

VOGUE

SPECIAL

11/2018
NOVEMBER

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her nose and lips. Her lips are painted with a vibrant, glossy red lipstick. The skin is fair and appears soft. The background is a plain, light color.

SCHÖN!

WEGE ZUR BESTFORM: WELLNESS, PFLEGE, SPORT



„AYURVEDA IST NICHT KOMPLIZIERT, WENN MAN DAS PRINZIP VERSTANDEN HAT“

les für sich selbst um. So kam es zum entscheidenden Aha-Erlebnis. „Mir ging es auf einmal so viel besser“, beschreibt sie, „dabei war es mir vorher in keiner Weise schlechtgegangen.“

Im vergangenen Jahr trat die 31-Jährige die Nachfolge ihrer Mutter Brigitte Preuß in der Geschäftsleitung an und führt die Vision des im Frühjahr verstorbenen Vaters Wolfgang weiter. Von ihm habe sie die Einstellung „Ich kann alles schaffen, und geht nicht gibt's nicht“, aber auch die spirituelle Ader – von der Mutter praktisches Denken und Liebe zum Detail. Ein ideales Rüstzeug, um das 5-Sterne-Haus mit seinen rund 100 Mitarbeitern sanft zu modernisieren.

Zu ihren liebsten Zukunftsprojekten zählen der Umbau der „Veda-Therme“ und das Errichten eines Meditationsraums. Kernthema bleibt jedoch die Panchakarma-Kur. „Da waren wir Pioniere, als der Detox-Markt und Begriffe wie Burnout noch gar nicht existierten“, meint sie. „Wir sehen, dass sich auch immer mehr junge Menschen für ihre Gesundheit bewusst Pausen nehmen. Sie verstehen, dass starke Leistung über einen langen Zeitraum nur funktioniert, wenn die Batterien wieder komplett aufgeladen werden.“ So wurde an Inhalten gefeilt, etwa mit einer XL-Version der Kur als fünfwöchiges Sabbatical. Oder dem „Easy Cooking Guide“, der ayurvedisches Kochen in drei Schritten lehrt.

PAUSEN DE LUXE

Wie Carina Alana Preuß traditionelle Ayurveda-Heilkunst in die Zukunft führt

Wer sie trifft, will ab sofort ayurvedisch leben. Denn diese Frau strahlt. Durch ihre offene Art. Ihr fröhliches Lachen. Ihre positive Power. Sie begeistert undogmatisch, den Fokus aber immer auf ihrer Mission, Menschen durch Ayurveda eigenverantwortlich gesünder, energiereicher und glücklicher zu machen. Ayurveda, „das Wissen vom Leben“, wurde Carina Alana Preuß in die Wiege beziehungsweise Schultüte gelegt, als ihre Eltern 1993 die ersten Gäste im Ayurveda-Resort „Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach begrüßten. Nach einem Hotelmanagement-Studium in der Schweiz und diversen Praktika durchlief sie alle Abteilungen des Hauses und setzte auch al-

„Ayurveda ist überhaupt nicht kompliziert, wenn man das Prinzip einmal verstanden hat“, erklärt Preuß. Dafür bringt sie sich auch selbst als Beispiel ein: Mit einem Ayurveda-Lifestyle-Onlinekurs und ihrem Instagram-Blog möchte sie einem breiteren Publikum Einstieg und Vertiefung in die traditionelle indische Heilkunst leichter machen. Als eine Art Influencerin der modernen Ayurveda-Szene, die sich durchaus auch mal Pommes gönnt, die sie aber schlau mit Kräuterezepturen entschärft, und die, wenn der Stress zu groß wird, die Notbremse mit Meditation oder Lachyoga zieht. MARGIT HIEBL



Seit 25 Jahren Rückzugsort für Gestresste und Gesundheitsbewusste: das „Ayurveda Parkschlösschen“ im rheinland-pfälzischen Traben-Trarbach.