder besser gesagt ein Parcours von Sprechzimmer zu Sprechzimmer und von einem Hightech-Gerät zum andern. Zu den Basisuntersuchungen der Dreitägiges-Kur gehören eine Bestandesaufnahme der Körper-Zusammensetzung, eine Risikoanalyse von Herz und Kreislauf und eine Stress-Index-Messung. Die sieben-tägige Kur zur Steigerung der kör-

perlichen Leistung umfasst zusätzlich einen Lungenfunktionsstest, eine Ultraschalluntersuchung des Herzens, ein Ruhe-EKG und eine Leistungsdiagnostik mittels Ergospirometrie.

## «Dr. Fröhlichkeit»

Geht es hingegen um Rückenprobleme, werden eine Messung der Knochendichte, ein Bewegungs- und Funktionstest, eine Blutanalyse und ein Training mit dem Personal Trainer empfohlen. Besonders stolz ist man auf die Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse im sogenannten Diers-4D-Bewegungslabor, übrigens dem einzigen dieser Art in der Schweiz, das die Bewegungsmuster von Wirbelsäule, Beinachsen und Fussdruck während des Gehens synchron in einem dynamischen Bild ermittelt – und zwar ohne jegliche Strahlenbelastung.

Eine wichtige Rolle im Gesundungsprozess spielt laut den Ärzten aber auch

«Dr. Fröhlichkeit». Ein Aufenthalt in der «Oberwaid» soll nämlich von guter Laune und Lebensfreude begleitet sein. Zu diesem Zwecke sind die Gästezimmer sehr wohllich eingerichtet und hängen überall im Hause Kunstobjekte an der Wand. Das vielfältige Wellness- und Beauty-Angebot und die köstliche «Smart Cuisine» des jungen Appenzeller Küchenchefs Sepp Herger tragen ebenfalls dazu bei, dass sich Gäste in der «Oberwaid» wohl fühlen können.

Bei unserem Besuch kurz nach der Eröffnung dominierte allerdings noch der ernste Klinikcharakter; von «Dr. Fröhlichkeit» war weit und breit nichts zu spüren. Dies dürfte sich allerdings ändern, wenn das Haus einmal gut besetzt sein wird, was in Anbetracht der attraktiven Arrangements, mit und ohne medizinische Leistungen, erwartet werden darf.

www.oberwaid.ch