

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Testen Sie
kinesiologische Tapes
zur Eigenanwendung

Frauen & Männer
Den Unterschied
machen die Hormone

**Bewegung
ist alles!**

Gutes für Knochen
und Gelenke

Indisch Kochen
**Einfache Rezepte,
volles Aroma**

Süßholz

Wurzel für
die Schönheit



Bankhofers

Gesundheitsseiten





Fernost meets Jugendstil

Ayurveda und mehr an der Mosel

Der goldene Oktober ist eine wunderbare Reisezeit, gerade für Fluss- und Weinlandschaften. Dort ist es zur Lesezeit besonders reizvoll. Schließlich gibt viel zu sehen, zumal in all der Natur auch viel Kultur in Form von Burgen, Schlössern und Weingütern zu finden ist. Wir haben uns an der Mosel umgeschaut – und dabei nicht nur Bacchus getroffen.

Buddha ist nämlich allgegenwärtig. Fast nach jeder Ecke werde ich seiner gewahr. Zumindest, solange ich mein Hotel nicht verlasse. Das Parkschlösschen im Traben-Trarbacher Ortsteil Bad Wildstein, um genau zu sein. Dort, wo die einzige Thermalquelle an der Mosel sprudelt. Milde lächelnd ermahnt er mich, den Alltag loszulassen, mich einzulassen auf die Erfahrung Ayurveda.

Das Wissen vom Leben

Denn wer die schmiedeeisernen Tore der Anlage hinter sich gelassen hat, taucht hier im idyllischen Kautental ein in eine andere Welt. Während weiter unten im Ort die Mosel dahinfließt und oben an den Hängen der Wein darauf wartet, gelesen zu werden, hat hier Ayurveda das Sagen. Statt Straßenlärm und Hektik Vogelgezitscher und wohltuende Ruhe, statt Touristentrubel Yogastunden mit Meditation, statt Kaffee Ing-

werwasser oder Tee. Nicht falsch verstehen, eingeschlossen wird hier keiner, auch Verzicht ist keine Pflicht – Ausflugsfreudige können jederzeit das Städtchen besuchen, durch die Weinberge wandern oder eine Moselschiffahrt unternehmen. Es gibt ja viel zu sehen im Mittelmoseltal.

Aber irgendwie scheint das Draußen rasch ganz weit weg zu sein – selbst für denjenigen, der „nur“ reinschnuppert und ein Wochenende lang erahnt, was Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, eigentlich bedeutet: Das individuelle Gleichgewicht zu finden, um zufrieden und glücklich zu leben. Der ganzheitliche Weg dorthin beginnt für alle mit der Pulsdiagnose und führt dann über einen individuellen Behandlungsplan weiter, damit Vata, Pitta und Kapha, die drei Lebensenergien, in Balance kommen. Dabei gilt: Müssen muss hier keiner was. Ayurveda will nicht maßregeln und verbietet nichts. Selbst Wein (wir sind ja an der Mosel!) ist

Vinum Mosellanum fuit omni tempore sanum.

Der Moselwein war stets dem Leib gesund und gut.

(aus ‚Antiquarius‘ von Johann Hermann Dielheim, 1711-1784)

erlaubt, sollte jedoch in Maßen genossen werden. Zumindest für die, die nicht eine reinigende Panchakarma-Kur mitmachen. Da wäre er dann kontraproduktiv. Aber für „Reinschnupperer“ – kein Problem.

Doch auch die machen hier keinen Wellness-Urlaub, denn damit hat Ayurveda nichts zu tun. Ob beim betreuten Sport oder im vegetarischen Restaurant (das nur deswegen vegetarisch ist, damit alle Gäste dort essen können – ansonsten sind Fisch und Fleisch durchaus erlaubt), Ayurveda wird hier gelebt und begreiflich gemacht, ohne dabei missionarisch zu sein. Für Fragen hat jeder ein offenes Ohr und wem das mit den Doshas und all den Anwendungsnamen nicht gleich

2008 folgte eine Renovierung) samt seiner wunderbar alten Gartenanlage kaum missen möchte, siegt irgendwann die Neugierde.

Wie war das denn nun mit den Mosel-Steilagen von bis zu 65 Grad? Und wie mit Traben und Trarbach, die ein Fluss trennt, aber eine Brücke des Berliner Jugendstil-Archi-



itekten Bruno Möhring verband, von der leider nur noch ein Torhaus erhalten ist (über den Nachkriegsneubau reden wir lieber nicht)? Und welche Spuren sind geblieben von jener Stadt, die um 1900 neben Bordeaux die größte Weinhandelsstadt Europas war? Nicht zu vergessen: Wie sieht es mit der Belle Epoque aus? Wo gilt es genauer hinzusehen, um den Jugendstil auszukosten? Und dann war da ja noch Buddha. Der tummelt sich auch im Ort selbst, hat sogar ein eigenes Museum erhalten, wo Bacchus im wahrsten Sinne nicht weit ist.



leicht über die Lippen geht, muss sich keine Sorgen machen. Der Ayurveda-Neuling wird sanft geleitet und bekommt geduldig alles erklärt.

Draußen vor dem Tore

Obwohl Buddha mich kräftig entschleunigt, die Synchron-Massagen herrlich entspannen und man die Ruhe des Fünf-Sterne-Jugendstilhotels anno 1898 (es wurde 1993 nach dem Motto „Das ganze Haus ist eine Therapie“ neu gestaltet und wiedereröffnet,

Doch ich gestehe, selten bin ich so gerne nach einem Sightseeing-Tag in (m)ein Refugium auf Zeit zurückkehrt. Es muss wohl an Buddha liegen – oder doch einfach daran, dass ich mich hier auf Ayurveda eingelassen habe und so bei mir angekommen bin? ■

Sonja Sahmer

Bacchus begegnet Buddha

Das hätte Julius Kayser sicherlich nicht vermutet, dass seine Jugendstil-Weinkellerei einmal etwas anderes beherbergt als feinsten Mosel-Riesling! Seit Ende 2009 ist dem aber so, denn nun „bevölkern“ an die 2.000 Buddhas das historische Möhring-Gebäude von 1906. In der gut 4.000 Quadratmeter großen Ausstellung trifft spannungsreich asiatische Spiritualität auf einen Hauch Weingeist, der noch immer tief in den Mauern steckt. Und nicht zuletzt der lichtdurchflutete Anbau mit Glasfront und der wunderbar gestaltete Buddha-Dachgarten erinnern mit ihren Ufer-Ausblicken daran, dass man noch immer im Mittelmoseltal weilt – trotz all‘ den fernöstlichen Gedankenreisen, auf die man sich unweigerlich begibt. Tipp: Eine Führung mitmachen! Infos unter www.buddha-museum.com.

Ayurveda trifft Alltag

Wer keine Zeit für einen „richtigen“ Ayurveda-Urlaub hat, gönnt sich zum Einstieg vielleicht den „Erlebnistag“ im Parkschlösschen zum Pauschalpreis von 240 Euro pro Person. Enthalten sind ein Tageszimmer, vegetarisches Gourmet Mittag- und Abendessen, Teilnahme am Tagesprogramm (Yoga!) sowie die Nutzung der Veda-Therme. Vor allem aber viel Ayurveda wie Pulsdiagnose, Dosha-Beratung, allgemeine Infos sowie einer Ganzkörpersynchron-Massage. Spätestens dann ist der Alltag für einen Tag „richtig“ weit weg. Dafür die Lust auf mehr ganz groß. Unser Arrangement-Tipp für dann: „Kultur & Relax“ ab 482 Euro enthält zudem eine zweite Übernachtung und einen Besuch im Buddha-Museum. Mehr zum Hotel und seinen Arrangements unter www.parkschloesschen.de oder unter Telefon 06541/705-0.

Tipps und Klicks

Alles rund um Traben-Trarbach gibt's auf www.traben-trarbach.de. Unbedingt eine Stadtführung mitmachen – es lohnt sich, die Belle Epoque und anderes mehr unter Anleitung zu erkunden. Hübsch: Das Glockenspiel am Stadtturm.