



» Zur Übersichtseite von "Tortour Transalp"



7. Juni 2011

Ausfahrt an der Mosel: Ayurveda und Rennrad



Mit der einen Hand hält er meinen Arm, mit den Fingern der anderen fühlt er meinen Puls. Dabei blickt der Mann, der in Jeans, T-Shirt und gestreiftem Jackett, mit blondierten Haaren und fetten Ohringen wie ein in die Jahre gekommener Punker aussieht, mit halbgeschlossenen Lidern hinaus in den Garten. Bäume verschiedener Herkunft recken sich in den Himmel, mehr als 60 Meter hoch ist eine Douglasie aus Kalifornien. Das Sonnenlicht spielt im Grün der Blätter. Jetzt gibt mir der Mann meinen Arm zurück, wäscht sich die Hände und nimmt hinter seinem Schreibtisch Platz .

Ich stehe von der Liege auf und setze mich auf den Besucherstuhl. Vaidya Kumaran Rajsekhar, Leiter der Ayurveda-Abteilung im „Hotel Parkschlösschen“, macht Häkchen in einem Formular und einige Notizen. Sein Büro ist ein aufgeräumter Ort, hell, sachlich, nur ein Bild hängt an den Wänden, es zeigt eine Figur mit vielen Armen und einem Rüssel statt einer Nase. Neben der ungewöhnlichen Therapie der einzige Beleg dafür, dass dies keine normale Arztpraxis ist.



„Sie haben eine schwere Zeit hinter sich, Abschied genommen“, sagt Rajsekhar nun. „Sie schlafen wenig, zu wenig, und leiden unter kalten Füßen.“ Der Mann hat nur ein paar Minuten meinen Puls gefühlt und referiert Fakten aus meinem Leben, die er nicht kennen kann. Er fügt weitere Details hinzu, sagt etwas zu meiner Verdauung, zu meinem Blutdruck, zu meinem Arbeitsethos und hebt an: „Sie brauchen mehr Zeit für sich. Machen Sie morgens und abends 15 Minuten Yoga, und bauen Sie in jeden Tag eine Auszeit ein, meditieren Sie, schalten Sie ab, kommen Sie ganz zu sich. Das wird Ihnen anfangs schwer fallen, doch nach einiger Zeit sollte sich das normal anfühlen im Alltag.“



Dann reicht er mir ein Rezept. Als ich es greifen will, zieht er es zurück und fragt, welchen Sport ich mache? Ich fahre Rennrad. „Ohh“, sagt er, und eine Falte runzelt seine Stirn. „Fahren Sie nicht zu viel! Sie brauchen auch das Gegenteil von Tempo. Fahren Sie einfach mal statt 30 nur 15 Kilometer.“ Dann gibt er mir Rezept und seine Hand. „Ich habe Ihnen Massagen verschrieben. Gehen Sie danach in die Sauna, aber nicht zu heiß. Meine Ernährungsempfehlungen gebe ich an die Küche weiter.“ Vaidya Kumaran Rajsekhar lächelt gütig, als wüsste er etwas über mich, das er aber für sich behält. Seine Augen wirken müde. Bin ich ein hoffnungsloser Fall? Oder hat er bloß einen harten Tag hinter sich, mit Hotelgästen, die für ein verlängertes Wochenende kommen und Antworten auf die großen Fragen des Lebens erwarten?



Das Parkschlösschen ist ein renommiertes Ayurveda-Hotel. Hier kann man derart entschleunigen, dass die Rückkehr in den Alltag für manchen Gast einem Neustart gleich kommt. Das beginnt schon mit dem Frühstück ohne Rührei und Speck, dafür mit gedünstetem Obst im Müsli. Setzt sich fort beim Mittagessen, das mit einer Süßspeise startet, kein Fleisch enthält und ohne Digestif endet. Und wird gekrönt von einem leichten Abendessen, das früh eingenommen wird. Was vernünftig ist, denn der Gast ist eingebunden in ein enges Termin-Korsett: Der Yoga-Kurs beginnt um 8 Uhr, zur Massage wird man bereits um 10 Uhr erwartet, am frühen Nachmittag dann Nordic Walking, Aqua-Fitness oder Thera-Band-Kurs, danach zieht man sich zurück in den Park, liegt in Decken gewickelt unter Bäumen, hin und wieder kommt eine Hausangestellte in einem weißen Kittel vorbei und gießt etwas Heißwasser nach. Der im Haus favorisierte Softdrink. Spätestens gegen 22 Uhr fällt man todmüde ins Bett.



Ich habe dennoch mein Rennrad dabei und mache mich kurz nach der Visite auf den Weg. Es ist ein wundervoller Frühlingstag, die Sonne scheint. Und ich treibe das Rad aus Traben-Trarbach heraus. Es geht durch ein Wäldchen und dann weiter zwischen Weinbergen auf die Straße nach Longkamp. Die überwindet in Rampen und Kehren einen Höhenunterschied von 300 Metern. Oben angekommen, bleibt kurz Zeit für ein Foto, dann geht es in die Schussfahrt hinunter nach Bernkastel-Kues. Ich rolle durch die Altstadt, fahre bis ans Moselufer, drehe, und mache mich an die Rückfahrt. Anderthalb Stunden brauche ich für die 32 Kilometer mit etwas über 600 Höhenmetern. Ich fühle mich sehr wohl dabei.



Drei Mal kurbele ich mich in den Parkschlösschen-Tagen hinauf nach Longkamp. Und habe den Eindruck, dass die gelebte Achtsamkeit an der Mosel meinen Fahrstil verändern, ich fahre zunehmend ruhiger, genieße die Landschaft, habe das Gefühl, einen guten Rhythmus zu finden. Als ich nach einer Ausfahrt einen Massage bekomme, freuen sich die Therapeuten erst, dass sie endlich mal einen Gast unter die Finger kriegen, der was aushält. Dann bearbeiten sie mich synchron mit so viel Verve, dass ich nach rund einer Stunde nicht nur sehr entspannt bin, sondern sogar einen anderen Bewusstseinszustand erlangt zu haben scheine.

Als ich nach drei Tagen an der Mosel nach Hause fahre, habe ich deutlich abgespeckt, fühle mich leichter, beweglicher und bergfester – obwohl ich in der Zeit keine 100 Kilometer gefahren bin. Am Abend dann in Hamburg mache ich mir eine riesige Portion Nudeln, die ich mit Genuss und einem Glas Rotwein in mich hineinschaufle.

Es war schön an der Mosel. Wie das Sauerland ist auch dies eine deutsche Region, die es wieder zu entdecken gilt, die man den anderen nicht einfach überlassen darf. Eine Region, die wir Reisenden uns wieder aneignen müssen. Nur eine Frage beschäftigt mich über meinen Nudeln noch mehr: Hätte ich dem Ayurveda-Arzt sagen müssen, dass ich an der Tour Transalp teilnehmen werde? Und dass ich hoffentlich mehr als 15 Kilometer am Tag fahren werde?

Kategorie: Technik :: [Kommentar schreiben](#)



"Ausfahrt an der Mosel: Ayurveda und Rennrad"
kommentieren