



Britta, Journalistin aus Lübeck



Es gibt vierlei Gründe für eine authentische Ayurveda-Kur in Indien, oder auf Sri Lanka, den beiden Wiegen der rund fünftausend Jahre alten Heilwissenschaft. Medizinische oder persönliche Gründe mögen uns motivieren, Reiselust oder ganz einfach Wissbegierde. Der kleinste gemeinsame Nenner dürfte sein, etwas für uns zu tun, eine Auszeit zu nehmen – von was auch immer. Die Journalistin Britta hatte sich bei ihrer ersten Ayurveda-Kur für das Somatheeram Ayurvedic Health Resort im südindischen Kerala entschieden. Nach zwei Wochen in dem exklusiven und zugleich familiären Resort spürte sie:

Jetzt beginnt
ein neues Kapitel
meines Lebens.





Wie alles begann

Brittas Entscheidung für eine Ayurveda-Kur war aus dem Bedürfnis heraus entstanden, sich eine Auszeit von jüngsten emotionalen sowie alltäglichen Belastungen zu gönnen – diese nicht zuletzt bedingt durch eine Trennung und den Neustart in einer anderen Stadt. Kurz zuvor hatte Britta erlebt, dass eine Freundin zutiefst entspannt von einer Ayurveda-Kur auf Sri Lanka heimgekehrt war – mit sich und der Welt im Reinen, gesund und voller Lebensfreude. Britta rief bei Lotus Travel in München an. Lesen wir, wie es ihr erging:

„Die Schilderungen auf der Lotus-Website hatten mir sehr gut gefallen, ebenso wie mein erster Kontakt zu Lotus. Bereits bei diesem Telefonat wurde ich sehr persönlich beraten. Die Lotus-Mitarbeiterin stellte mir ebenso einfühlsame wie konkrete Fragen, um auszuloten, welches Ziel und welches Ayurveda-Resort sich am besten für mich eignen würde. Diese Orientierung tat gut – wusste ich doch nur, dass ich mich auf die Auseinandersetzung mit Ayurveda und mir selbst einlassen wollte. Gleichzeitig empfand ich Verunsicherung – war lange Zeit nicht mehr ohne Begleitung gereist und plante nun, ganz allein, ans andere Ende der Welt aufzubrechen. Meine Reiseberaterin gab mir eine hervorragende Entscheidungshilfe an die Hand – ob sie meine vagen Zweifel gespürt hatte, weiß ich nicht. Jedenfalls riet sie mir, Indien statt Sri Lanka kennenzulernen.“



Authentisches Ayurveda in „incredible India“

„Ayurveda in Indien“, sagte sie, „wird Ihnen bereits bei der Ankunft ein einzigartiges Gefühl der Geborgenheit schenken“. Dies begründete sich aus der verbindlichen Freundlichkeit der Inder und insbesondere der Ayurveda-Therapeuten. Alle Menschen in Indien trügen stets ein natürliches, ehrliches Lachen auf dem Gesicht. Die integrierende Aufmerksamkeit, die sie jedem Gast schenkten, sei gerade für Alleinreisende von großer Bedeutung, entwickelte sich doch im Verlauf einer Ayurveda-Kur eine sehr persönliche Beziehung zwischen dem Kurenden und seinem Therapeuten.

Schließlich buchte ich zwei Wochen im exklusiven, vor allem für seine medizinische Kompetenz vielfach ausgezeichneten, Somatheeram Ayurvedic Health Resort in Kerala.

Im Internet hatte ich zahlreiche Reiseberichte studiert. Das wunderschöne Somatheeram überzeugte durch besonders positive Kritiken. Und ich wurde nicht enttäuscht – das direkt am Meer gelegene Resort ist ein paradiesischer Ort. Tatsächlich zählt der Empfang im Somatheeram zu meinen berührendsten Reiseerlebnissen. Ich kam um drei Uhr früh an – mitten in der Nacht! Ungeachtet dessen wurde mir eine Blütenkette umgehängt und frischer Kokosnussaft serviert – liebenswürdig lächelnd. Großartig fand ich, dass ich trotz der Uhrzeit sofort ein Interims-Zimmer erhielt. Mein eigenes Domizil, ein freistehendes Cottage der Deluxe-Kategorie mit Meerblick, war blitzsauber, sehr gepflegt sowie schlicht, aber landestypisch und geschmackvoll eingerichtet.

Wie alle Räumlichkeiten des Somatheeram bezauberte mein kleines, aber feines Reich durch seine Einrichtung im traditionellen Kerala-Stil mit Holz und Naturtönen. Ich persönlich lege großen Wert auf hochwertige Matratzen. Selten habe ich fast vierzehn Tage hindurch so wunderbar geschlafen wie im Somatheeram.

Geborgen im Paradies

Wer nach Indien reist, sollte sich darüber im Klaren sein, dass er sich in den Tropen aufhält. Das gilt auch für das Somatheeram. Obwohl ich nie zuvor derart viele fleissige Hände gesehen habe, die im Haus wirtschafteten und die Blütenpracht der Gärten mit Liebe pflegten, kommt es vor, dass ein Gecko an der Wand emporklettert, oder dass sich eine Spinne blicken lässt. Wer ungebetene „Gäste“ nicht selbst vertreiben mag, bekommt sofort Hilfe. Überhaupt sind die Mitarbeiter des Resorts sehr serviceorientiert und liebenswürdig. Was die Lotus-Beraterin gesagt hatte, trifft zu: Alle Menschen in Indien lächeln und das Lächeln kommt aus ihrer Mitte.

Bevor ich zum Grund meines Aufenthaltes komme, möchte ich schildern, womit sich die Gäste im Paradies die Zeit vertreiben: Stell Dir vor, Du thronst auf der Liege vor Deinem Bungalow und lässt den Blick über Palmen und Bananenstauden, über den Strand, den Ozean bis zum Horizont schweifen... oder Du frühstückst, vom Lied der Vögel begleitet, auf Deiner Terrasse, liest ein paar Seiten, bevor Du zum Ayurveda-Bereich schlenderst und Deine Übungen machst. Oder Du bummelst am Strand längs, dem kleinen Ort und seinen einladenen Shops zu, in denen Du Dich in aller Seelenruhe umschaust.



Meine Ayurveda-Kur

Nachdem ich ausgeschlafen hatte, folgte gleich am ersten Morgen nach meiner Ankunft ein umfassendes Anamnesegespräch, in dessen Verlauf ich einen ausführlichem Fragebogen ausfüllte. Der Ayurveda-Arzt bestimmte mittels diagnostischer Methoden wie der Puls- und Irisdiagnose meine Konstitution. Es mutet zunächst ein wenig ungewohnt, aber



doch positiv an, wie intensiv sich Menschen, die Dich nie gesehen haben, mit Deiner Zunge, Deiner Haut, Deinen Augen, Deiner Temperatur und Deinem Allgemeinzustand beschäftigen. Was immer Du thematisieren willst, fließt in die Diagnose sowie die Kombination der ayurvedischen Anwendungen ein. Behandlung und Kost werden darauf abgestimmt, was der Arzt und der Kurende erarbeitet haben. Die Ziele, die Du erreichen möchtest, bestimmen Deinen Weg. Schließlich begegnete ich meiner Therapeutin, die mich in der kommenden Zeit betreuen würde. Mit dem Jetlag, Übermüdung sowie der ungewohnten Hitze in den Knochen erhielt ich meine erste Massage – die erste von vielen.

Als ich dort lag, hörte ich erstmals die Melodie des Meeres, die Palmen und heimische Fischer, die mit Ruten aufs Wasser schlugen, um Fische zu treiben, so wie sie es seit Jahrhunderten tun. In diesem Moment fühlte ich mich angekommen. Der Arzt hatte mir Ghee verordnet, den ich täglich trank. Vom ersten Tag an erhielt ich Kopf- und Gesichtsmassagen und eine intensive Rejuvenation Massage, bei der die Masseurin Deinen Körper nach allen Regeln der Kunst durchwalkt – mit den Füßen! Simultan gießen zwei Therapeutinnen Kräuterwasser über Deinen Körper. Du spürst, wie sich die Muskulatur im duftenden Wasser entspannt, bevor du mit ayurvedischen, vor Ort hergestellten Ölen behandelt wirst. Kräuterstempel, Gesichtskuren mit frischem Papayamus, das die Haut leuchten lässt, Stirngüsse und Teil- bzw. Ganzkörpermassagen ergänzen die täglich etwa zweistündigen Anwendungen. Die Behandlungen sind derart wohltuend, dass nahezu jeder Kurende Teile von ihnen selig verschläft.



Meine Ayurveda-Kur war ein ganzheitliches Erlebnis – eine magische Erfahrung. Ich fühlte mich Lichtjahre entfernt vom Alltag, der Arbeit, meiner Familie – ja: ich schwebte. Das Licht, die milde Luft, zauberhafte Menschen, die ungewohnte Beschäftigung mit mir, mit meinem Körper – all diese Einflüsse trugen dazu bei, meinen Blutdruck zu regulieren. Mein Ruhepuls sank von 80 auf 62 Schläge in der Minute – nicht zuletzt durch allmorgendliches Yoga und Meditation. In zwei Wochen hatte sich mein Körper sichtbar verändert, baute Muskeln auf, war gut durchblutet und verjüngt.

Obwohl ich großartig gegessen, ach: geschlemmt habe, habe ich abgenommen – unter anderem durch den Verzicht auf Fleisch und Alkohol. Beides habe ich nicht vermisst – schwelgte in gesunden, naturbelassenen Genüssen wie Granatapfelsaft, frische Kokosmilch oder Kräuterwasser mit Zimt und Kardamon.

Gesunder Genuss ...

Die Ernährung in Form vegetarischer Buffets war köstlich! Bereits morgens gab es Obst in größter Vielfalt, Müslis, Reispfannkuchen, exotische Curries, Salate, Gemüse und vieles mehr. Wem der Verzicht auf Dauer schwer fällt, für den hält die Küche einmal täglich Fisch, Chicken, oder Barbecues bereit. Jeder Gast erhält ein auf seine Bedürfnisse abgestimmtes Ernährungsprogramm und wird auf vielerlei Weise dabei unterstützt, seine Ziele – wie etwa die Gewichtsabnahme, oder die Regeneration nach einer Erkrankung – zu erreichen.

... und nachhaltige Wirkung

Noch Monate nach meiner Kur spüre ich die Wirkung des Ayurveda auf meinen Körper und meine Balance. Mein Hausarzt bestätigt optimale Blutdruck- und Pulswerte. Ich weiß, dass dies nicht meine letzte Kur im Somatheeram Ayurvedic Health Resort gewesen ist – und dass jeder Tag, dass die Synthese aus bewusstem Leben, echtem Ayurveda, Sport und intensiver Zuwendung mich nachhaltig weitergebracht haben. Du nimmst so unendlich viel mit – weit mehr, als du gegeben hast.



Impressum

Lotus Travel Service GmbH

Baaderstraße 3 80469 München

Telefon: +49(0)89/2 02 08 99-0 Telefax: +49(0)89/2 02 08 99-29

E-Mail: info@Lotus-Travel.com Internet:www.Lotus-Travel.com

Geschäftsführung: Silvia Leibacher und Horst Leibacher

Konzeption, Text, Realisation, Druckvorstufe und Druck

CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg

E-Mail: info@crossmediasolutions.de

© Copyright Lotus Travel Service GmbH

Die gedruckte oder elektronische Wiedergabe von Texten sowie Textauszügen, bedarf der schriftlichen Genehmigung der Redaktion.

© Copyright sämtlicher Aufnahmen:
Lotus Travel Service GmbH

