



Wäre da nur nicht diese Schläfrigkeit. Ich nicke beim Zeitunglesen und bei der Massage ein. Während eines Vortrags fallen mir die Augen zu. Ich habe mit vielem gerechnet, als ich mich auf den Weg nach Traben-Trarbach ins Ayurveda-Hotel Parkschlösschen machte. Zum Beispiel, dass ich ständig Hunger haben werde. Aber nicht, dass ich einschlafe, weil das Kortisol, das mich durch den Alltag mit zwei kleinen Kindern, Job und diversen Projekten in Berlin-Mitte treibt, nicht mehr kickt. Auch nicht der Kaffee. Ich bin auf Entzug von beidem. Ich bin in einem Kokon.

Das Parkschlösschen, sowieso ganz Traben-Trarbach, ist das Gegenteil von Berlin-Mitte. Eingebettet in steil nach oben ragende Weinberge, liegt das Hotel in einem Seitental. Nicht dort, wo die Reisenden der Passagierschiffe zum Moselwein einkehren. Von 1901 an war das Fachwerkgebäude ein Heilbad, wegen der Anbindung an die Thermalquelle. 1923 übernahm Mannesmann-Röhrenwerke das Haus als Erholungsheim für die Belegschaft. Von 1978 an war es dem Verfall preisgegeben. Wäre der Unternehmer Wolfgang Preuß nicht 1990 auf eine Ayurveda-Kur gegangen, wäre es dabei wohl geblieben. So aber kaufte Preuß das Anwesen und eröffnete 1993 das Parkschlösschen als einziges Fünf-Sterne-Ayurveda-Kurhotel in Europa. Mehr als 30 Jahre später gehört das Haus noch immer der Familie.

Ayurveda ist immer noch etwas Besonderes. Ayurveda klingt nicht so cool wie Longevity, vielleicht sogar esoterisch. Im Prinzip zielt aber beides darauf ab, die Chancen auf Langlebigkeit und Fitness zu erhöhen. Denn auch Ayurveda kann als Betriebsanleitung für ein langes, gesundes Leben verstanden werden. In Indien, Nepal und Sri Lanka setzt man darauf seit Tausenden Jahren. Ayurveda, zusammengesetzt aus „Ayus“ (Leben) und „Veda“ (Wissen), gehört zu den ältesten Medizinsystemen der Welt. In Indien, wo man auf dem Land lange zum nächsten Arzt reisen muss, steht Ayurveda noch heute neben der Schulmedizin, nicht darunter. Bei uns ist das nicht so. Ayurveda ist höchstens ein Katalog an begleitenden Gesundheitsmaßnahmen. Für alles andere geht man in Praxen oder ins Krankenhaus.

Mich interessiert die ganzheitliche Herangehensweise. Neben Panchakarma-Kuren von neun bis 34 Nächten bietet das Parkschlösschen auch Wochenend-Schnupperprogramme an. Yoga, vegetarische Ernährung und Zungenschaber spielen in meinem Leben eine Rolle. Aber alles, was darüber hinausgeht, zum Beispiel körperliche und mentale Entgiftung: unmöglich. Mein Wunsch an dieses Wochenende lautet deshalb: raus aus dem Hamsterrad, rein in die Ruhe. Traben-Trarbach liegt da nahe. In der Klimakrise

ans andere Ende der Welt zu fliegen, um zu entgiften, den Körper so aber Jetlag und Strahlen auszusetzen, ist wenig nachhaltig.

Der Empfang nachmittags im Hotel ist familiär. Haus und Zimmer sind minimalistisch, nicht überdekoriert oder hip wie ein Boutiquehotel. Im Zimmer die erste Irritation: Ich höre Mantrn. Stundenlang. Die männliche Stimme verstummt nicht. Irgendwann wird es mir zuviel. So finde ich heraus, dass der „Gesang der Veden“ aus dem Radio kommt, das in der Nachttischschublade versteckt ist. Die Mantrn werden zur feinstofflichen Reinigung des Zimmers abgespielt und sollen heilsam sein. Ich verzichte auf die auditive Behandlung, merke aber, dass man es ernst meint mit dem ganzheitlichen Ayurveda. Davon ist auch die Handynutzung betroffen. WLAN gibt es nicht. Telefonieren nur im Zimmer. Das Internetzimmer wirkt wie aus den Neunzigern entliehen. Für jemanden wie mich mit viel Screentime ist das Daten-Detox ein Faktor.

Weitere Regeln folgen abends im Restaurant. Auf einem Zettel stehen Empfehlungen. Kein Handy im Restaurant. Langsames, achtsames Essen. Den Magen ein Drittel leer lassen. Vor dem Essen viel trinken, nicht währenddessen. Durch die fehlende Ablenkung ist die Wahrnehmung geschärfter. Der Teller leert sich langsamer. Geschmacksnoten sind präziser. Aber auch das Umfeld. Nur wenige Gäste bleiben für sich. Stattdessen tauscht man sich über Hungergelüste aus und teilt Restauranttipps für die Zeit nach der Kur.

Vor dem Essen wird ein Kreuzkümmel-Digestiv gereicht, um das Verdauungsfeuer, Agni, anzukurbeln. Sonst gibt es nur warmes Wasser oder Tee. Überall stößt man im Hotel auf die weißen Thermoskannen mit heißem Reis- oder Ingwerwasser, Kräutertee und verdauungsförderndem Kardamon-Fenchel- und Koriandertee. Während ich ein ayurvedisches Zweigangmenü esse, das aus einer phantastischen Petersiliensuppe und vegetarischer Paella besteht, bekommen andere Gäste Reissuppe. Davon aber unbegrenzt und auf Nachfrage mit extra Reis. Sie sind zur Intensivkur im Parkschlösschen, saßen schon im Sprechzimmer der Ärzte. Mein Untersuchungstermin steht für den nächsten Morgen an. Nach dem Essen besuche ich noch einen Resilienz-Vortrag.

Die Heilpraktikerin und Therapeutin Kathleen Landbeck beginnt mit Corona. Seit der Pandemie habe die Widerstandskraft gelitten. Faktoren, die dazu führen, dass sich ein Gefühl von „Alles zu viel“ einstellt, gibt es viele: Einsamkeit und mental Aufgestautes zum Beispiel. Aber auch Über- oder Unterforderung. Landbeck sagt Sätze wie: „Der Sturm kann schlimm sein, aber das Boot darf nicht untergehen.“ Zweimal pro Jahr bietet sie Resilienz-Retreats im Parkschlösschen an. Landbeck lehrt dann die „Nautik“, um sich in stürmischen Zeiten nicht runterziehen zu lassen. Dafür sind Werkzeuge wie Optimismus, Dankbarkeit, Akzeptanz und Neuorientierung entscheidend. Regelmäßiges Yoga und Meditation gönnen dem Geist eine Pause. Unrealistische Erwartungen und Perfektionszwang sind dagegen toxisch. Kurz gesagt: „Do your best and leave the rest!“ Nach eininhalb Stunden Vortrag bin ich bereit fürs Bett. Auf dem Weg zum Zimmer denke ich mir: Um uns bricht die Welt zusammen, Kriege, Klimawandel, Hungersnot, und wir essen Porridge mit Papaya und trainieren Resilienz. Schon komisch. Oder doch eher konsequent?

Am Morgen des zweiten Tages treffe ich nach einer sehr gemütlichen Yogastunde um acht Uhr die Ayurveda-Ärztin Maria Hebel. Vor ihr liegt der Fragebogen, den ich vor dem Besuch einreichen musste. Er enthält Daten zu Person, Krankheiten, Operationen und Unverträglichkeiten. Hier und da fragt Hebel nach. Im Anschluss misst sie meinen Puls. Nicht mit einem normalen Pulsmessgerät, sondern sie legt Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf mein linkes Handgelenk. Die Ärztin ist konzentriert. Ich bin fasziniert. Eine Frage durchbricht die Stille: „Haben Sie Stress?“ Eine eindeutige Antwort fällt mir schwer. Zwar

kenne ich in meinem Freundes- und Arbeitskreis niemanden, der nicht Stress hat. Andererseits ist Stress relativ, und meine Resilienz betrachte ich als hoch. Dennoch: Entspannt plätschernd wie ein Zimmerbrunnen ist mein Leben nicht. Eher wie ein Leck im Gartenschlauch, immer einen Fuß darauf, damit nicht alles explodiert. Meine Antwort lautet daher: „Ja“.

Maria Hebel wirft einen Blick auf meine Zunge. Dann setzt sie sich wieder hin. „Sie sind ein Pitta-Typ mit einem Vata-Anteil, der im Ungleichgewicht ist.“ Was bedeutet das konkret? Und wie wirkt sich das auf die Behandlung aus?

Im Ayurveda gibt es drei Doshas, die den Menschen typisieren. Pitta steht für Feuer. Es ist das Prinzip der Erhitzung, aber auch der Umsetzung. Pitta-Typen sind eher athletisch, haben eine hohe Stoffwechsellaktivität und eine schnelle Auffassungsgabe. Sie werden als ehrgeizig und als Macher beschrieben. Scharfes und saures Essen sollten Pitta-Doshas meiden. Mir schmeckt es tatsächlich nicht einmal. Vata steht für Luft und gilt als Bewegungsprinzip und Lebensenergie. Menschen, bei denen Vata vorherrscht, sind häufig dünn, künstlerisch und sensibel. Sie haben eine eher unregelmäßige Lebensstruktur und eine hohe Kreativität. Blähende Speisen sind schwierig für sie. Kapha ist das dritte Dosha und steht für Erde. Kapha-Menschen mögen Stabilität und Strukturen. Oft sind sie übergewichtig und gemächlich. Dafür sorgt dieses Element für Ruhe, Ausdauer und ein durchdachtes Vorgehen. Kapha-Typen sollten tierische Eiweiße meiden.

Das individuelle Dosha wird schon im Mutterleib festgelegt. Es gibt einen Grundzustand, das Prakriti, und den aktuellen Zustand: Vikriti. Den Gast vom Vikriti ins Prakriti zu bringen ist das Ziel einer Kur. Auf meiner Typisierungskarte zeigt der Pfeil bei Vata nach oben. Mein Luftanteil ist überhöht, was auch mit Schlafmangel, Anspannung und Konzentrationsschwäche zu tun hat.

Als Kontrolltyp komme ich nicht umhin, beim Puls messen nachzufragen. „Das manuelle Pulslesen gibt es in der ayurvedischen und chinesischen Medizin seit 5000 Jahren“, sagt Hebel. Während der Vata-Puls oberflächlich erspürbar ist und sich durch einen dünnen, schnellen und irregulären Rhythmus auszeichnet, ist der Pitta-Puls hüpfend, stärker und voluminöser, der Kapha-Puls langsamer und regulärer.

Hebel kennt die indische Kultur seit ihrer Kindheit. Ihre Eltern haben in Indien für Nichtregierungsorganisationen gearbeitet. Sie hat Ernährungswissenschaften studiert, ist Heilpraktikerin und hat in den USA eine mehrjährige Ayurveda-Ausbildung absolviert. Ayurveda diene der Prävention, sagt sie. Die Sinnessysteme seien heutzutage ständig überreizt. Runterkommen falle immer schwerer. Faktoren, die das Leben ins Ungleichgewicht bringen, sind Arbeit, hohe Selbstansprüche und Angst um Angehörige. Burnouts sind ein ernstes Problem.

Bei einer Panchakarma-Kur beginnt die Entgiftung im Körper, schließt aber auch den Kopf ein, da er zur Ruhe kommt. Dazu erfolgt eine auf das Dosha abgestimmte Kombination aus Reinigungen und Behandlungen. Die zweiwöchige Kur beginnt zu Hause, wo die Gäste auf Kaffee und tierische Eiweiße verzichten sollen. Im Parkschlösschen wird der Körper entgiftet und von Schlacken befreit. Zum Beispiel durch Ghee, Detox-Getränke und Olmassagen. Nach der Lösung werden die Toxine mit Rizinusöl abgeführt. Dann beginnt in Phase drei die Aufbaukur mit stabilisierenden Behandlungen und gehaltvollerem Essen. Einen Plan für zu Hause gibt es auch.

Am Nachmittag habe ich meine erste Behandlung: eine Synchronmassage, Abhyanga. Frauen werden nur von Frauen behandelt, Männer nur von Männern. Meine Therapeutin hüllt mich in ein Baumwolllaken. Das Licht im Behandlungsraum ist nicht gedimmt, wie man es sonst von Massagen kennt. Im Hintergrund läuft keine Musik. Vom Wellnessfaktor hat es etwas von einem Termin beim Physiotherapeuten.

Dann kommt das Öl, der Anfang von sehr viel Öl, das meine Haut berühren wird, und sie am Ende der drei Tage so weich zurücklässt, wie sie seit meinem ersten Lebensjahr wahrscheinlich nicht mehr war. Zuerst wird der Kopf massiert, dann Ohren, Nacken, Stirn. Bei den Schultern kommt die zweite Masseurin hinzu. Durch die zweiseitige Massage gelangen die Berührungsreize in beide Gehirnhälften. Das vegetative Nervensystem stellt sich auf Entspannung ein. Gleichzeitig werden die im Gewebe vorhandenen Stoffwechsellrückstände (Ama) abtransportiert.

Auf der Liege geht es weiter: mal am Oberkörper, mal am Bauch, mal an den Beinen, viel in stabiler Seitenlage, alles ist fließend. Ich kann keinen klaren Ablauf erkennen, wie sonst bei der Massage. Stattdessen nur unendliche Entspannung. Ich nicke ein. Mein Vata kommt so im Schlaf ins Gleichgewicht.

So schwer es mir auch fällt, raffte ich mich später zu einem Spaziergang in den Weinbergen auf. Ein bisschen Angst, etwas zu verpassen, ist doch geblieben. Die Kurgäste verbringen die meiste Zeit im Hotel, weil Behandlungen und Entgiftung Kraft kosten. Auch ich bewege mich langsam. Doch der Blick über die Berge ist phänomenal. Das Klima zwischen Regen und aufsteigender Hitze ist fast so tropisch wie in Sri Lanka. Ich bin allein und fühle mich leer, im positiven Sinn. Seit langer Zeit denke ich an nichts. Weder an Abgabetermine noch an dreckige Wäsche. Statt im Stressestrudel zu stecken, fließe ich durchs Moseltal. Nach Abendessen und Doshavortrag gehe ich um 22 Uhr ins Bett. Ein Novum.

Am nächsten Morgen um sieben Uhr habe ich im Restaurant ein besonderes Kennenlernen – mit meinem Detox-Cocktail. Für mein Doshageeignet sich ein Amalaki-Drink. Amalaki ist das braunschlämmige, Vitamin-C-reiche Pulver der indischen Stachelbeere. Es soll Pitta und Vata ausgleichen, die körpereigenen Toxine mobilisieren. Bei Ayurveda ist es nicht zuletzt die Frucht der Jugend und Schönheit. Na bitte. Schmecken tut es scheußlich. Das geht nicht nur mir so. Die meisten anderen Gäste sitzen vor einem Weinglas gefüllt mit Ghee, flüssigem Butterfett. Die einen quälen sich sehr, einige fluchen. Andere machen kurzen Prozess und beißen schnell auf die Zitrone. Ich mag den Vibe des morgendlichen Rituals. Es hat etwas Zusammenschweißendes. Allen gemein ist das gute Gefühl, etwas für sich zu tun.

Gut zwei Drittel der Gäste des Parkschlösschens machten eine Panchakarma-Kur, sagt Katja Lemmler, Mitglied der Hotelleitung. Noch kämen mehr Frauen, doch der Männeranteil wachse. In den vergangenen 30 Jahren habe man viele Stammkunden gewonnen. „Bei der Eröffnung 1993 war Ayurveda etwas total Exotisches“, sagt Lemmler. „Wir mussten viel Aufklärungsarbeit leisten.“ Die Leute im Ort waren skeptisch: vegetarisches Essen! Die abgeschirmte Lage! Menschen in weißen Kitteln! Mittlerweile ist das Parkschlösschen so etabliert, dass Gäste von weit her anreisen, zum Beispiel aus den Vereinigten Staaten. Prominente Gäste gönnen sich hier eine Auszeit. Podcaster Olli Schulz und DJ Sven Väth sprechen gerne über ihre Entgiftungszeit in Rheinland-Pfalz.

Am letzten Tag steht wieder eine Synchronmassage an. Dieses Mal eine kräftigere, gegen die chronischen Verspannungen. Ich möchte wissen, wie die Therapeutinnen so gleichzeitig massieren können. „Wir üben beide seit 25 Jahren.“ Nach der Massage bekomme ich einen Stirnguss (Shirodhara). Am Anfang kitzelt es. Dann ist das Öl, das auf meine Stirn läuft, so entspannend wie eine warme Welle an der Adria.

Erholt geht es Sonntagmittag zum Buffet, ein Parkschlösschen-Höhepunkt. Seltsam finde ich es immer noch, mit dem Dessert, diesmal Pflaumentarte, anzufangen. Als Vegetarierin koche ich viel mit Gemüse, aber was der Koch Sascha Weber kombiniert, beeindruckt mich: ein Salat aus Avocado, zweierlei Melone und Olive. Webers Geheimnis ist stundenlanges Marinieren und

Schmoren. So viel Zeit habe ich zu Hause nicht. Ein paar Tipps nehme ich jedoch mit. Zum Beispiel das Hauptgericht am Mittag zu essen, wie es früher Usus war. Abends ist das Verdauungsfenster zu kurz. Da sollte es eher Suppe sein als Pasta. Überhaupt: mehr Buchweizen, weniger Weißmehl. Weil ich auf dem Heimweg nicht wieder Fast Food essen will wie auf der Hinfahrt, lasse ich mir Energy-Balls und Quinoa-Salat einpacken. Auf der Zugfahrt blicke ich auf Mosel und Rhein, nicht auf den Laptopscreen. Die Ruhe des Ayurveda wirkt nach wie Shavasana am Ende einer Yogastunde.

Wenige Tage später in Berlin: Ich esse morgens Porridge mit warmem Obst und trinke im Büro heißes Wasser. Dafür schmeckt der Kaffee ungemein gut, und das Kortisol kursiert auch wieder im höheren Bereich. Doch ich habe neue Energie. Das Ruhepolster wird vielleicht bald aufgebraucht sein, aber mir ist bewusst geworden, wie wichtig Yoga, Meditation und vor allem Social-Media- und Internetentzug und gesundes Essen sind, um die Verschleißspuren des Alltags gering zu halten. Damit bin ich nicht allein. Auch meine Kurbekanntschaft schreibt mir zwei Wochen später, dass es ihr nach der Panchakarma-Kur besser gehe. Ein Leben nach Ayurveda zu führen ist schwer. Aber ein Drittel davon zu beachten, ist ja schon einmal etwas. ◀

Pitta-Typ mit einem Vata-Anteil, der im Ungleichgewicht ist: Julia Stelzner während ihrer Wochenendkur im Parkschlösschen in Traben-Trarbach



Mantren an der Mosel

Von Julia Stelzner

Raus aus dem Hamsterrad, rein in die Ruhe: Kann die alte indische Heilkunst Ayurveda dabei helfen? Ein Wochenende in Traben-Trarbach.