

A World in Shape

Der Blog von Frau zu Frau

Apr03

Alltagsbreak: Ayurvedakur im Parkschlösschen

Categories // [Lifestyle](#)

Statt eines turbulenten Städtetrips habe ich mir mal eine Auszeit der ganz anderen Art gegönnt. Sechs herrlich entspannte Tage verbrachte ich im Ayurveda-Kurhotel Parkschlösschen in Traben-Trarbach an der Mosel.



Das Parkschlösschen liegt in einem wunderschönen alten Park, direkt am Fuße der Weinberge. Das Motto des Hauses lautet ‚Alles ist Ayurveda‘ und das spürt man gleich beim Betreten. Die

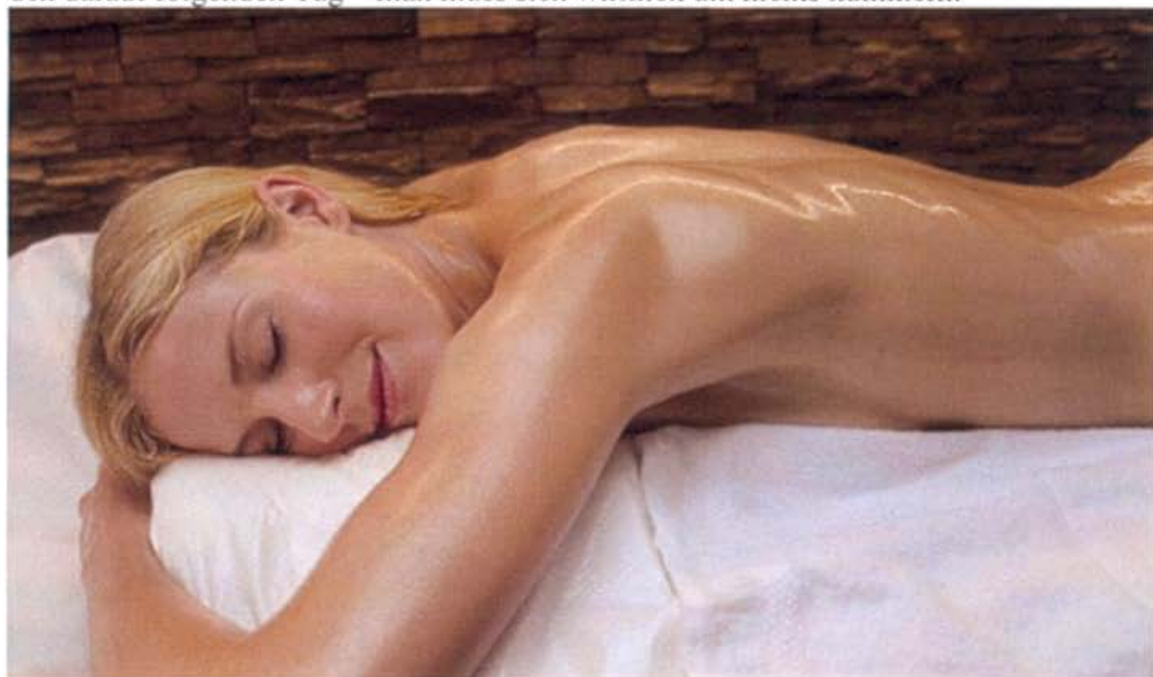
gesamte Einrichtung ist aus natürlichen Materialien gefertigt – von den Seidentapeten bis zum Fußboden aus unbehandeltem Holz – alles wirkt hell, freundlich und harmonisch. Elektronische Geräte gibt es – zumindest in den Zimmern - gar nicht. Nur auf Wunsch bekommt man beispielsweise einen Fernseher. Man wird im Parkschlösschen in jeder Hinsicht und rund um die Uhr exzellent umsorgt, das Personal ist supernett, fürsorglich und hilfsbereit, ob an der Rezeption, im Restaurant oder im Therapie-Bereich. Jeder Wunsch wird den Gästen von den Augen abgelesen.

Die fünf Sterne, die das Hotel nicht wegen übertriebenem Luxus, sondern wegen seines rundum stimmigen und erstklassigen Gesamtkonzepts erhalten hat, sind für mein Empfinden absolut gerechtfertigt.



Gebucht hatte ich das ‚Anti-Stress-Programm‘, dazu gehörten verschiedene

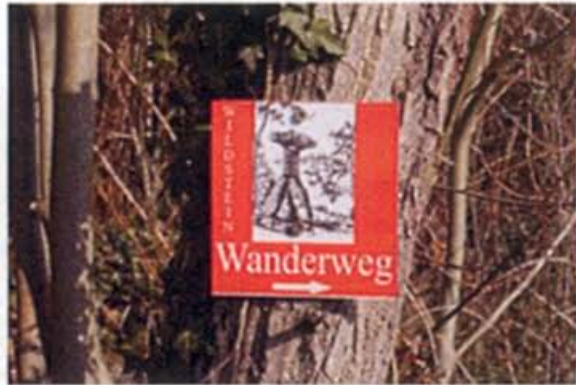
Ganzkörpermassagen, Ölgüsse und innere Reinigungsmaßnahmen. Zu Beginn bestimmt ein Arzt mittels der ayurvedischen Pulsdiagnose den aktuellen Gesundheitszustand, worauf der Kurverlauf dann individuell abgestimmt wird. Jeden Abend erhält man einen Zettel mit den Terminen für den darauf folgenden Tag – man muss sich wirklich um nichts kümmern.



Ayurveda bedeutet soviel wie ‚Die Lehre vom Leben‘ und ist eine über 7000 Jahre alte, indische Wissenschaft. Man unterscheidet zwischen drei Konstitutionstypen, in die alles eingeordnet wird – Nahrungsmittel, Gegenstände und natürlich auch der Mensch. Die sogenannten Doshas sind Vata mit Eigenschaften wie trocken, leicht, rau, kalt und beweglich, Pitta mit Eigenschaften wie

heiß, leicht, scharf und feucht, Kapha mit Eigenschaften wie schwer, stabil, langsam, weich, süß und ölig. Darauf jetzt näher einzugehen würde den Rahmen sprengen, denn wir sprechen von einer komplexen Lehre über die zahlreiche Bücher verfasst wurden. Nur soviel an dieser Stelle: Auf Basis der Doshas werden Verhaltensweisen, Lebensrhythmen und Essgewohnheiten empfohlen, die - eine entsprechende Einhaltung vorausgesetzt - Körper, Geist und Seele dauerhaft harmonisieren, das Immunsystem stärken und die natürlichen Selbstheilungskräfte des Menschen mobilisieren sollen.

Was mir daran besonders gut gefällt ist, dass der Ayurveda die menschliche Natur in ihrer Gesamtheit und beispielsweise auch die Elemente oder Tages- und Jahreszeiten mit einbezieht und daher intuitiv sehr verständlich ist. Wer sich mal näher in das Thema vertiefen möchte, dem sei diese Lektüre empfohlen. Handbuch Ayurveda - Grundlagen und Anwendungen: Die traditionelle indische Heilweise umfassend und praxisnah erklärt von Ernst Schrott – zu bestellen über [Amazon](#).



Meine Tage verbrachte ich mit Yoga, Meditation, Lesen, den täglichen Anwendungen und Spaziergängen in den leider noch recht kahlen Weinbergen. Zwischendurch wurde gleichermaßen leicht wie köstlich im lichtdurchfluteten Restaurant gespeist. Eine bekömmliche und ausgewogene Ernährung gehört zu den wichtigsten Grundlagen des Ayurveda. Nichts ist

verboten, allerdings sollte man bei Genussmitteln wie Kaffee oder Alkohol Maß halten und außerdem seinem Typ entsprechend essen, um im Gleichgewicht zu bleiben.

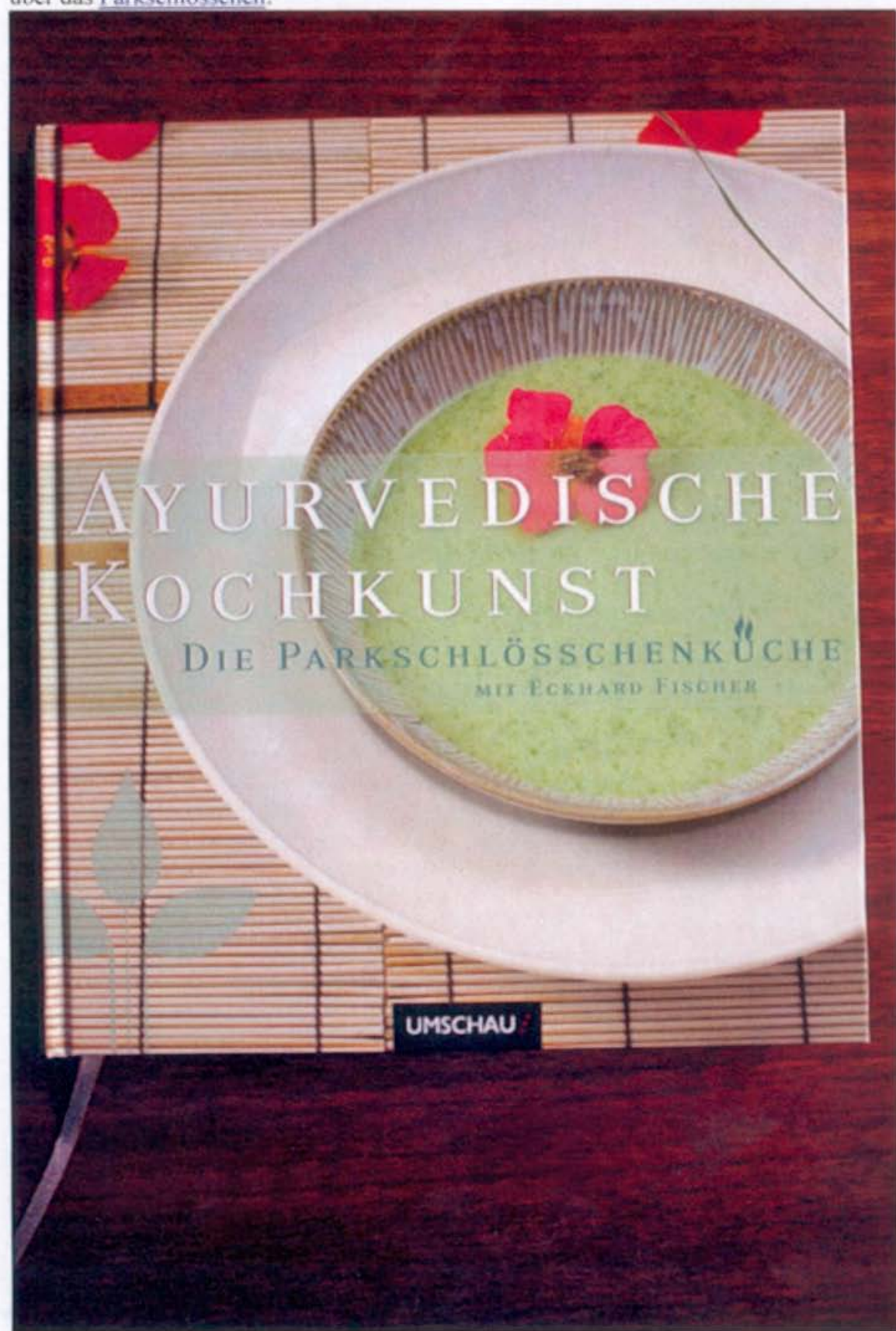
Zuständig für die Küche im Parkschlösschen ist der Koch aus Leidenschaft, Eckhard Fischer, der es versteht, gleichermaßen schmackhaft wie gut verträglich zu kochen – wobei die Speisen stets auch fürs Auge einen Hochgenuss darstellen.

Zuerst wird der Nachtisch serviert – für den westlich geprägten Geschmack zunächst gewöhnungsbedürftig. Der Grund dafür liegt darin, dass Süßes den Appetit anregt und die Verdauungssäfte mobilisiert. Weiter geht es am Mittag mit einer Suppe und einem vegetarischen Hauptgericht, abends gibt es ‚nur‘ einen Gang – was mir wider Erwarten völlig genügt. Obwohl die Portionen insgesamt wirklich nicht übermäßig waren, wurde ich immer satt – was vor allem daran liegt, dass in der ayurvedischen Kost darauf geachtet wird, dass alle sechs Geschmackskomponenten – süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb – in einem Gericht vereint sind – und das die wichtigen Nährstoffe beim Garprozess erhalten bleiben. Man verspürt deshalb auch niemals Heißhunger, wie man es beispielsweise nach einer nährstoffarmen Portion Pommes mit Currywurst kennt. Danach ist man zwar satt, aber nicht zufrieden, deshalb bekommt man trotz vollem Magen oft noch Appetit auf Eis, Schokolade und Co.

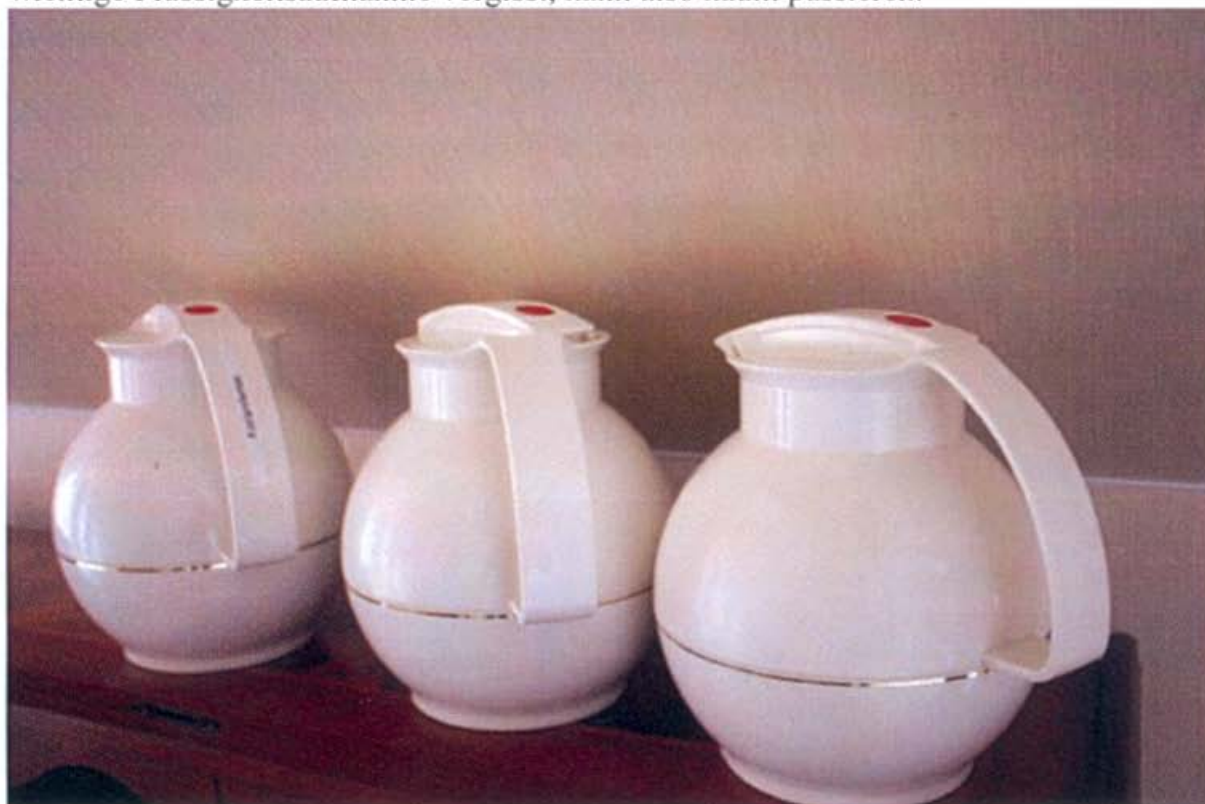


Eckhard Fischers Kochbuch kann ich sehr empfehlen, neben tollen Rezepten gibt es darin viel

Wissenswertes rund um die ayurvedische Ernährungsphilosophie zu lesen, außerdem kann man mit einem Test seine Doshas (die meisten sind Mischtypen) bestimmen. Zu beziehen ist das Buch über das [Parkschlösschen](#).



Zu trinken gibt es während der Kur ausschließlich Tee, Reis- oder Ingwerwasser sowie abgekochtes heißes Wasser, das der Entgiftung dient - oder ab und an einen Lassi. Überall im Haus stehen weiße Thermoskannen mit verschiedenen Getränken, auch aufs Zimmer bekommt man täglich bis zu vier Stück. Dass man die ausreichende und für den Erfolg der Therapie sehr wichtige Flüssigkeitsaufnahme vergisst, kann also kaum passieren.



Abends nahm ich meist an äußerst lehrreichen und interessanten Vorträgen rund um den Ayurveda teil, die täglich um 20h angeboten und von verschiedenen Dozenten abgehalten werden. Mitunter übten wir in diesem Rahmen auch Entspannungsmethoden, beispielsweise verschiedene Atemtechniken.

Ich muss sagen, ich fühle mich nicht nur relaxt und entgiftet, sondern habe auch eine ganze Menge dazu gelernt. Einiges davon möchte ich in meinem Alltag fortan beibehalten, sei es ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, bestimmte Rituale wie das morgendliche Gurgeln mit Sesamöl mit entgiftender Wirkung, Yoga und natürlich die Umstellung meiner Ernährung, weil ich gemerkt hat, das all das nicht nur meinem Körper, sondern auch meinem Geist ausgesprochen gut tut.

Im Parkschlösschen war ich ganz sicher nicht zum letzten Mal. So habe ich mir fest vorgenommen, im nächsten Jahr eine zehntägige Panchakarma-Kur dort zu machen. Wer wissen will, was dahinter steckt oder generell mehr über diesen wunderbaren Ort erfahren möchte, kann sich hier umfassend informieren: www.parkschloesschen.de

Fotos: privat // Ayurveda Parkschlösschen, Bilder Kochbuch innen: Lutz Jäkel, Umschauverlag

Artikel teilen

[Kommentar schreiben](#)