

Gut geölt

Für Kathrin Tsainis gibt es nichts Besseres als ein inneres Großreinemachen mit der **Panchakarma-Kur**, der ayurvedischen Entgiftungsmethode

Wie ein Fisch glitsche ich auf dem hölzernen Massagetisch herum, und würden mich Raki und Anja, meine beiden Therapeutinnen, nicht festhalten, ich würde wohl schnurstracks auf dem Boden landen. Wir lachen, manövrieren mich vorsichtig in Rückenlage, und ich schließe wieder die Augen.

Sachte gießen Raki und Anja weiter Liter um Liter warmes, seidenweiches Kräuteröl über meinen Körper, massieren es ein, und ich fühle mich zutiefst entspannt, zutiefst geborgen. »Pizhichil« heißt diese einstündige Behandlung hier im südindischen Kerala. Sie gehört zu meinen absoluten Favoriten – neben der »Rejuvenation-Therapy«, bei der Raki mich mit den Füßen bearbeitet, und ungefähr zehn anderen extrem angenehmen Anwendungen.

Heute ist der sechste Tag meiner mittlerweile dritten Panchakarma-Kur, und obwohl ich weiß, dass all das Ölen und Massieren, die Dampfbäder, die Abreibungen mit Kräuterpasten oder Reispuddingkompressen dem Großreinemachen dienen, mich von Giftstoffen und Schlacken befreien sollen, interessiert mich dieser medizinische Aspekt nur am Rande. Mir erscheint die Wirkung von Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, jedes Mal wieder wie Magie: Ich komme an, stelle meine Koffer ab, überlasse mich den Ärzten und Therapeutinnen, und schon nach ein paar Tagen gibt es nichts mehr, was mich treibt. Statt wie daheim beim Joggen Dampf abzulassen, gehe ich frühmorgens zum Yoga und freue mich an den fließenden Bewegungen. Ich, erklärter Fleisch-Fan, schwelge in vegetarischen Köstlichkeiten, ohne etwas zu vermissen, und nehme dabei auch noch ab. Mein Kopf wird frei, meine Haut klarer, glatter und fester, ich bin bestens gelaunt, voller Energie und gleichzeitig vollkommen gelassen. Sicher, so eine Kur hat auch ihre gewöhnungsbedürftigen Seiten. Weder die reinigenden, den Stoff-

Wohlthuende Anwendungen und Ölmassagen – Kathrin Tsainis findet's einfach nur zum Genießen. Und hinterher ist alles wie neu

wechsel ankurbelnden Kräutersude noch die ebenfalls entgiftend wirkende geklärte Butter, die hier »Ghee« heißt, werden es jemals auf die Liste meiner Lieblingsdrinks schaffen, aber beides gehört eben zu einer richtigen Panchakarma-Kur.

Genau wie das Abführen, das für den nächsten Tag auf dem Programm steht. Wieder heißt es, eine grässliche Pampe runterwürgen, dann mindestens zehn Mal aufs Klo rennen, zwischendurch gibt's nur ein dünnes Süppchen und abends etwas Reis mit Gemüse. Doch es lohnt sich: Nach der Prozedur komme ich mir vor wie innerlich dampfgestrahlt.

Selbst an die Einläufe mit Kräuterabkochungen oder Öl habe ich mich inzwischen gewöhnt – und sogar einen gewissen Ehrgeiz entwickelt. Ich will sie so lange wie möglich drinbehalten, denn das erhöht den Reinigungseffekt. Den aktuellen, mir bekannten Rekord im Resort hat Sven, ein junger Maler aus Bonn, aufgestellt: sieben Stunden – inklusive Yoga-Session. »Sit up, please«, sagt Raki lächelnd und beginnt, mir das Öl mit einem Stück Palmwedel abzuwischen. Danach hüllt sie mich in einen grünen Bademantel, und ich gehe zurück in mein Häuschen, werde lesen oder schlafen, je nachdem, wozu ich Lust habe. Es ist wunderbar, nichts zu müssen und noch zehn Tage Kur vor mir zu haben! Weitere zehn Tage geölt und massiert werden: Was kann es Besseres geben? »



PANCHA-KARMA-KUR

Die Methode: Entgiftet wird mit Öl (Massagen und Einläufe), Kräutern und Tees.

Dauer: Empfohlen werden 14 Tage.

Darmreinigung: Per Öl-Einlauf und Ghee.

Glamour-Faktor: Exotisch und edel. Ein Klassiker, aber etwas anstrengend.

Auf Ayurveda-Kuren spezialisierte Anbieter wie aytour (www.aytour.de), comtour (www.comtour.de) oder Lotus Travel Service (www.lotus-travel.com) haben zahlreiche Hotels in Asien und Europa im Programm.