

# „Ayurveda Parkschlösschen“: Ich bin ein „Pitta“-Typ

---

C [capital.de/leben/-ayurveda-parkschloesschen---ich-bin-ein--pitta--typ-35149890.html](https://www.capital.de/leben/-ayurveda-parkschloesschen---ich-bin-ein--pitta--typ-35149890.html)

- [Leben](#)

Kolumne

## Rath checkt ein „Ayurveda Parkschlösschen“: Ich bin ein „Pitta“-Typ

---



Die authentischen Kur-Pakete des abgeschieden liegenden Hotels sind einmalig in Europa  
© Ayurveda Parkschlösschen

von [Carsten K. Rath](#)

03.11.2024, 08:00 4 Min.

Diesmal testet unser Kolumnist ein ihm unbekanntes Hotel und lässt sich in die ayurvedische Heilslehre einführen. Ob er Traben-Trarbach als neuer Mensch verlassen wird?

**Carsten K. Rath** hat zahlreiche Grandhotels geführt. Er ist Gründer des Hotel-Rankings „Die 101 besten Hotels“, das auch als Buch in Kooperation mit Capital erscheint. Hotels, über die er für Capital schreibt, bereist Rath auf eigene Rechnung.

Langsam öffnet sich das schmiedeeiserne Tor, das die Auffahrt zum „Ayurveda Parkschlösschen“ von der Straße trennt. Dahinter umgibt mich unmittelbar eine großzügige, sehr gepflegte Parklandschaft. Am Haupthaus angekommen, einem Fachwerkbau mit zig Erkern und einem Türmchen im Zentrum, begrüßt mich zuerst der Portier sehr herzlich, kurz darauf die stellvertretende Direktorin. Sie begleitet mich auch persönlich zu meinem Zimmer.

Da dies mein erster Aufenthalt in einem Haus ist, dessen Angebot den für mich noch geheimnisvollen Ayurveda-Prinzipien folgt, bin ich neugierig. Und ein wenig nervös. Zum Glück gilt das Parkschlösschen im Luftkurort Traben-Trarbach nahe der Mosel seit über 30 Jahren als erste Adresse in Europa, wenn es um die indische Heilslehre geht. Ich bin daher auch und gerade als Neuling in besten Händen.

Was mir sofort positiv auffällt: Hier will mir niemand meinen bisherigen Lebensstil madig machen oder mich bekehren. Während des Einführungsgesprächs wird mir stattdessen sehr einfühlsam erklärt, wie ich meine Gewohnheiten anpassen könnte, um erfüllender und gesünder zu leben. Ohne Verbote oder Dogmen.

Das Wort Ayurveda bedeutet in Sanskrit so viel wie „Wissen vom Leben“ und beschreibt ein ganzheitliches System, das der traditionellen Alternativmedizin zugeordnet wird. Seine Ursprünge reichen bis ins zweite Jahrtausend vor Christus zurück. Es geht dabei nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern zudem um Stärke und Daseinsfreude. Dieser Rundum-Ansatz war mir zuvor nicht bewusst.

Nach diesen ersten Einblicken gehe ich auf mein Zimmer, das einen sehr ordentlichen Vier-Sterne-Plus-Standard hat. Das Haus und die Zimmer wurden nach der ayurvedischen Architektur-Lehre „Vastu“ komplett renoviert und entsprechend angepasst. Ich habe alles, was ich brauche. Außer Internet. Das gibt es nur auf Wunsch und ausschließlich im Zimmer, um den Gästen den „digital detox“ zu erleichtern.



Die ruhigen, hellen Zimmer sind nach der ayurvedischen „Vastu“-Lehre konzipiert  
© Ayurveda Parkschlösschen

Abends begleitet mich die stellvertretende Direktorin zum Abendessen und erzählt mir mehr über die Philosophie des Hauses und über Ayurveda. Ich höre ihr interessiert zu, während ich eine Pilzpfanne verzehre. Die Küche ist vegan und so ungemein kreativ in der Kombination von Kräutern, Gemüsesorten und Gewürzen, dass ein Hochgenuss auf Sterne-Niveau entsteht.

## **„Pitta“ mit einem Schuss „Vata“**

---

Am nächsten Morgen folge ich den anderen Gästen entlang weiß getäfelter Räume zum Yoga – biege dann jedoch spontan in den großzügigen Fitnessbereich ab. Cardio-Training statt Dehnübungen, wobei die meinem Körper sicher guttun würden. Die indische Ärztin Vanita Kansal ist eine von vielen Ayurveda-Spezialistinnen im Haus. Bevor sie sich der ayurvedischen Medizin widmete, studierte sie sechs Jahre Schulmedizin an einer Universität in Indien. Das ist Pflicht, um Ayurveda-Ärztin zu werden.

Frau Kansal ist überaus einfühlsam und geht auf jede Frage gewissenhaft ein. Ich staune, als sie erzählt, dass Ayurveda-Ärzte in ihrer Heimat anhand des Pulses einer Schwangeren das Geschlecht ihres Kindes bestimmen können – innerhalb der ersten vier Wochen der Schwangerschaft. (In Deutschland ist es untersagt, das Geschlecht eines heranwachsenden Fötus vor dem dritten Monat zu enthüllen.)



Öl ist im Ayurveda das Allheilmittel schlechthin, wie ich rasch bemerke. Weshalb es bei einigen Anwendungen und der traditionellen Panchakarma-Kur zur Entschlackung in nahezu jede Körperöffnung gegossen wird. Natürlich mit entsprechenden Vorwarnungen und Erläuterungen zum Wie und Warum.

In der Lehre des Ayurveda gibt es drei „Doshas“, also Menschentypen: „Pitta“, „Vata“ und „Kapha“. Alle haben ihre individuellen Besonderheiten und dienen jeweils als Grundlage der individuellen Behandlungen im Parkschlösschen. Von meiner Ärztin erfahre ich, dass ich ein „Pitta“-Typ bin, und zwar durch und durch, mit einem Schuss „Vata“. Ich sei demnach zielstrebig, intelligent und hitzig, denn „Pitta“ wird durch das Element Feuer charakterisiert.

In Indien sagte mir ein Doktor einmal, dass „Pitta“-Menschen niemals in der Hölle enden, diese dafür aber um sich herum erschaffen würden. Ich frage Frau Kansal, ob das stimmt. Sie beruhigt mich, das sei anders gemeint. Ziemlich viele Informationen für einen Laien.



Die hervorragenden Massagen und der ganzheitliche Ansatz des Angebotes sind empfehlenswert  
© Ayurveda Parkschlösschen

Ich mache mich auf zur Massage, die herausragend ist. Jeder Griff sitzt und alle Schmerzpunkte werden genau getroffen. Mindestens ebenso gut ist die Kosmetik hier im Haus. Egal ob Gesichtsbildung, Mani- oder Pediküre – bei Frau Landers ist man

bestens aufgehoben. Was ich als echten Luxus empfinde, ist das kleine private Zimmer, das mir vor und nach jeder Behandlung zur Verfügung steht. Auf circa 16 Quadratmetern hat man ein eigenes Bett zum Ausruhen, eine Dusche und Toilette.

## Wer hier eincheckt, kommt meist wieder

---

Am letzten meiner fünf Tage entscheide ich mich doch für eine Yoga-Stunde und fühle mich danach richtig wohl. Später treffe ich meinen alten Studienkollegen Kay-Uwe Brehm und wir plaudern über alte Zeiten. Er ist seit 30 Jahren der Hoteldirektor des Parkschlösschen, wo die durchschnittliche Dienstzeit sämtlicher Mitarbeiter mindestens 15 Jahre beträgt –eine bemerkenswerte Kontinuität.

Mein Aufenthalt hält noch eine erfreuliche Überraschung für mich bereit. Bei einem „Pitta-Tee“ treffe ich Nico Hofmann, mit dem ich seit vielen Jahren befreundet bin. Er ist einer der erfolgreichsten deutschen Filmproduzenten und unterrichtet als Professor an der renommierten Filmakademie Baden-Württemberg in Ludwigsburg. Fast eine Art Gütesiegel, dass er bereits zum wiederholten Male hier eingekcheckt hat.

Überhaupt weist das Haus eine hohe Quote an Stammgästen auf, zwischen 60 und 70 Prozent! Ich treffe auf Gäste aus allen Teilen der Welt: USA, Frankreich, Marokko ... Einer der „Wiederholungstäter“ verrät mir, dass es die besonders authentischen Behandlungen sind, die ihn regelmäßig aufs Neue zur Buchung bewegen.

Während ich die Koffer packe, ziehe ich ein Resümee der letzten Tage. In diesem Hotel ist alles in der Balance, im Fluss, ohne Druck. Und auch wenn meine Zeit zu kurz war für eine vollständige innere und äußere Reinigung, spüre ich Veränderungen, eine gewisse Leichtigkeit. Mein Hautbild hat sich verbessert, Haare und Nägel erscheinen mir kräftiger und die Essensgewohnheiten gesünder. Wer sich für Ayurveda interessiert und sich mit freudiger Erwartung auf diese Erfahrung einlassen kann, dem sei das Parkschlösschen wärmstens empfohlen. Bei der Abreise wird Ihr Lebensgefühl ein anderes sein, da bin ich mir sicher.

## Tipps für Ihren Aufenthalt

---

**Buddha-Museum:** Beim Besuch dieser einzigartigen Sammlung von über 200 buddhistischen Kunstwerken tauchen Sie tief in die religiösen Facetten der fernöstlichen Kultur ein.

**Kräutergarten Bad Wildstein:** Auf diversen angebotenen Touren durch dieses außergewöhnliche Biotop lernen Sie seltene Heilpflanzen und Kräuter kennen und erfahren mehr über deren Wirkung und Anwendungsgebiete.

**Grevenburg-Ruine:** Wer den Aufstieg meistert, genießt von hier oben einen fantastischen Panoramablick über die Mosel und die Weinberge. Perfekt auch für ein romantisches Picknick zum Sonnenuntergang.

## Raths Reise-Rating

---

1 Ganz großes Kino

**2 Wenn's nur immer so wäre**

3 Meckern auf hohem Niveau

4 So lala, nicht oh, là, là

5 Besser als im Hostel

6 Ausdrückliche Reisewarnung