

DEUTSCHLAND

Was eine Woche im besten Ayurveda-Resort der Welt wirklich bringt



Das Ayurveda-Hotel "Ayurveda Parkschlösschen" liegt an der Mosel in Rheinland-Pfalz

© Ayurveda Parkschlösschen

25.05.2023, 09:10 • 4 Min.

MERKEN

Bei einer Ayurveda-Kur sollen Stoffwechselrückstände und psychischer Ballast aus dem Körper gespült werden. Das laut Medien "beste Ayurveda Retreat der Welt" liegt ausgerechnet an der Mosel. Was bringen Kuren dieser Art wirklich? Wie fühlt man sich nach einer Woche Detox? Lässt sich der gesunde Lifestyle auch in den normalen Alltag umsetzen? Unsere Autorin hat es ausprobiert

von Stella Brikey

Nach acht Stunden Autofahrt von Hamburg in das kleine Jugendstilstädtchen Traben-Trarbach will ich nur noch eins: Kaffee! Aber davon kann ich nur noch träumen, nachdem sich das massive Tor zum Parkgelände hinter mir geschlossen hat. Ich bin jetzt in einer Art Parallelwelt angekommen, in der alle Alltagsdrogen und Stress quasi verboten sind. Seit über 30 Jahren pilgern Heilsuchende aus der ganzen Welt in das "Ayurveda Parkschlösschen", das einzige 5-Sterne-Gesundheitshotel in Europa, das sich ganzheitlich auf ayurvedische Treatments und Therapien spezialisiert hat. Noch ahne ich nicht, dass ich hier in den kommenden sechs Tagen an meine körperlichen und psychischen Grenzen stoßen werde.

Alle Gäste erhalten zu Beginn in einer Eingangskonsultation eine individuelle Ernährungs- und Lifestyle-Beratung. Die indische Ayurveda-Medizinerin Vanita Kansal tastet meinen Bauch ab, fühlt meinen Puls und schaut sich meine Zunge an. Ihr Fazit: "Wenn Sie sich weiterhin so ernähren wie jetzt werden sie immer dicker!" Wie bitte?!

"Aber ... ich fühle mich eigentlich ganz gut", stottere ich. Frau Kansal schüttelt entschieden den Kopf. "Es haben sich Stoffwechselrückstände in ihrem Körper angesammelt. Hatten Sie in letzter Zeit viel Stress?" Nicht mehr als sonst. Nur der normale Wahnsinn.

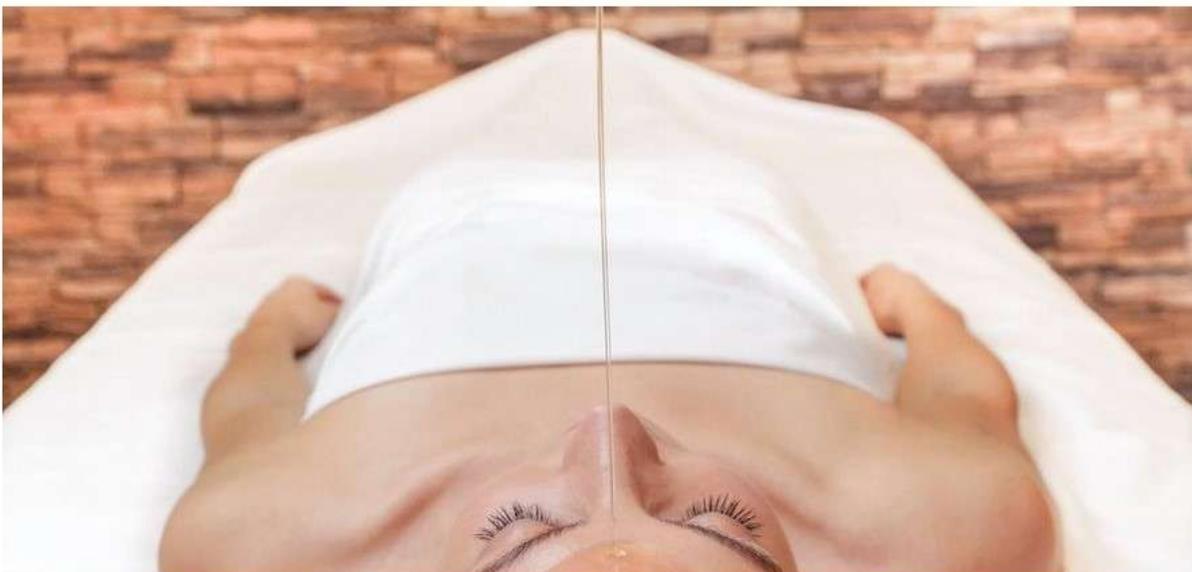
Umstellung im Alltag: Ciao, Cappuccino und Käsebrötchen

Frau Kansal händigt mir eine Liste mit Lebensmitteln aus, die ich künftig meiden soll, verschreibt mir reinigende Massagen und Mental Detox. Die ganzheitliche Ausrichtung des Ayurveda orientiert sich an Vata, Pitta und Kapha, den drei Grundkräften unseres Organismus. Jede:r trägt diese Doshas in unterschiedlicher Ausprägung von Geburt an in sich. Sie bestimmen unsere äußere Erscheinung und unseren Charakter. Sind die Doshas ausgeglichen, fühlen wir uns gesund, fit und können unser volles Potenzial entfalten. Störfaktoren wie falsche Ernährung, Bewegungsmangel oder Stress stören das Gleichgewicht. Durch die Kur soll die innere Balance wieder hergestellt oder gestärkt werden.

Für mich bedeutet das: Ciao, Cappuccino und Käsebrötchen. Ab sofort starte ich meine Tage um 7 Uhr mit einem gewöhnungsbedürftigen warmen Ingwer-Granatapfel-Shot, einem Spaziergang und Yoga. Statt Cocktails gibt es heißes Wasser und Tee satt. Mindestens drei Liter täglich soll ich trinken, um den Reinigungsprozess anzukurbeln. Verschiedene Kräuterpillen sollen meine Verdauung befeuern und die Nerven beruhigen. Ich muss aufpassen, dass ich keine vergesse! Jeden Morgen bekomme ich einen Stundenplan ausgehändigt, auf dem alle Behandlungen und Termine notiert sind.

Mein Frühstück um 8:30 Uhr besteht aus einer winzigen Portion warmem Brei mit Fruchtkompott. Ab 12 und 18 Uhr erwartet mich köstliche mehrgängige ayurvedische Gourmetküche, ohne Fleisch oder Zucker.

An meinem zweiten Tag bekomme ich eine vierhändig ausgeführte Synchronmassage, die mich in den siebten Himmel befördert. Hinterher bin ich zu nichts mehr zu gebrauchen, bekomme stechende Kopfschmerzen. Beim Yoga um 17 Uhr kann ich einige Übungen nicht ausführen, weil mein Kopf so sehr pocht. "Das ist der Entzug", erklärt mir Frau Kansal. Das gehe hier allen so in den ersten Tagen. Daran würde man merken, was man seinem Körper all die Jahre angetan habe. In meinem Fall: ca. sechs Tassen Kaffee pro Tag. "Kaffee ist ein Genussmittel, das man höchstens dreimal die Woche trinken sollte", warnt Frau Kansal.



Es fühlt sich an, als würde meine Rüstung fallen und mein wahres Ich zu Tage treten – und das ist vor allem müde. In meinem Zimmer mit Blick auf den Bach und das angrenzende Waldstück fühle ich mich wie Dornröschen: allein und abgeschottet vom Rest der Welt. Es ist viel Raum für Gedanken, so ganz ohne Smartphone, Netflix, ein Glas Wein.

Viele Gäste kommen extra aus dem Ausland, etwa aus Texas, Kanada oder Kopenhagen. "Wenn du einmal hier warst, kommst du immer wieder", sagt eine etwa 50-Jährige Schweizerin. Sie macht gerade die große Reinigungskur "Panchakarma" – inklusive zwei Fastentage, Abführtag und Einläufe.

Am nächsten Morgen bekomme ich beim Verzehr meines warmen Hirsebreis einen Schweißausbruch. Ich bin geistig total lahm und genervt von mir selbst, meine Stimme klingt belegt. Nachmittags ziehe ich die Notbremse und trinke heimlich im Dorf einen Cappuccino. Danach geht's meinem Kopf besser, aber ich fühle mich wie ein Junkie.

Am dritten Tag geht es ans Eingemachte: Mental Detox bei Ayurveda-Psychologie-Beraterin Kathleen Landbeck. Ich soll alles rauslassen, was mich belastet. In meiner Verfassung brechen sofort alle Dämme. Kathleen treibt mich von einem Aha-Erlebnis zum nächsten und gibt mir wertvolle Tools an die Hand, mit denen ich Krisen künftig besser managen kann. "Etwas, das unsere Resilienz massiv schwächt, sind unrealistische Anforderungen an das Leben", sagt Kathleen. "Es ist schön, wenn du Wünsche und Ziele hast, aber sei auch zufrieden, wenn etwas ganz anderes passiert." Echtes Leid würde erst entstehen, wenn wir Probleme wieder und wieder wälzen. So wahr!

Ayurveda – was ist das eigentlich? Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „das Wissen vom Leben“. In Indien gehört die ganzheitliche Heilmethode zur Volksmedizin. Auch hierzulande ist Ayurveda mittlerweile als Alternativmedizin akzeptiert und wurde von der WHO als medizinische Wissenschaft anerkannt, die immer öfter unterstützend zu herkömmlichen Therapien eingesetzt wird. Ziel ist es, den Organismus zu reinigen, die innere Balance wiederherzustellen, ideal bei akutem Stress und Erschöpfungssymptomen.

Nach der Session fühle ich mich befreit und glücklich und nehme direkt an einem Lachyoga-Kurs teil. "Verpasst eurem Stress einen großen Tritt in den Hintern und lacht ihn einfach weg", erklärt die Lehrerin. Der Trick: auch ein gekünsteltes Lachen setzt Glückshormone frei. Ich starte und lache und lache.

Bei meiner Abschlusskonsultation ist Frau Kansal sehr zufrieden mit mir. Minus 3,5 Kilo! Oder wie sie es formuliert: "Sie sind nicht mehr so aufgequollen, ich sehe ihre Jawline!" Ihr Rat: "Machen Sie so weiter, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben." Und was soll das sein? "Das werden Sie schon merken", sagt sie augenzwinkernd.

Drei Monate später. Sanftes Ayurveda gehört heute zu meinem Alltag. Mein Tag beginnt oft mit einem warmen Ingwer-Granatapfelsaft, einem Spaziergang, Yoga und warmen Brei. Ich koche viel mit ayurvedischen Gewürzen, esse zu festen Uhrzeiten. Kaffee habe ich auf eine Tasse pro Tag reduziert. Insgesamt gehe ich achtsamer mit meinem Körper um. Bis heute habe ich 7 Kilo verloren und fühle mich grandios.

"Viele kommen hierher, ohne zu wissen warum", hat Kathleen Landbeck damals gesagt. Hinterher seien die meisten schlauer. Dazu gehöre nun auch ich, voll in Balance.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt vom "Ayurveda Parkschlösschen" Traben-Trarbach. Dies hat keinen Einfluss auf die Berichterstattung.

#THEMEN [Gesundheit](#) • [Ingwer](#) • [Yoga](#) • [Resilienz](#)