

Destinationen: Kerala, Indien

Wellnessen in der

Oben: Im Garten Eden des Somatheeram.

Unten: Fussmassage der besonderen Art im Nikki's Nest.



Die ayurvedische Medizin wurde vor 5000 Jahren von hochbegabten Indern in der Tiefe ihrer Meditation und Spiritualität entdeckt. Obschon das Angebot hierzulande steigt, lässt sich die Wohltat der «Wissenschaft des Lebens» für Körper, Geist und Seele am authentischsten am Ursprungsort erfahren. Wo gestresste Westler erfüllt von östlicher Weisheit im exotischen Kerala zur Ruhe kommen und neue Energien auftanken, hat Gerd Müller für Sie getestet.

Die ayurvedische Medizin entwickelt sich nun auch in Europa mit rasanter Geschwindigkeit. Ayurveda-Zentren schiessen wie Pilze aus dem Boden. Denn der Trend zur ayurvedischen Behandlung wird sich über den Wellnessbereich hinaus auch im medizinischen Bereich, bei der Prävention und vor allem in der Nahrungsberatung, etablieren, sind sich Fachleute einig.

Nicht zuletzt weil im Westen seit Jahren die Unzufriedenheit über die Hilflosigkeit der modernen Medizin bei chronischen und funktionellen Störungen wächst, da sich die hiesige Medizin an schnellen Scheinlösungen orientiert und das Übel der Disfunktion nicht an den Wurzeln packt. Aber auch weil wir verlernt haben, unseren Körper und Geist gründlich zu reinigen und dafür ein wenig mehr Geduld aufzubringen. Doch immer mehr gesundheitsbewusste Menschen drehen das Rad der Zeit zurück und lassen sich von uralten Heilmethoden überzeugen. Sie sind auch bereit, mehr Zeit dafür zu investieren – im Wissen,

dass sich dies mehr als lohnt bzw. auszahlt. So ist es auch mit der «Mutter aller Kuren» – der Pancha-Karma Kur, nach der man vor Vitalität nur so strotzt, viele chronische Leiden in den Griff bekommt und sich von einer gesunden



Kost, Yoga und Meditation inspirieren lässt. «Bei vielen Europäern führt ein ayurvedischer Kuraufenthalt zu einer grundsätzlich veränderten Lebenseinstellung», sagt Anni Gsell vom Ayurveda-Reisespezialisten Na Tour in Zürich. «Sie gewinnen in einem fernen Land Distanz zu den täglichen Lebensgewohnheiten und finden so eher zu sich selbst.» Und viele nehmen prägende Eindrücke von den Sonnen- und Schattenseiten des Landes und ein paar Lebensweisen mit, die helfen, den Alltag besser und gesünder zu bewältigen.

Das faszinierende Ritual der Pancha-Karma-Kur | Keine andere Medizin der Welt weist ein derart allgemeingültiges, tiefgreifendes und ganzheitliches Reinigungssystem auf, wie die ayurvedische Pancha Karma-Kur. Sie ist die «Mutter aller Kuren» und Hippocrates war der erste westliche «Guru», der zumindest die ayurvedischen Ernährungsgrundsätze anwendete und uns lehrte: «Der Mensch ist, was er isst.»

die **GMC** COMMUNICATION PHOTOPRESS

Postfach 1676
8032 Zürich

gmc1@gmx.ch
+41(0)44 383 93 64
+41(0)44 381 90 20

Ayurveda-Heimat

Oben: Shirodhara-Stirnguss zur Behandlung von Migräne und Sinusitis.

Unten: Tägliches Aufwärmtraining für die Therapeuten: Kalari Kampfsporttraining.



Wer nun aber mit einer richtigen Ayurveda-Kur liebäugelt, der kommt nicht umhin, nach Indien zu reisen, weil es hierzulande nur zwei, drei Orte dafür gibt. Und: Weil die Kosten für eine zweiwöchige Pancha-Karma-Kur samt Flugticket und einer Rundreise in Kerala nicht höher sind, als man hier für die Pancha-Karma-Kur ausgibt. Warum also nicht gleich in die Ferne an die Wärme reisen, um Ferien, Gesundheit und Exotik miteinander zu kombinieren?

Wer die Reinigungskur ernst nimmt und nicht einfach einen Genessurlaub macht, muss mindestens zwei, besser drei Wochen Zeit investieren. Denn eine gründliche, sanfte und gut verträgliche Ayurveda-Reinigungskur braucht seine Zeit. In der ersten Woche wird der Körper nach der Diagnose und Dosha-Typ-Bestimmung durch Öl-Massagen, Kräuter-Medizin und die richtige Ernährung auf die Entgiftung vorbereitet.

Die zweite Woche ist für die Ausleitungsverfahren reserviert. Das ist die härteste und am wenigsten vergnüglichste Woche. In der dritten Woche wird die Regeneration vorgenommen. Die Schlussphase kann auch auf einer Rundreise gemacht werden. Daher sollte man die Gelegenheit ergreifen, Keralas Kulturgüter, kulinarische Köstlichkeiten, die Landschaftspracht und ein Stück der 530 Kilometer langen Küste zu besuchen.

Südindische Köstlichkeiten und Ayurvedapur | Kerala ist das ayurvedische Touristen-Mekka. Hier im Süden Indiens sind die meisten auf europäische Bedürfnisse zugeschnittenen Ayurveda-Resorts angesiedelt. Denn zwischen den einheimischen Kliniken und europäischen Bedürfnissen klafft ein grosser Unterschied. Auch unter den für europäische Gäste zugeschnittenen Resorts gibt es nur ganz wenige, die eine traditionelle Pancha-Karma-Kur anbieten. Die meisten Resort-Hotels haben ein gutes Ayurveda-Angebot, dass

aber keine reinen Kurgäste aufnimmt. Zudem gibt es auch unter den besten Ayurveda-Resorts erhebliche Unterschiede und Feinheiten, die es zu berücksichtigen gilt. Die Klassifizierung und der Kurzbeschreibung sollen den Lesenden Anhaltspunkte oder Aufschluss geben, wo sie sich klimatisch, kulinarisch und kurmässig am besten aufgehoben (wohl-) fühlen. Empfehlenswert sind auch die beiden exklusiven Reisen, die von hiesigen und indischen Spezialisten extra für die «World of Wellness»-Leserschaft zusammengestellt wurden.



Kurzbeschreibung der getesteten Ayurveda-Resorts in Kerala

- **Coconut Lagoon, Kumarakom:** Das Coconut Lagoon Resort ist an einem zauberhaften See in einer wunderschönen Gartenanlage situiert. Es besticht durch die wunderschönen traditionellen Kerala-Häuser. Das Essen und die Therapeuten sind Spitzenklasse, das Ayurveda-Angebot ist allerdings auf den Wellnessbereich beschränkt. Dafür kann man von hier aus tolle Bootsausflüge machen. Ein Resort, das auch für Familien geeignet ist.
- **Duke's Forest Lodge, Anapara:** Inmitten einer Gummi-Plantage und wunderschöner, tropischer Flora am Ufer eines kleinen Flusses liegt dieses einzigartige Bijoux, das aus fünf grosszügigen Häusern besteht. Jedes Haus hat im Untergeschoss einen kleinen Pool mit herrlicher Rundblick auf die Vegetation. Vor dem Haupttrakt liegt ein grosser Pool. Ein idealer Ort für Ruhesuchende. Wermutstropfen: Leider lässt der Service zu wünschen übrig.
- **Estuary Island, Poovar Island:** Ein Holiday-Resort auf einer kleinen Insel, die über eine einzigartige Vegetation verfügt, die vom Zusammentreffen von Salz- und Süsswasser geprägt ist und über eine vorgelegene Lagune und Sandbank zum Strand (im Boot) führt. Ein neu eröffnetes Hotel, das kaum englisch-sprechende Angestellte hat.
- **Kadappaduram Beach Resort, Nikkita Beach:** Paradiesische Ruhe, wunderschöne Anlage an einem Strand, der zum Baden und zu Spaziergängen einlädt. Grosse, geschmackvolle im traditionellen Stil erbaute Bungalows. Zwei erfahrene Ärzte und gute Therapeuten. Das Ayurveda-Center ist jedoch sehr einfach und entspricht eher dem indischen Standard.
- **Kalari Health Palast, Kollengede:** Der Kalari Ayurveda-Healing Palast ist ein renovierter Maharaja-Palast. Die Ayurveda-Perle Indiens. Wer einmal im Leben wie ein König auf Diät behandelt werden will, der findet es hier. Das liebevoll restaurierte Anwesen hat nur 12 Palastzimmer. Aber ein eigenes Ayurveda-Zentrum, einen separaten Yoga-Tempel und ein Haus für Beauty-Behandlungen. Der Mindestaufenthalt beträgt 14, 21 oder 28 Tage. Die Authentizität der alten Kultur und die Heiligkeit eines Ashrams verleihen diesem Ayurveda-Tempel ein unvergleichliches Ambiente. Wer hier eintritt, der verlässt seine Welt und lebt ein anderes Leben – für eine Weile zumindest. Nachteil: Sehr teuer und schneidet im Preis-/Leistungsverhältnis nicht besonders gut ab.
- **Marari Beach Resort, Mararikulam:** Ein grosszügig angelegtes Ferien-Resort, das an einem endlos langem Strand liegt und für Familien geeignet ist, nicht aber für Ayurveda-Hardcore-Freaks. Das Angebot des öko-zertifizierten Resorts beschränkt sich auf Wellnessbehandlungen.
- **Nikki's Nest, Trivandrum:** Ein Ayurveda-Resort, das inmitten eines sehr gepflegten Gartens an Hanglage mit toller Aussicht auf den Strand liegt und über ein sehr gutes Ayurveda-Zentrum verfügt. Der Arzt war zwei Jahre in der Schweiz tätig und ist äusserst kompetent. Auch die Therapeuten und der Yoga-Lehrer sind ausgezeichnet. Eine feine Küche, die alle Köstlichkeiten anbietet. Auch liegt das Hotel im lebhaften touristischen Zentrum.
- **Somatheeram/Malatheeram, Chowara, Trivandrum:** Seit vier Jahren vom «Departement of Tourism» als «bestes Ayurveda-Resort» und zudem mit dem «Greenleaf»-Award – der höchsten Würdigung für Ayurveda-Resorts ausgezeichnet. Ein Dutzend Ärzte und 70 TherapeutInnen sowie die eigene Medizinherstellung bürgen für höchste Qualität. Einfach ausgestattete Bungalows mit zwei Betten, Dusche/WC, Ventilator und Vorgarten inmitten einer unglaublichen Floravielfalt an Hanglage ca. fünf Minuten bis zum Strand. Guter Yoga-Lehrer. Auswahl im Restaurant dürftig.
- **The Leela Meridien, Koralam Beach:** Indiens grösste Hotelanlage liegt an fantastischer Lage und besticht durch seine lichtdurchlässige Architektur, eine stilvolle Einrichtung und das gepflegte Ambiente. Der Service und die Infrastruktur entsprechen dem hohen Standart eines Luxushotels. Wer erstklassigen internationalen Standard liebt, ist hier gut aufgehoben und geniesst eine exzellente Küche. Das Ayurveda-Angebot ist eher teuer. Der Strand leider mickrig. Dafür der Pool und die Aussicht vom Hotel aus genial.
- **Spice Village, Periyar:** Dieses Ayurveda-Resort liegt auf über 1000 Meter inmitten einer Gewürz- und Teeplantagen und ist dank seines frischen Klimas ein geschätzter Ort. Eine wunderschöne und Eco-zertifizierte Anlage bietet allen Komfort. Ausflüge in das nahegelegene Tiger-Reservat und in die Gewürzplantagen bieten naturverbundenen Leuten, die keinen Strandurlaub wollen, genau das richtige Ambiente.
- **Travancore Heritage, Chowara, Trivandrum:** Ehemalige Königsresidenz (Haupttrakt) mit 43 hübsch renovierten, geräumigen Heritage-Häusern im Lokalkolorit. Gepflegte Gartenanlage, Swimmingpool und schöne Aussicht auf den Strand (ca. 7 Min. entfernt). Hoher Komfort (Klimaanlage, TV, Minibar, Veranda) und Top Service. 2 Ärzte und 12 Therapeuten sorgen für die Ayurveda-Gäste.



Paradiesisches Coconut Lagoon für Familien.



Estuary Island im Naturschutzgebiet.



Ein Traum: Das Leela-Pool-Feeling.

Ayurveda Resort-Klassifizierung Kerala, Indien

Resortname	Lage	Strand	Ayurveda	Service	Freundlichkeit	Sauberkeit	Einrichtung	Flexibilität
Somatheeram Malatheeram	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★
Travancore Heritage	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★★	★★★	★★
The Leela Kempinski	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★
Duke's Forest Lodge	★★★★★	–	★★★	★★	★★	★	★★★	★★
Nikki's Nest	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★
Estuary Island	★★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★
Kadappaduram Beach Resort	★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★	★★★	★★	★★
Kalari Kovilakom	★★★★★	–	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Marari Beach Resort	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★
Coconut Lagoon	★★★★	See	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★

★ ungenügend; ★★ ok; ★★★ gut; ★★★★ sehr gut; ★★★★★ ausgezeichnet; ★★★★★★ unübertrefflich

Appendix: Reine Ayurveda-Healing-Resorts, die für eine Pancha-Karma Kur in Frage kommen, sind nur das Kalari Kovilakom, das Kadappuram und das Somatheeram. Alle anderen sind Holiday-Resorts mit

Kurzbeschreibung der getesteten Ayurveda-Resorts in Kerala

- **Coconut Lagoon, Kumarakom:** Das Coconut Lagoon Resort ist an einem zauberhaften See in einer wunderschönen Gartenanlage situiert. Es besticht durch die wunderschönen traditionellen Kerala-Häuser. Das Essen und die Therapeuten sind Spitzenklasse, das Ayurveda-Angebot ist allerdings auf den Wellnessbereich beschränkt. Dafür kann man von hier aus tolle Bootsausflüge machen. Ein Resort, das auch für Familien geeignet ist.
- **Duke's Forest Lodge, Anapara:** Inmitten einer Gummi-Plantage und wunderschöner, tropischer Flora am Ufer eines kleinen Flusses liegt dieses einzigartige Bijoux, das aus fünf grosszügigen Häusern besteht. Jedes Haus hat im Untergeschoss einen kleinen Pool mit herrlicher Rundblick auf die Vegetation. Vor dem Haupttrakt liegt ein grosser Pool. Ein idealer Ort für Ruhesuchende. Wermutstropfen: Leider lässt der Service zu wünschen übrig.
- **Estuary Island, Poovar Island:** Ein Holiday-Resort auf einer kleinen Insel, die über eine einzigartige Vegetation verfügt, die vom Zusammentreffen von Salz- und Süsswasser geprägt ist und über eine vorgelegene Lagune und Sandbank zum Strand (im Boot) führt. Ein neu eröffnetes Hotel, das kaum englisch-sprechende Angestellte hat.
- **Kadappaduram Beach Resort, Nikkita Beach:** Paradiesische Ruhe, wunderschöne Anlage an einem Strand, der zum Baden und zu Spaziergängen einlädt. Grosse, geschmackvolle im traditionellen Stil erbaute Bungalows. Zwei erfahrene Ärzte und gute Therapeuten. Das Ayurveda-Center ist jedoch sehr einfach und entspricht eher dem indischen Standard.
- **Kalari Health Palast, Kollengede:** Der Kalari Ayurveda-Healing Palast ist ein renovierter Maharaja-Palast. Die Ayurveda-Perle Indiens. Wer einmal im Leben wie ein König auf Diät behandelt werden will, der findet es hier. Das liebevoll restaurierte Anwesen hat nur 12 Palastzimmer. Aber ein eigenes Ayurveda-Zentrum, einen separaten Yoga-Tempel und ein Haus für Beauty-Behandlungen. Der Mindestaufenthalt beträgt 14, 21 oder 28 Tage. Die Authentizität der alten Kultur und die Heiligkeit eines Ashrams verleihen diesem Ayurveda-Tempel ein unvergleichliches Ambiente. Wer hier eintritt, der verlässt seine Welt und lebt ein anderes Leben – für eine Weile zumindest. Nachteil: Sehr teuer und schneidet im Preis-/Leistungsverhältnis nicht besonders gut ab.
- **Marari Beach Resort, Mararikulam:** Ein grosszügig angelegtes Ferien-Resort, das an einem endlos langem Strand liegt und für Familien geeignet ist, nicht aber für Ayurveda-Hardcore-Freaks. Das Angebot des öko-zertifizierten Resorts beschränkt sich auf Wellnessbehandlungen.
- **Nikki's Nest, Trivandrum:** Ein Ayurveda-Resort, das inmitten eines sehr gepflegten Gartens an Hanglage mit toller Aussicht auf den Strand liegt und über ein sehr gutes Ayurveda-Zentrum verfügt. Der Arzt war zwei Jahre in der Schweiz tätig und ist äusserst kompetent. Auch die Therapeuten und der Yoga-Lehrer sind ausgezeichnet. Eine feine Küche, die alle Köstlichkeiten anbietet. Auch liegt das Hotel im lebhaften touristischen Zentrum.
- **Somatheeram/Malatheeram, Chowara, Trivandrum:** Seit vier Jahren vom «Departement of Tourism» als «bestes Ayurveda-Resort» und zudem mit dem «Greenleaf»-Award – der höchsten Würdigung für Ayurveda-Resorts ausgezeichnet. Ein Dutzend Ärzte und 70 TherapeutInnen sowie die eigene Medizinherstellung bürgen für höchste Qualität. Einfach ausgestattete Bungalows mit zwei Betten, Dusche/WC, Ventilator und Vorgarten inmitten einer unglaublichen Floravielfalt an Hanglage ca. fünf Minuten bis zum Strand. Guter Yoga-Lehrer. Auswahl im Restaurant dürftig.
- **The Leela Meridien, Koralam Beach:** Indiens grösste Hotelanlage liegt an fantastischer Lage und besticht durch seine lichtdurchlässige Architektur, eine stilvolle Einrichtung und das gepflegte Ambiente. Der Service und die Infrastruktur entsprechen dem hohen Standart eines Luxushotels. Wer erstklassigen internationalen Standard liebt, ist hier gut aufgehoben und geniesst eine exzellente Küche. Das Ayurveda-Angebot ist eher teuer. Der Strand leider mickrig. Dafür der Pool und die Aussicht vom Hotel aus genial.
- **Spice Village, Periyar:** Dieses Ayurveda-Resort liegt auf über 1000 Meter inmitten einer Gewürz- und Teeplantagen und ist dank seines frischen Klimas ein geschätzter Ort. Eine wunderschöne und Eco-zertifizierte Anlage bietet allen Komfort. Ausflüge in das nahegelegene Tiger-Reservat und in die Gewürzplantagen bieten naturverbundenen Leuten, die keinen Strandurlaub wollen, genau das richtige Ambiente.
- **Travancore Heritage, Chowara, Trivandrum:** Ehemalige Königsresidenz (Haupttrakt) mit 43 hübsch renovierten, geräumigen Heritage-Häusern im Lokalkolorit. Gepflegte Gartenanlage, Swimmingpool und schöne Aussicht auf den Strand (ca. 7 Min. entfernt). Hoher Komfort (Klimaanlage, TV, Minibar, Veranda) und Top Service. 2 Ärzte und 12 Therapeuten sorgen für die Ayurveda-Gäste.



Paradiesisches Coconut Lagoon für Familien.



Estuary Island im Naturschutzgebiet.



Ein Traum: Das Leela-Pool-Feeling.

Ayurveda Resort-Klassifizierung Kerala, Indien

Resortname	Lage	Strand	Ayurveda	Service	Freundlichkeit	Sauberkeit	Einrichtung	Flexibilität
Somatheeram Malatheeram	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★
Travancore Heritage	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★★★	★★★	★★
The Leela Kempinski	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★
Duke's Forest Lodge	★★★★★	–	★★★	★★	★★	★	★★★	★★
Nikki's Nest	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★
Estuary Island	★★★★	★★★	★★★	★★	★★★	★★	★★	★★
Kadappaduram Beach Resort	★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★	★★★	★★	★★
Kalari Kovilakom	★★★★★	–	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Marari Beach Resort	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★★
Coconut Lagoon	★★★★	See	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★

★ ungenügend; ★★ ok; ★★★ gut; ★★★★ sehr gut; ★★★★★ ausgezeichnet; ★★★★★★ unübertrefflich

Appendix: Reine Ayurveda-Healing-Resorts, die für eine Pancha-Karma Kur in Frage kommen, sind nur das Kalari Kovilako



P.O. Box 1676
8032 Zürich
gmc1@gmx.ch