

Indische Heilkunst an der Mosel

Wie eine Ayurveda-Kur Körper und Geist wieder in Balance bringen kann. Ein Selbstversuch

Von **Jessika Maria Rauch**

Es gibt mindestens drei klassische Momente im Jahr, an denen sich viele denken, es sei mal wieder an der Zeit zu „detoxen“, also den Körper von den unliebsamen Folgen eines ungesunden Lebensstils zu reinigen. Besonders die ersten Monate des Jahres bieten genügend Anlass zu großen Vorhaben, sei es nach Karneval oder den Skiferien ... oder spätestens, wenn der erste Urlaub im Süden ansteht und der Blick in den Spiegel für leichten Stress sorgt.

Das kenne auch ich. Es geht den meisten zwar in erster Linie darum, überflüssige Kilos zu verlieren, aber der Effekt, den Körper zu entgiften und wieder ganzheitlich in Balance zu kommen, ist nicht zu unterschätzen. Kein Alkohol, kein Kaffee, Diätkost, ausreichend Bewegung – die Panik vor Verzicht einerseits und Aufwand andererseits füttert den inneren Schweinehund. Aber es geht auch angenehm.

● **Das übergeordnete Ziel ist es, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.**

In Verbindung mit einer Kur an einem anderen Ort zum Beispiel, weil man dem Alltag so gleichzeitig entfliehen und in der neuen, entspannten Umgebung zur Ruhe kommt. Und da man dazu nicht zwangsläufig weit reisen muss, mache ich mich auf den Weg an die Mosel – auf deutschem Staatsgebiet.

Schon die Anreise in den Winzerort Trarbach-Trarbach mit viel Jugendstilarchitektur macht Urlaubslust. Alle mal bei Sonnenschein. Dabei ist mir bewusst, dass ich nicht zur Wellness-Auszeit für drei Nächte aufgebrochen bin, sondern um Ayurveda kennenzulernen. Mein Reiseziel: das Ayurveda Detox & Health Resort – oder auch Ayurveda Parkschlösschen genannt.

Ob nun bei einem kurzen „Alltags-Break“ ab zwei Nächten im preislich dreistelligen Bereich oder bei einer Panchakarma-Kur, die zwischen neun und bis zu 34 Tagen andauern kann und für die man einen Betrag im vier- bis fünfstelligen Bereich einplanen muss: Das übergeordnete Ziel ist es, Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.

„Sie sind zu heiß“

Die sogenannte „Wissenschaft vom Leben“, wenn man es aus dem Sanskrit übersetzt, ist eine etwa 5000 Jahre alte indische Heilkunde. Ayurveda ist eine „Erfahrungsmedizin“ und blickt ganzheitlich auf Körper und Geist: Wann und wie gut schlafen wir, wann und wie essen wir, bewegen wir unseren Körper und beruhigen wir unsere Gedanken nach einem stressigen Tag? Alles das sind wichtige Fragen, deren Beantwortung etwas darüber aussagen kann, wie gesund wir sind.

Schon der Puls verrät ayurvedischen Medizinern überraschend viel über die Lebensweise, etwaige Blockaden und Disbalancen, deshalb wird dieser auch gleich nach dem Check-in und vor Beginn einer Kur nach ayurvedischen Grundsätzen gelesen.

„Frau Rauch, haben Sie Stress?“ Na, wer hat den nicht, sage ich, und doch fühle ich mich längst nicht so getrieben wie noch Ende Januar. „Sie sind außerdem zu heiß.“ Es scheint mir, als sei es in diesem Fall kein Kompliment. Mein Puls und Blutdruck seien zwar augenscheinlich normal, aber mein Kopf stünde wohl niemals still und mein Stoffwechsel sei blockiert, mutmaßt Vanita Kansal.

Die gebürtige Inderin hat Ayurvedische Medizin studiert und ist eine von vier betreuenden Experten im Haus. Sie schaut mir tief in die Augen, testet meine Beweglichkeit (wenigstens mit der ist sie zufrieden) und macht einen Zungenabstrich. Zu viel Säure im Körper, außerdem seien meine Doshas nicht im Gleichgewicht.

Doshas sind die verschiedenen Bio-Energien im Ayurveda, die in jedem Individuum in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden sind. Diese beschreiben einerseits unsere angeborene Grundkonstitution (Prakriti), andererseits den aktuellen Zustand (Vikriti). Mein dominierendes Dosha sei „Pitta“, das mein Temperament und meine willensstarke Seite beschreibt, gefolgt von „Kapha“, das man mir aufgrund der starken, gelockten Haare und gesunden Nägel schon ansähe, und vom „Vata-Dosha“ bleibt mir immerhin die Kreativität und Neugierde, wie ich später nachlese.

Routinen für den Alltag

Wenn die Doshas nicht im Gleichgewicht sind, kann das den Stoffwechsel durcheinanderbringen und zum Beispiel an einer zu säurehaltigen Ernährung oder Schlafstörungen liegen. Da man während des Aufenthaltes auf Alkohol, Koffein und Tee verzichten muss, um dem Körper Ruhe und Reinigung zu gönnen, sollte man bereits vor der Kur von diesen Genussmitteln absehen.

Vanita Kansal schreibt mir Kräuterpräparate auf, die ich täglich vor dem Mittag- und Abendessen einnehmen soll, lässt mir ein stoffwechsellanregendes Kräuterpeeling mit anschließendem Dampfbad im traditionellen „Schwitzkasten“ am nächsten Tag buchen, damit die Hitze aus meinem Körper weichen kann.

Ich notiere schon mal ein paar Tipps für die Nachkur, denn einen langfristigen Effekt erreiche man natürlich nur, wenn man ein paar Routinen, die zu einem passen, mitnehme – klingt logisch. So ist es generell gesünder, abgekochtes (und ohnehin immer warmes und nie kaltes) Wasser ohne Kohlensäure zu trinken. Es kann so dabei helfen, von innen zu reinigen und den Stoffwechsel anzuregen.

Je nach individueller Dosha-Konstellation können beispielsweise einige Gemüse- und Obstsorten kurz- oder langfristig besser oder schlechter sein als andere. Ich sollte beispielsweise auf Kuhmilchprodukte verzichten und lieber zu solchen aus Ziegenkäse greifen. Auch das morgendliche Yoga, das hier täglich angeboten wird, möchte ich in meine



Vanita Kansal



Morgenroutine einbauen, statt es nur ein bis zwei Mal pro Woche zu praktizieren, da es angenehm mobilisiert.

Gute Ernährung ist wie Medizin

In solch spezialisierten Einrichtungen mit Vollzeit-Programmen über mehrere Tage gibt es die passende Schonkost, denn viele Probleme – weit über das Gewicht hinaus – lassen sich über die Ernährung lösen. Achtsamkeit, Zeit und volle Aufmerksamkeit beim Essen, ohne digitale Geräte oder Hintergrundmusik, schärfen die Sinne, lassen den Körper besser entscheiden, wann er satt ist und unterstützen zugleich die Verdauung. Im Selbsttest weniger schwierig, als ich dachte. Allerdings ist der scharfe Ingwer-Granatapfel-Shot auf nüchternen Magen (um 7.30 Uhr vor der anschließenden Yoga-Stunde) schon etwas gewöhnungsbedürftig.

Die ayurvedische Kur-Küche ist überwiegend vegan, also frei von tierischen Eiwei-



Bei klassischen Behandlungen vergeht die Zeit „ayurvedisch“, also ganz ohne Eile.

Symbolfoto: Shutterstock

● **Der scharfe Ingwer-Granatapfel-Shot auf nüchternen Magen (um 7.30 Uhr vor der anschließenden Yoga-Stunde) ist etwas gewöhnungsbedürftig.**



Ayurvedisches Essen kann sehr raffiniert sein und deckt immer alle sechs Geschmacksrichtungen ab, von süß über sauer bis salzig.



Im klassizistischen Haupthaus und dem Jugendstilanbau von Architekt Bruno Möhring unterstützen ruhige Architektur und natürliche Materialien die Kuren und Behandlungen.

Fotos: Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein GmbH

● **Frau Rauch, haben Sie Stress? – Na, wer hat den nicht, sage ich, und doch fühle ich mich längst nicht so getrieben wie noch Ende Januar.**

ßen, und fantasievoller als ihr Ruf ihr vorseilen mag, vor allem im Parkschlösschen. Sowohl das üppigere Mittag- als auch das leichte, frühe Abendessen sind so kreativ und schmackhaft, dass ich weder Fleisch noch Fisch vermisse.

Der mäßige Genuss tierischer Produkte ist übrigens außerhalb einer Kur keine Stunde laut Ayurveda. Allerdings sollte die Hauptmahlzeit des Tages am Mittag jeweils zu einer ähnlichen Zeit eingenommen werden und abends nur leicht, also idealerweise vegan oder vegetarisch, und ebenfalls warm gegessen und getrunken werden. Haben Sie schon mal Reiswasser getrunken? Ich werde jedenfalls künftig das Kochwasser nicht einfach wegschütten, die leichte Süße hat mich überzeugt.

Mit Öl in die richtige Schwingung kommen

Ich gebe zu, auf die Ölmassagen, die synchron von zwei Therapeutinnen durchge-

führt werden, habe ich mich besonders gefreut. Die mal kraftvollen, mal sanften Bewegungen von – im wahrsten Sinne – allen Seiten, bringen bei mir den Stoffwechsel in Gang und das Blut in Wallung.

Im Kräuterdampfbad respektive Schwitzkasten im Anschluss wird es zwar nochmals richtig heiß, aber nach Ruhe- und Reinigungsphase danach beginne ich sogar leicht zu frösteln. Hitze konnte aus meinem System entweichen, auch die Ayurveda-Medizinerin würde am letzten Tag einen positiven Unterschied nach erneutem Pulslesen feststellen. Ich bin tiefenentspannt.

„Das Tolle an Ayurveda ist, dass es uns wieder mit uns selbst verbindet und Körper, Geist und Seele ausgleicht. Das geht zum Beispiel über die angepasste Ernährung, ein gesundes Schlafverhalten, tiefgreifende Synchron-Massagen mit warmem Öl und regelmäßiges Yoga“, sagt Vanita Kansal. „Die Königinn unter den Kuren, die Panchakarma-Kur,

geht noch einen Schritt weiter. Sie ist ein Reset unseres Systems und mit den richtigen, individuell passenden Alltagsroutinen im Anschluss kann man langfristig profitieren, physisch und psychisch.“

Motiviert und mit neu gewonnener Energie verlasse ich die Mosel nach drei Nächten wieder und spiele mit dem Gedanken, wiederzukommen, um einmal einen kompletten Reset zu machen.

Warum Ayurveda gerade in der westlichen Welt so einen Erfolg hat und wie jeder etwas davon in seinen Alltag einbauen kann, frage ich die Inhaberin Brigitte Preuß. „Wir leben in einer schnellen, digitalen Welt, in der man immer und überall erreichbar ist, deshalb ist es so wichtig, mal richtig zur Ruhe zu kommen – und im Anschluss ein paar der gelernten Routinen, die guttaten, mitzunehmen. Alles hilft, und das Schöne ist, Ayurveda verbietet nichts, es liefert aber eine Menge Inspiration.“

Reiseinformationen

Trarbach-Trarbach liegt rund eine Autostunde von Luxemburg entfernt. Am Moselufer lässt es sich nicht nur gut flanieren, sondern auch königlich kuren. Seit 1993 ist das Ayurveda Detox & Health Resort das einzige 5-Sterne-Kurhotel, das inahergeführt ist (von Familie Preuß) und die jahrtausendealte Heilkunst ganzheitlich und ausschließlich umsetzt. Das renommierte US-Reisemagazin „Condé Nast Traveler“ kürte das Ayurveda Parkschlösschen zum „Best Ayurvedic Retreat in the World 2020“.

Für die klassische Wellness-Variante bietet sich das nur wenige Minuten entfernte 4,5-Sterne-Hotel Mosel-schlösschen an, das direkt am Moselufer liegt. Der neue Spa-Bereich auf 2.500 Quadratmetern bietet neben einem großzügigen Pool, diversen Saunen, Ladies- und Privat-Spa eine Vielzahl von Wohlfühlmassagen an. Wer nur eine kurze Auszeit will, kann auch als Tagesgast ein Day-Spa-Ticket (inklusive 35-Minuten-Massage) erwerben.