

jungbrunnen

Ins Shanti Ananda fährt man wegen Ayurveda – das soll aber nicht der einzige Grund sein.



Nachdem ich endlich dahintergekommen bin, dass es in einem Boutique-Hotel nichts zu kaufen gibt, taucht der nächste von Hoteliers erdachte Begriff auf: Destination Spa. Ich habe nachgefragt, und mir wurde gesagt, dass man ins Shanti Ananda wegen des Spa fährt – Final Destination Ayurveda. Natürlich kann man im Schwesternhotel des berühmten Ananda in the Himalayas auch ganz normal Urlaub machen, aber das wäre Verschwendung. Wenn schon ins Shanti Ananda, dann Ayurveda, aber richtig – und die hier wissen wie.

Wer jetzt glaubt, auf Kur zu sein, der irrt. Ayurveda im Shanti Ananda bedeutet Luxusklasse mit eigener Villa inklusive privatem Pool und allen Annehmlichkeiten, die man von einem Luxushotel heute erwarten darf, bis zum iPod-kompatiblen Radio auf dem Nachtkastl.

Und die Küche? Gedünstetes Gemüse mit Hagebuttentee? Denkste: Hier kocht einer, der's kann: Der Elsässer Georges Ringeisen zaubert täglich Menüs, die auf jeden der drei Ayurvedatypen (siehe Kasten rechts) perfekt abgestimmt wurden – ein Mordsjob (auf Wunsch

würde er natürlich auch Gänseleber servieren).

Solcherart verwöhnt, fällt es kaum auf, dass dies das einzige von mir getestete Hotel ohne jegliches Wassersport-Angebot ist. Meine Prognose: alles eine Frage der Zeit – ich wette, die arbeiten bereits daran. Das Entertainment beschränkt sich (noch) auf DVDs zum Ausborgen, abends gibt es manchmal Livemusik an der Bar. Doch wer es ernst meint mit Ayurveda, trinkt auch hier Lemongrass- oder Ginger-Tee.

Besonders zu empfehlen sind die täglichen Yogalektionen, die eine ideale Ergänzung zum

Ayurvedaprogramm darstellen. Wie die Masseure stammen auch die Yogalehrer aus Indien, authentischer kann es gar nicht sein.

Die Spa-Anwendungen selbst beschränken sich natürlich nicht nur auf Ayurveda – hier gibt es alle Beauty- und Pflegeprogramme, die man von einem 5-Sterne-Resort erwartet. Aber all dies verblasst neben den wirklich ernsthaften und fundierten Ayurveda-Anwendungen, die es nirgendwo sonst auf Mauritius gibt. Der Spabereich hat sogar zwei eigene Pools, einen großen zum Schwimmen und einen kleineren,

in dem vorwiegend Watsu-Anwendungen erfolgen. Diese Therapie stellt ebenfalls eine sinnvolle Ergänzung zum Gesamtprogramm des Shanti Ananda dar. Watsu ist Shiatsu im Wasser und bewirkt eine tiefe Entspannung durch das Vertrauen zum Therapeuten. Dessen Gabe sowie das warme Wasser lassen ein Gefühl von Schwerelosigkeit entstehen, das sowohl bewusst als auch unbewusst wahrgenommen wird. Also mir hat es gefallen.

www.shantiananda.com
www.lotustravel.de

Oben: Entspannt baden im privaten Pool. Rechts: Modernst ausgestattete Villen mit großzügigen Bädern. Täglich frische Blumen. Die Präsidentenvilla ist natürlich besonders hübsch beleuchtet...



Richtiges Ayurveda geht durch den Magen

Stirnguss mit heißem Öl zum Après-Ski im Alpenhotel – auch das wird hierzulande als Ayurveda bezeichnet. Aber das ist genauso seriös wie ein Schweinsbraten als Diät Empfehlung.

Ayurveda bedeutet Lebensweisheit. Der indische Begriff setzt sich aus *Ayus* (Leben) und *Veda* (Wissen) zusammen. Ayurveda basiert auf den für die menschliche Gesundheit (und Krankheit) wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekten. Die Grundregel lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.

In der Typologie spricht man von unterschiedlichen Temperamenten oder Lebensenergien, den sogenannten *Doshas*:

Vata (Wind, Luft und Äther, Pneuma)

Pitta (Feuer und Wasser, Chole)

Kapha (Erde und Wasser, Phlegma)

Diese kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor. Dabei dominieren meist



ein oder zwei Doshas, seltener alle drei. In einem gesunden Organismus sollten sich diese „Energien“ in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Das Ziel der ayurvedischen Heilkunst ist die Vermeidung von ernsthaften Erkrankungen, indem man versucht, den Auslöser dieser zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen.

Zur ayurvedischen Heilkunde gehört eine spezielle Ernährungslehre – es gibt für jeden Konstitutionstyp andere Ernährungsempfehlungen. Empfehlungen, die für alle gelten, sind:

- nur bei Hunger essen
- keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen
- die Hauptmahlzeit mittags einnehmen
- nie in unruhiger Gemütsverfassung essen
- mind. 3 Std. Pause zwischen den Mahlzeiten
- sich nicht völlig satt essen
- frische Lebensmittel essen
- Wasser (auch warmes) und Tee trinken
- alle fünf Geschmacksrichtungen sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.

Eine seriöse Ayurvedakur sollte mindestens zwei Wochen dauern, erst dann macht es wirklich Sinn. Tun Sie sich und Ihrem einzigen Körper den Gefallen, Sie werden es sicher nicht bereuen!