

Neue Serie: ER SAGT/SIE SAGT

DAS EWIGE LEBEN

Jeder nach seiner Façon: Andrea Bierle wählt eine exklusive Ayurveda-Kur in Traben-Trarbach. Jan van Rossem das Gegenteil: ein Pub-Wochenende während der WM im Fußballmekka Manchester. Woll'n wir doch mal sehen...

SIE SAGT: Im Regiozug Richtung innerer Balance. Koblenz, Cochem, Bullay ... Während die Bahn gemächlich der Mosel folgt, die selbst keine Eile kennt, ziehen Ausflugsschiffe, steile Rebhänge und Burgruinen vorbei. Allein der Anblick der märchenhaften Flusslandschaft lässt einen in den Chillmodus gleiten. Ich bin unterwegs zu einem Ayurveda-Wochenende namens »Frauenkraft« und freue mich schon, mit Superpower am Montag ins Office zurückzukehren. Zieh dich warm an, Chef! Ankunft in Traben-Trarbach, wo Gesundheit eine lange Tradition hat. Bereits um 1800 wurde hier eine heilkräftige Thermalquelle entdeckt, deren mineralreiches Wasser zahlreiche Gäste anzog. Bädertourismus und vor allem Weinhandel (nach Bordeaux einst Europas zweitgrößter Umschlagplatz) machten den Ort reich, wovon die vielen prachtvollen Belle-Époque-Villen zeugen. Das Parkschlösschen setzt dem Ganzen noch eins drauf: ein Jugendstilbau von fast theatralischer Symmetrie – als hätte Wes Anderson hier Regie geführt. Ein hohes Tor schließt sich hinter mir, der Rest der Welt bleibt draußen. Und zwar wörtlich: kein WLAN, Handys unerwünscht, also Digital Detox.

★

ER SAGT: To be or not two beers. Natürlich habe ich mich vorab schlau gemacht. Klingt vielleicht erst einmal nicht wie vom Arzt verschrieben, könnte es aber sein: Erstes Stichwort: Bier. Mal bei der schlaun KI nachgefragt. Antwort: »Die sozialen und psychologischen Vorteile von Alkohol sind nicht zu unterschätzen.« Wusst ich's doch! Speziell Bier: Die Nieren werden angeregt, es hilft bei der Verdauung, ist eine Vitaminquelle, stärkt die Knochen und senkt das Krebsrisiko. Um nur mal die wichtigsten zu nennen. Selbst die Mönche haben in der Fastenzeit literweise Starkbier getrunken. Ich glaube, mir blüht ewiges Leben. Erst recht, wenn ich mich an die »1-2-3-Regel« halte: ein Getränk pro Stunde, nicht mehr als zwei Getränke pro Anlass, nicht mehr als drei pro Tag. Also zusammen sechs. Pub-Durchschnitt. Auf geht's!

★

Zur Begrüßung steht warmes Wasser bereit, das auch in den nächsten Tagen stets in der Thermoskanne vor meiner Zimmertür auf mich wartet. Es soll das Verdauungsfeuer Agni anregen. Nun gut, erst mal die Reisetasche abstellen. Das Zimmer: freundlich-hell, auffällig viel Marmor, wie im ganzen Haus. Auf Nachfrage sagt man mir, dass natürliche Materialien in der vedischen Baukunst das Energiefeld im Raum harmonisieren und Prana ungehindert fließen lassen. Die richtige Ausrichtung von Räumen und Möbeln

01. Idyllischer kann eine Kur gar nicht beginnen als beim Anblick des Parkschlösschens in Traben-Trarbach (ayurveda-parkschloesschen.de). Aber Achtung: Ayurveda will gelernt sein. **02.** So geht Gesundheit: zusammen mit freundlichen Menschen im Pub Fußball schauen. Dazu passt wunderbar ein frisches Guinness. **03.** Arbeiterstadt Manchester: eine Szene vom zentralen Albert Square, ein Werk von Emily Allchurch, montiert aus Hunderten von Fotos. **04.** Sieht schon ziemlich professionell aus: Andrea auf ihrem Weg zur inneren Balance zwischen Matte und mystischem Gong.

© ANDREA BIERLE (2), JAN VAN ROSSEM (2), EMILY ALLCHURCH



nach Himmelsrichtungen heißt Vastu Shastra. Wie ich meinen Kollegen kenne, richtet er sich zur selben Zeit vermutlich auch nach einem Prinzip aus: nämlich dem kürzesten Weg zum nächsten Pub. Soll er doch. Für mich gilt: lieber Kur als Kater.

Es gäbe auch andere Gründe, nach Manchester zu reisen, als meinen zugegebenermaßen recht ungewöhnlichen. Die Stadt ist weltweites Sehnsuchtsziel für Fußballfans mit seinen beiden Top-Traditionsvereinen »United« und »City«, deren recht moderne Stadien sich in gebührendem Abstand im Osten und Südwesten außerhalb der Innenstadt befinden. Sehenswert sind die zahlreichen Museen, die Manchester Art Gallery ebenso wie das Manchester Museum, dessen beeindruckende ägyptologische und naturhistorische Sammlung das gigantische Skelett eines Tyrannosaurus Rex als Höhepunkt bietet. Und schon sind wir mitten in einem weiteren gesundheitlich relevanten Aspekt: dem Reisen. Ganz klar supergesund! Mein Online-Gesundheitsberater meint: »Reisen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und fördert die geistige Fitness. Der Wechsel der Umgebung befreit vom Alltag, während neue Eindrücke das Gehirn anregen und so das allgemeine Wohlbefinden deutlich steigern.« Das gilt, wie die medizinische Forschung herausgefunden hat, besonders für Städtereisen. Sie fördern die mentale Gesundheit, da die Vorfreude die Stimmung hebt und neue kulturelle Eindrücke den Geist beflügeln. Außerdem sorgt Reisen für viel Bewegung im Alltag. Was soll ich sagen? Bisher alles richtig gemacht.

Beim Abendessen die erste Überraschung: Das Dessert kommt als Erstes. Kein Service-Versehen, sondern Prinzip – im Ayurveda gelten Süßspeisen als schwerer verdaulich, weshalb sie an den Anfang der Mahlzeit gehören, um Gärungsprozesse im Magen zu vermeiden. Eine Logik, die mein Körper bislang tapfer ignoriert hat. Süppchen und gedünstetes Gemüse folgen. Wie es zu alldem kam, erzählt Carina Fernandez Preuß von der Eigentümerfamilie. Ihr Vater, IT-Unternehmer Wolfgang Preuß, machte einst eine Ayurveda-Erfahrung, die ihn so nachhaltig prägte, dass er 1993 an der Mosel ein Zentrum für diese Heilkunst gründete, die in Indien und Sri Lanka den Status einer Volksmedizin hat. Es war das erste Fünfsternehaus Europas, das diese Lehre ganzheitlich lebt. Pionierarbeit, die nun von der Tochter fortgeführt wird. Mit zeitgemäßen Impulsen wie der Auszeit »Ayurwoman«, die gezielt die weibliche Gesundheit mit Wärme, Berührung und Achtsamkeit unterstützen und ein neues Körperbewusstsein fördern möchte.

Ich bin ja hauptsächlich aus Sorge um meine Gesundheit in Manchester. Also mal vorbeischaun im The Rat & Pigeon. Typischer Name für einen Pub. Noch nicht viel Betrieb. Aber vielleicht sind die Mancunians, wie die Einheimischen genannt werden, ja mehrheitlich tiptopp gesund. Ein erstes Pint (0,567 Liter) läuft geschmeidig durch die Kehle. Dazu empfiehlt sich als Grundlage ein



01. Eine beeindruckende Sammlung historischer Buddha-Statuen im Buddha-Museum an der Mosel. 02. Streetart in Manchester: durchschnittlicher Einwohner nach einem Ayurveda-Trip (Vermutung). 03. Mahlzeit! Man sagt ja: Der Appetit kommt beim Essen. 04. Attraktion im Manchester Museum: Abguss eines Skeletts vom T. Rex. 05. Gesundheitsgedeck: Burger »Dirty Double« mit Chips und Guinness. 06. Klassischer Pub, typischer Name: The Rat & Pigeon. 07. Raum für Entspannung: Pool mit Buddha als Bademeister.

© ANDREA BIERLE (2), JAN VAN ROSSEM (2)

© JAN VAN ROSSEM (2), ANDREA BIERLE

kleiner Burger, vielleicht dieser hier, der »Dirty Double«. Klingt verlockend. Man muss sich ja nicht hundertprozentig an die Diät halten. Das Gesundheitswochenende geht prima los. Nebenbei mache ich mich weiter über die Stadt schlau. Eine echte Number-one-City: Manchester war das Epizentrum der Industriellen Revolution mit Konzentration auf Textilverarbeitung. Die Stadt rühmt sich, den ersten (1890 noch per Hand ausgehobenen) Schiffskanal Englands erschaffen zu haben. Der weltweit erste Personenzug startete vom hier eigens dafür errichteten Bahnhof (ins benachbarte Liverpool). Hier wurde die erste Fußball-Liga gegründet. Es gab ein erstes Treffen von Mister Rolls und Mister Royce, was zwei Jahre später zur Gründung eines nicht ganz unerfolgreichen Automobilunternehmens führte. Die erste kontrollierte Atomspaltung fand in Manchester statt. Der erste Computer mit eingebautem Speicher wurde an der hiesigen Universität entwickelt. Karl Marx und Friedrich Engels tüftelten hier gemeinsam am *Kommunistischen Manifest*. Und so einige Dinge mehr. Die Mancunians sind jedenfalls ziemlich stolz auf ihre Stadt.

Ein Buddha-Museum in der ehemaligen Weinkellerei. Welch eine Metapher – es ist die wahre Vereinigung großen Geistes.

Atmung (Bhastrika) hat ihre Komik: Wie ein Akkordeon wölbt sich der Bauch und zieht sich zusammen. Die eigentliche Herausforderung besteht in der tibetischen Energielenkung: Zunge am Gaumen, Beckenboden fest, der Blick nach innen gerichtet – choreografierte Konzentration, gegen die sich mein Redaktionsalltag wie Urlaub ausnimmt.

Zurück zur Kur! Dritter medizinisch hilfreicher Aspekt: Geselligkeit. Nachweislich ein besonders starker Gesundheitsförderer. Kontakt zu anderen Menschen schützt vor schweren Krankheiten. Menschen mit starken sozialen Bindungen leben mit großer Wahrscheinlichkeit länger und gesünder, erklärt mir meine Heilquelle im Internet. Die Therapie: Mit enthusiastischen Engländern gemeinsam ein WM-Spiel sehen. Soll tatsächlich gesund sein. Das gemeinsame Mitfiebern stärkt soziale Bindungen, setzt Endorphine frei und steigert die Lebenszufriedenheit. Sagt die moderne Medizin. Der Anstoß ist leider sehr spät. Das bedeutet ein paar Extraeinheiten Bier. Ist ja nebenbei auch soziales Schmiermittel. Die Zunge wird lockerer. Bevor sie nach zu viel Schmiermittel schwerer wird. Kleines Zwischenfazit: Meine Stimmung ist prima, die körperliche Verfassung hinkt vielleicht noch ein bisschen hinterher. Aber das ewige Leben kann nicht mehr fern sein. Schätze ich

Termin bei der Ayurveda-Ärztin, inklusive Pulsdiagnose. Drei Finger am linken Handgelenk genügen, um die drei Doshas zu ertasten: Vata, Pitta, Kapha. Diese ayurvedischen Konstitutionstypen bestimmen laut Lehre den gesamten Gesundheitszustand – jeder Mensch trägt sie in einer individuellen Mischung in sich. Gerät diese Balance aus dem Gleichgewicht, zeigt sich das ganz unterschiedlich: Der eine friert ständig, der andere hat dauernd Hunger. Bei mir trifft beides zu. Ich bin Typ Pitta-Vata, aktuell mit deutlichem Vata-Überschuss – ein Befund, dem offenbar mit ausreichend warmem Wasser

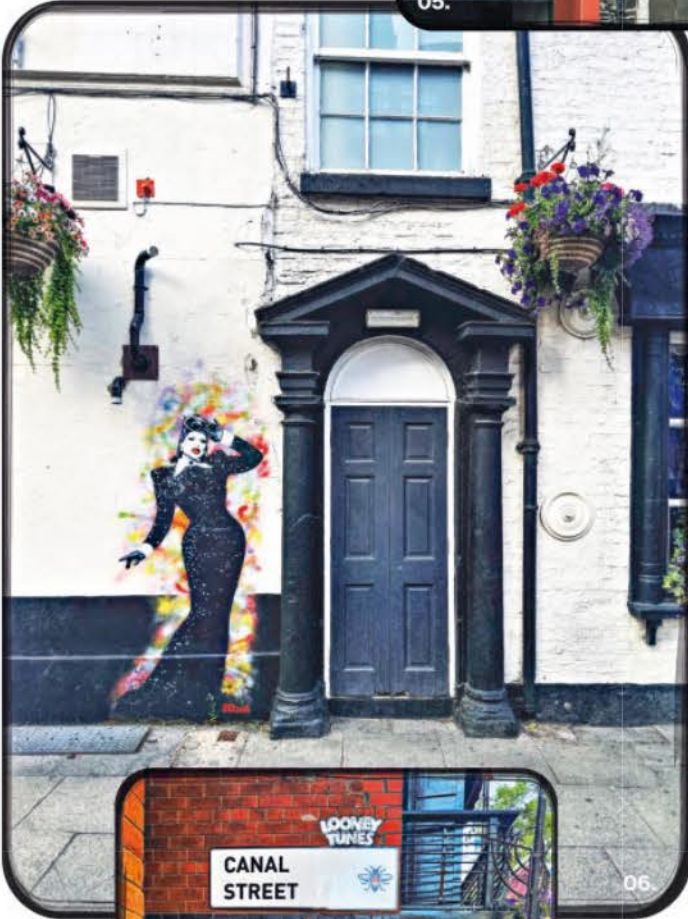
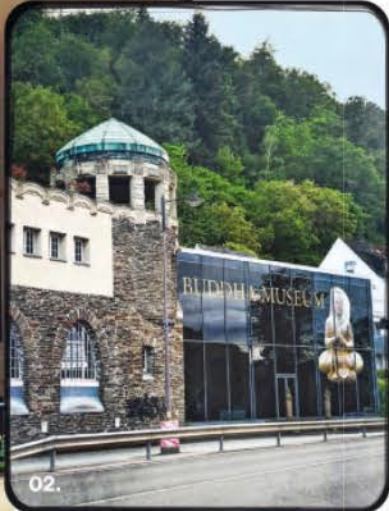
und vor allem wenig Aufregung (Grüße nach Manchester!) beizukommen ist. Die eigentliche Königstherapie, für die das Parkschlösschen Traben-Trarbach bekannt ist, heißt Panchakarma. Sie soll den Körper auf ganzheitliche Weise von Stoffwechselrückständen befreien, die innere Balance wiederherstellen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Mindestens zehn Tage mit dem Ziel einer tiefgreifenden körperlichen und mentalen Regeneration. Mich zieht es nach der Konsultation an die frische Luft. Im weitläufigen Park steht ein mehr als hundert Jahre alter Mammutbaum, wie geschaffen zum Umarmen. Fühle mich wie im Internat auf Ausgang, als ich durchs Tor gehe, um einen Spaziergang durch den Ort zu machen. Und ausgerechnet heute: Wintertage, »Offene Keller« – überall klirren Weingläser, an jeder Ecke wird verkostet, gelacht, angestoßen. Die Versuchung ist groß. Sagt man nicht: in vino veritas? Vielleicht wäre ein Schlückchen ja nur folgerichtig – schließlich bin ich hier, um mein Gleichgewicht zu finden. Ich widerstehe – werde doch mein Longevity-Battle gegen Jan nicht wegen so was in Gefahr bringen. Auch wenn die rheinland-pfälzischen Rieslinge international gefeiert werden.

Spontaner Abstecher nach Wales. In den äußersten Nordwesten. Nationalpark Clwydian Range & Dee Valley National Landscape, den original walisischen Namen erspare ich den Leser:innen. Idyllisch, ursprünglich, grandios. Übernachtung in Colwyn Bay. Heute spielt England gegen die Demokratische Republik Kongo. Sieht lange schlecht aus für die »Three Lions«, wie die englische Nationalmannschaft genannt wird. Die Zahl der Gäste im Pub Castel View ist überschaubar: ein betagtes Pärchen beim typischen Gedeck (sie Weißwein, er ein gesundheitsbewusstes Pint Bier), ein einsamer Trinker und sechs Jungs in den frühen Dreißigern aus dem Ort,

Die 1-2-3-Regel: ein Getränk pro Stunde, nicht mehr als zwei Getränke pro Anlass, nicht mehr als drei pro Tag. Also zusammen sechs.

die schon vor dem Anpfiff ihr Gesundheitsprogramm etwas übertreiben (jeder beim vierten Pint). Alle bester Dinge. Ihre Schlagzahl bleibt unverändert. Erst als Startstürmer Harry Kane doppelt trifft und England gewinnt, vergessen sie beinahe die Einnahme weiterer Medizin

Zurück im Zimmer erwartet mich ... warmes Wasser. Kaffee ist ebenso wie schwarzer Tee tabu. Stattdessen gibt's das koffeinfreie Kräutergetränk Raja's Cup. Soll sanft beleben – bei mir löst es das Gegenteil aus. Kleine Krise, die jedoch mit der anstehenden Ayurveda-Anwendung sofort wegmassiert wird: Die vierhändige Abhyanga-Öl-Synchronmassage ist der reinste Beautybooster. Zwei Therapie-



01. Blühendes Leben: Andrea nach der Kur wie zehn Jahre jünger. Also quasi Teenager. **02.** Kur und Kultur: Besuch im Buddha-Museum. **03.** Voll Stoff: Ein britischer Pub hält Mittel für jede Kur bereit. **04.** Der etwas andere Aperitivo: ein lauwarmes Ingwer-Kreuzkümmel-Drink, hübsch serviert zur Lilie. **05.** Verlockungen, denen es zu widerstehen gilt. Tapfer sein! **06 + 07.** Die Canal Street ist das belebte Zentrum von Manchesters »Gay Village« mit einem sehr feierfreudigem Publikum.



tinnen arbeiten spiegelbildlich an beiden Körperhälften, wodurch der Lymphfluss angeregt und die Doshas harmonisiert werden, insbesondere der Vata-Überschuss. Klingt nach Medizin, fühlt sich aber an wie 90 Minuten schwereloses Dahinschmelzen. Zum Lunch wähle ich das »stille Restaurant«, ein Rückzugsort für Gäste, die Ruhe beim Essen schätzen, ohne Musik und Gespräche. Serviert werden erst eine pochierte Birne, dann eine Maissuppe und schließlich Auberginenragout mit Buchweizen und Blumenkohl. Die Lebensgeister sind zurück, auch wenn ich noch immer zu gerne den Vata-Tee aus Koriander, Anis und Fenchel gegen einen Riesling tauschen würde.

Am nächsten Tag mal schauen, was im berühmten »Gay Village« in Manchester so los ist. Auf jeden Fall ist hier am frühen Nachmittag schon reger Betrieb. Alle Tische draußen sind besetzt. Durch die Zapfhähne läuft ein Pint nach dem anderen. Offensichtlich eine gesundheitsbewusste Community. Das Gerücht, Heteros hätten hier keinen Zutritt zu den Bars, lässt sich an diesem sonnigen Tag nicht verifizieren.

Am frühen Abend steht ein Ausflug ins Buddha-Museum an, direkt an der Mosel gelegen – untergebracht in einer ehemaligen Jugendstil-Weinkellerei, was für sich genommen schon die perfekte Metapher für diesen Ort ist: Wein und Erleuchtung. Rund 2000 Buddha-Figuren aus ganz Asien stehen, sitzen, liegen hier, manche nur handtellergroß, eine misst fast vier Meter und bringt zwei Tonnen auf die Waage. Ich schlendere durch die lichtdurchfluteten Räume, vorbei an sanft lächelnden Figuren – gutes Karma in Hochpotenz.

Kommen wir nun zum Thema feste Nahrung, speziell zum »Full English Breakfast«: Eier, Bacon, Würstchen, Baked Beans, gegrillte Tomate und Pilze, »Hash Browns«, eine Art dicke Kartoffelpuffer, dazu noch ein, zwei Scheiben Toast. Möglicherweise nicht direkt der von Ernährungsberatern empfohlene Starter in den Tag. Andererseits, mal positiv betrachtet: Die Eier liefern immerhin wertvolle Vitamine und Proteine. Über die anderen Zutaten habe ich auf die Schnelle nicht so viel Positives in Erfahrung gebracht. Egal. Einmal muss man das als guter Tourist halt bestellen, wenn man in England ist. Danach wird ausgecheckt.

Bevor ich am nächsten Morgen die Heimreise antrete, nehme ich noch am Gesichtsyoga teil. Die Lehrerin sitzt uns gegenüber und macht jede Grimasse vor – Stirn hochziehen, Wangen aufblasen, Lippen schürzen, Augen verdrehen. Es sieht so herrlich absurd aus, dass sie selber irgendwann die Fassung verliert und in einen Lachflash gerät, der sich prompt auf die ganze Gruppe überträgt. Spätestens bei der Anweisung, die Lippen nach innen um die Zähne herum zu ziehen, gibt es kein Halten mehr. Und das ganz ohne Promille. Mit gestraffter Gesichtsmuskulatur und bester Laune im Gepäck geht's zurück. Zumindest an diesem Wochenende sind Körper, Geist und Seele vollkommen in Einklang.

Auf dem Rückflug überfällt mich ein gewisses Gefühl von Erschöpfung. Offensichtlich habe ich es mit dem Gesundheitsprogramm ein wenig übertrieben. Vielleicht muss man es auch nicht sooo bierernst nehmen. Oder ich versuche es beim nächsten Mal doch in Traben-Trarbach. Memo an mich: mal mit der Kollegin Bier-le sprechen.