

Resilienz statt Riesling



Im Parkschlösschen in Traben-Trarbach an der Mosel wartet Ruhe und Entspannung auf die Gäste.

FOTO: PARKSCHLÖSSCHEN

VON INGE HUFSCHLAG

Kuren gegen die Krise: Eine Reise ins eigene Innere mit Ayurveda ist beispielsweise in Traben-Trarbach und in Birstein möglich.

Der ICE in Richtung Koblenz ist angeblich kaputt, ein Regionalzug in dieselbe Richtung ist nur erreichbar, weil er 70 Minuten Verspätung hat – und deshalb endet er dann auch in Sinzig, aber das wird erst ab Köln angezeigt. Also Umstieg in Bonn. Wehe, wer dort den Gleiswechsel nicht mitkriegt. Endlich in Koblenz, ist der Anschluss nach Bullay natürlich schon weg.

Doch das eigentliche Ziel heißt: Ruhe bewahren, Resilienz, auf einer Reise ins eigene Innere. Station ist das Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach an der Mosel. Erste Etappe: ankommen, System herunterfahren.

Die Ferienregion Traben-Trarbach liegt malerisch an der Mittelmosel, Wald und Weinberge wechseln sich ab. Man kann in dieser wunderbaren Weinkulturlandschaft wandern, die Mosel entlang radeln, eine Schifftour unternehmen oder in die Unterwelt der größtenteils unterkellerten Stadt abtauchen.

Das Jugendstil-Stadtbild ist geprägt vom Berliner Architekten und Mosel-Liebhaber Bruno Möhring, der auch das Parkschlösschen entwarf, ein einstiges Badehaus. Traben-Trarbach ist ein staatlich anerkanntes Heilbad, zu dem Bad Wildstein gehört, wo das Wasser mit 33 Grad aus dem Schiefergebirge kommt und für Thermalbäder genutzt wird. So auch im Parkschlösschen, dem einzigen, privat geführten Fünf-Sterne-Ayurveda-

Resort in Europa. Als solches feiert es 2023 sein 30-jähriges Jubiläum und wirbt mit dem Slogan: „Das ganze Haus ist Therapie“, und zwar die der jahrtausendealten Heilkunst Ayurveda.

Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Wissen vom Leben, vielmehr vom langen und gesunden Leben. Um sie anzuwenden, muss sich der Patient zuerst einer Typ- und Konstitutionsanalyse nach der ayurvedischen Lehre unterziehen, die sich nach den drei Doshas richtet, den Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Wenn nicht gerade die große Reinigung angeordnet ist, darf er im Parkschlösschen dazu eine spezielle Ayurveda-Cousine, sehr fein, aber auch streng. Denn Riesling aus der Region gibt es dazu ebenso wenig wie Kaffee. Überhaupt: Ayurveda mit Wellness zu verwechseln, wäre ein frustrierender Fehler.

Die Patienten halten sich auch meist an die strengen Regeln. Die Wirtshäuser im Ort darauf eingestellt, dass „die aus dem Parkschlösschen“ lediglich ein Glas warmes Wasser wünschen, wohl wissend, dass der eine oder andere sich danach den guten Riesling auch schon mal kistenweise für die „Nachkur“ zu Hause bestellt.

Resilienz, psychische Widerstandskraft, kann man die lernen? Davon ist Kathleen Landbeck, Ayurveda-Psychotherapeutin, Heilpraktikerin und Retreat-Leiterin überzeugt. In den vergangenen beiden Jahren, so zählt sie auf, hätten psychische Erkrankungen um 25 Prozent zugenommen. Die gute Nachricht: Eine Studie aus Dänemark belege, dass stressbedingte Depressionen und Angststörungen bis zu 68 Prozent durch Mental-Wellness, Mind- und Emotion-Management reduziert werden könnten. Die gebürtige Amerikanerin, die einst auf einer Pilgerreise in Indien der vedischen Lehre begegnete, benutzt dafür ein anschauliches Bild: „Ein Mensch mit Resilienz ist wie ein Schwamm, der immer wieder in seine Form zurückfindet, egal ob er ausgewrungen ist, zu Boden geworfen und getreten wird.“

In persönlichen Mental Detox Sessions und Workshops in Kleingruppen lernen die Teilnehmer, blockierende Verhaltensmuster aufzulösen, neue Handlungsspielräume zu entwickeln, sich selbst und anderen Fehler zu verzeihen, Ziele für die Zukunft zu formulieren, auf der körperlichen Ebene unterstützt von entspannenden und stärkenden Ayurveda-Behandlungen.

Dabei sollen Selbstheilungskräfte angeregt, der eigene Lebensenergiespeicher aufgefüllt werden. Kathleen fasst zusammen: „Die Lösung liegt im Loslassen“ und übersetzt für die internationale Gäste: „Do your best and leave the rest.“

Ähnlich sieht es auch Martin Mittweide, Psychotherapeut sowie Studien- und Fachbereichsleiter für Ayurveda-Medizin im Gesundheits- und Kurzentrum Rosenberg in Birstein. Der staatlich anerkannter Erholungsort liegt zwischen Frankfurt und Fulda, verstreut über 16 Ortsteile wie Bösgesäß, Mauswinkel oder Wüstwillenroth. In dieser ziemlich reizarmen Umgebung kann man zu jeder Jahreszeit gut unter- und runterkommen, radeln, wandern, angeln – oder eben im Ayurveda-Zentrum in einem nach ayurvedischer Architektur umgebauten ehemaligen Forsthaus gegen die Krise kuren.

Auch in Birstein beobachtet man bei den Patienten, dass seit Ausbruch der Pandemie Ängste und Verunsicherungen zugenommen haben. Die kann man zwar nicht kurzfristig aus der Welt schaffen, aber zumindest lernen, besser damit umzugehen. Ergänzend zur klassischen medizinischen Pancha Karma-Kur haben die Ayurveda-Mediziner in Birstein ein Long-Covid-Protokoll erarbeitet, um Langzeitfolgen einer Covid-Erkrankung wie chronische Müdigkeit, Atemwegsbeschwerden oder wiederkehrende Kopfschmerzen systematisch mit Ayurveda zu therapieren. Vielleicht lässt sich Resilienz ja wirklich lernen und im Alltag trainieren – nicht nur wenn wieder mal ein ICE ausfällt.

Entspannend – auch fürs Auge

Einer der schönsten Landschaftsparks Deutschlands liegt in Bad Driburg – und kann ab April besucht werden.

VON CLAUDIA KRAHN

Wellness für das Auge bietet der Gräfliche Park in Bad Driburg: Ausladende Wege, Hecken- und Rosengärten, ein Teich und der Blick auf den Teutoburger Wald lassen die Herzen von Naturliebhabern höher schlagen. Nicht ohne Grund gilt der englische Landschaftspark mit rund 200.000 Pflanzen als einer der schönsten Deutschlands.

Seine Ursprünge sollen bereits 1669 liegen. Unter Graf Caspar Heinrich von Sierstorff entwickelte sich die unscheinbare Lindenallee zu einem Landschaftspark, der bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zu einem 64 Hektar großen Areal heranwuchs. Jedes Jahr ziehen neue Blumen und ausgefallene Züchtungen die Besucher in ihren Bann. Beim gemächlichen Schlendern durch die verschiedenen Themengärten wie etwa

dem Hölderlin Hain wandelt man außerdem auf den Spuren namhafter Landschaftsarchitekten wie Piet Oudolf und Gilles Clément. Der Park kann ab April besucht werden.

Wer nicht so lange warten möchte, kann unterdessen dem Medical Spa-Therapiezentrum im Gräflichen Park einen Besuch abstatten. Denn hier können die Gäste in den Genuss eines Moorbades oder anderer gesundheitsfördernder Anwendungen mit dem natürlichen „Alleskönner“ kommen. Laut André-Michael Beer, Direktor der Klinik für Naturheilkunde an der Klinik Blankenstein in Hattingen, entspricht der Wirkmechanismus der Moorbädungen dem klassischer Naturheilverfahren. Beer: „Durch vegetative und hormonelle Reaktionen auf entsprechende therapeutische Reize wird die Fähigkeit des Körpers verbessert, höhere Belastungen auszuhalten.“



Eindrucksvoll: der Gräfliche Park in Bad Driburg

FOTO: GRÄFLICHER PARK HOTEL&SPA

Das Moor ist voller Vitalkraft, denn wertvolle Pflanzenteile, die sich über Jahrhunderte auf natürliche Weise zersetzt haben, verleihen dem Schwefelmoor seine heilenden Wirkstoffe. Sein Reichtum an Kohlen- und Mineralstoff sorgen unter anderem auch für eine verbesserte Durchblutung der Muskulatur und ein reineres Hautbild. Um seine Reinheit zu gewährleisten, wird der „Zauberstoff“ täglich im Medical Spa-Therapiezentrum aufbereitet und von einem zugelassenen Institut überprüft.

Die Seele nach Herzenslust baumeln lassen, lässt sich auch in der barrierefreien und eleganten Driburg-Therme, die von der römischen Thermenkultur inspiriert wurde. Die wohlthuende Wärme und die mineralische Zusammensetzung des Wassers steigern das Wohlbefinden und stärken die körpereigenen

Abwehrkräfte. Die weitläufige Saunalandschaft im Innen- und Außenbereich umfasst neun verschiedene Saunen und Dampfbäder. Dazu gehören unter anderem eine Heusauna, eine Infrarotkabine sowie das Sanarium aus Zirbenholz mit Farblicht-Therapie.

Wenn das Fernweh an die Nordsee plagt, ist in Bad Driburg tatsächlich ebenfalls an der richtigen Adresse: Der Trockensalzluftstrom sorgt für ein wohltuendes Mikroklima wie am Meer, das durch Trockensalznebel erzeugt wird. Beim Einatmen verteilen sich die kleinen Salzpartikel über das Atemwegssystem, von der Nase, in die Nebenhöhlen, den Rachenraum bis hin in die äußersten Lungenbereiche. Großzügige Liegeflächen im Innen- und Außenbereich laden zum Entspannen zwischen den einzelnen Saunagängen ein.