

MODA GAME

OKTOBER 2001 NR. 10 DM 11,-

MOND, SONNE, WIND
WELCHER BEAUTY-TYP
SIND SIE?

VISIONÄR
DANIEL LIBESKIND

FINANZ-LADYS
RISIKO IST
IHR GESCHÄFT

FEINE WEEKEND-MODE
EDLER ETHNO-MIX

COUNTRY
LOVE



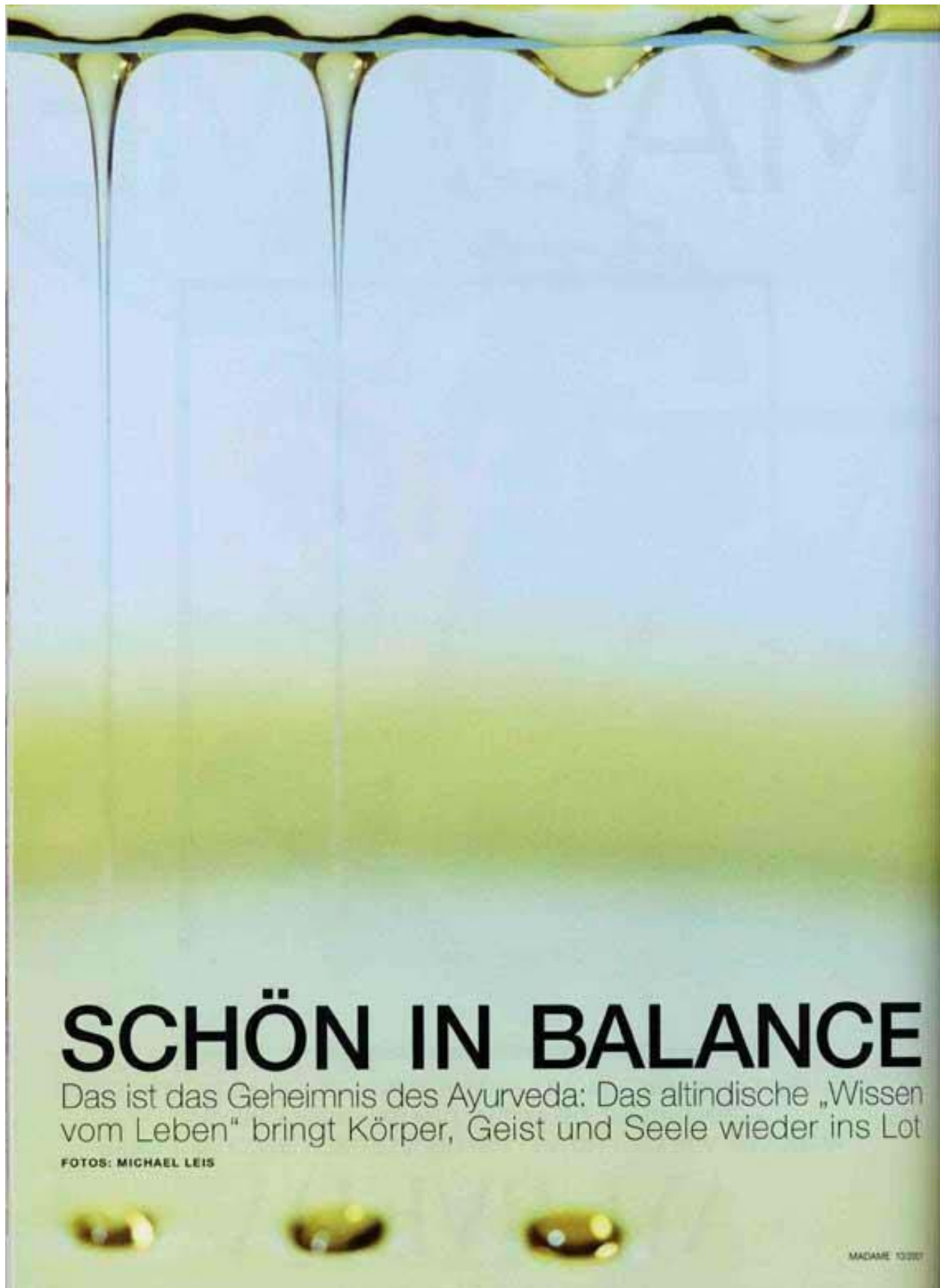
MADAME

beauty & wellness



IN DIESER AUSGABE • MOND, SONNE, WIND – DIE BEAUTY-TYPOLOGIE
• ERNÄHRUNG: DIE MACHT DER GEWÜRZE • HIKING:
WANDERN WIE DIE PROFIS • PSYCHO: LERNEN STATT IMITIEREN

AYURVEDA



SCHÖN IN BALANCE

Das ist das Geheimnis des Ayurveda: Das altindische „Wissen vom Leben“ bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Lot

FOTOS: MICHAEL LEIS

MADAME 13/2017

WIND




VATA, das Prinzip der Bewegung, ist mit dem Bild der Luft und des Windes verbunden. Menschen, bei denen es vorherrscht, sind meistens zierlich, mit schwach ausgeprägter Muskulatur. Sie sind agil und geistig rege. Die Haut ist trocken. Bei überschüssigem Vata allerdings kommt Hektik und Stress auf – die Haut wird rau, Schlafstörungen nehmen zu. Gegenmittel sind z. B. Behandlungen mit Öl; Güsse, Massagen, die richtige Ernährung. Auch mit Sport kann man Vata abbauen: Dazu eignen sich langsame Aktivitäten, die nicht zur Erschöpfung führen, z. B. Walken, Radfahren, Reiten, Wandern, Tanzen, Meditieren



MOND

MADAME TISSOT



KAPHA – das Strukturprinzip – gibt Ausdauer und Beständigkeit und findet seine Bildentsprechung im Mond. Kapha-Typen neigen zu Rundungen. Sie lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen und haben Durchhaltevermögen. Ihre Haut ist glatt und neigt dazu, fettig zu sein. Bei zu viel Kapha kommt es zu Sturheit und Lethargie. Symptome sind Übergewicht, Cellulite, unreine Haut. Als Gegengewicht funktioniert Hitze, z. B. Sauna oder Dampfbad. Und natürlich Sport – am allerbesten etwas, was Kapha-Typen richtig Dampf macht! Etwa Aerobics, Tennis, Skilanglauf oder Kampfsportarten

PITTA, das energetische Stoffwechselprinzip, findet seine bildliche Umsetzung im Feuer. Pitta-Typen sind meist mittelgroß und haben einen wohlproportionierten Körper. Sie sind präzise, intelligent und perfektionistisch. Sie neigen zu empfindlicher oder zu fettiger Haut. Bei zu viel Pitta wandelt sich die Durchsetzungskraft in Reizbarkeit und Jähzorn. Die Haut neigt dann zu Entzündungen. Ayurvedisches Antidot ist z. B. ein kühlendes Rosenbad oder ein Stimguss. Sportlichen Ausgleich schaffen spielerische und Fun-Sportarten wie Golf, Schwimmen, Windsurfing, Skifahren, Mountainbiking oder einfach ein Waldspaziergang

SONNE



Ayurveda, das „Wissen vom Leben“. Erste ayurvedische Texte sind über 3500 Jahre alt und doch ist das Wissen vom Leben aktueller denn je.

In einer Zeit, in der der Mensch so stark wie nie äußeren Einflüssen ausgeliefert ist. Ayurveda ist beispielsweise auch ein hervorragendes Mittel, Stressgeplagten zu helfen. So zeigte eine Studie der Universität Trier im Auftrag des Ayurveda-Parkschlosschens Traben-Trarbach, dass die Pancha-Karma-Entgiftungskur den Cortisolspiegel signifikant normalisiert. Entscheidend ist dabei, dass die drei Doshas – Vata, Pitta, Kapha – ausgewogen sind. Und jeder Organismus strebt seine Idealkonstellation an, in der er sich wohl fühlt. Wie es in seiner Natur begründet ist – so sagt es ein ayurvedischer Leitsatz.

Doshas sind biologische Programme, die bei jedem Menschen seine individuelle, ideale Grundkonstitution herstellen. Solange nichts diese Balance stört. Kommt es zu einer Störung, kann diese reguliert werden – durch die passenden ayurvedischen Gegenspieler, so genannte Antidots; von der Ernährung bis zur Behandlung. Die wichtigere Frage muss lauten: Welches Dosha herrscht im Augenblick vor, wo liegt die Störung? Und erst dann: Welcher Typ bin ich? Typbestimmung oder Störung stellt der ayurvedische Arzt über die genaue Beobachtung des Patienten, über Fragen oder die Pulsdiagnose fest.

LIEBENDE HÄNDE UND STIRNGÜSSE

Herzstück der ayurvedischen Therapie ist Pancha-Karma. Das Sanskrit-Wort bedeutet: fünf Handlungen. Damit sind die fünf Gruppen der Therapieverfahren des Ayurveda gemeint. Ziel ist eine tief gehende körperliche Reinigung und Entgiftung, überschüssige Doshas sollen aus dem Organismus entfernt werden. In erster Linie geschieht das über Öl. Innerlich in Form von z. B. Ghee (Butterfett), das nicht nur zum Kochen

verwendet, sondern auch pur verabreicht wird. Äußerlich über Ganzkörper-Ölbehandlungen wie zum Beispiel Abhyanga – das heißt „liebende Hände“, kein schlechter Name für eine zarte, super entspannende Massage, die auch als Synchronmassage bekannt ist. Dazu gehört natürlich auch Shirodhara, der legendäre Stirnguss, der einen innerhalb kürzester Zeit in nirwanische Seligkeiten führt. Oder Peelingmassagen, die mit Rohseidenhandschuhen (Garshan) oder Gersten- und Kichererbsenmehl (Ud-vartana) gemacht werden.

Der nächste Schritt ist dann, die gelösten Gifte aus dem Körper auszulei-

ten. Dies geschieht über Kräuterdampfbäder, über heiße Kompressen oder Abreibungen sowie Einläufe. Eine komplette Pancha-Karma-Kur dauert zwar zehn Tage, aber auch einzelne Behandlungen daraus können schon helfen, Doshas auszugleichen.

FIT IN DEN HERBST

Wie viele andere Äußerlichkeiten beeinflussen auch die Jahreszeiten unsere Doshas. Dabei werden ihnen selbst die Eigenschaften zugewiesen, die – wenn sie überhand nehmen – Krankheiten hervorrufen können. So überwiegt im Herbst das „windige“ Vata. Da vom Sommer in der →



Regel noch „hitziges“ Pitta überschüssig ist, sollte das zunächst reguliert werden: Setzen Sie sich nicht mehr der Wärme aus, gehen Sie im kühlen Wald spazieren, bevorzugen Sie Pitta-reduzierende Ernährung und meiden Sie jede körperliche Überbelastung. Im nächsten Schritt muss dann Vata als das nun vorherrschende Dosha beruhigt werden. Schlafen Sie ausgiebig, kommen Sie zur Ruhe und gönnen Sie sich am Morgen eine Abhyanga-Ölmassage. Dann kann der Herbst Ihnen bestimmt nichts anhaben.

3. Geben Sie sich Ihren „liebenden Händen“ hin! Regelmäßige morgendliche Abhyanga-Ölmassagen machen die Haut weich und geschmeidig, bauen Stress ab, beruhigen und beleben, straffen das Gewebe. Nehmen Sie dazu Sesamöl (bei empfindlicher Haut Kokos-, Oliven- oder Mandelöl). Und so geht's: Setzen Sie sich auf ein großes Handtuch, Massieren Sie zunächst ein paar Tropfen Öl mit kreisenden Fingerkuppen in die Ohren. Dann weiter mit beiden Händen halbkreisförmig von der Stirn zum Kinn. Weiter von Kopf bis Fuß, mit auf- und

mus regeneriert sich – das perfekte Beauty-Rezept. Die beste Zeit, schlafen zu gehen, ist laut Ayurveda zwischen neun und zehn Uhr abends, die Tageszeit, in der Kapha vorherrscht. Wie lange man schläft, hängt natürlich von der individuellen Konstitution ab. Vata-Typen brauchen oftmals nicht mehr als sechs Stunden Schlaf, Pitta-Typen sechs bis acht Stunden und Kapha-Typen acht und mehr Stunden. Und auch wenn sich der Schlaf partout nicht einstellen will, weiß Ayurveda Rat: Heiße Milch mit einem Teelöffel Ghee (geklärte Butter),

„Prakriti sthapan – Sei in deiner Natur verankert“, lautet der ayurvedische Leitsatz. Und so fühlt man sich leichter, lebendiger, feinfühlicher, beschwingter ...

SCHÖN MIT AYURVEDA

1. Trinken Sie sich schön! Heißes Wasser ist das Beauty-Elixier des Ayurveda. Kochen Sie es mindestens zehn Minuten ab, füllen Sie es in eine Thermoskanne und trinken Sie es schluckweise, über den Tag verteilt. Es regt den Stoffwechsel der Haut an, entschlackt und entgiftet, hilft bei Akne und Hautunreinheiten. Auf längere Sicht reduziert es sogar das Gewicht! Geeignet für alle Dosha-Typen, besonders für Kapha.

2. Atmen Sie sich schön! Nutzen Sie die frühen Morgenstunden zu einem kleinen Spaziergang – denn diese Stunden verfügen über belebende Prana-Energie. Zehn Minuten genügen – dabei tief einatmen. Das bringt den Organismus in Schwung und entzündet das Agni (Verdauungsfeuer). Ideal für Vata-Typen und ganz speziell für Kapha.

Nehmen Sie auch tagsüber immer wieder eine Atempause und lassen Sie die Luft tief in den Bauch fließen. Gut für abends: Pranayama – eine spezielle Art der Nasenatmung. Legen Sie den Daumen der rechten Hand an den rechten Nasenflügel und den Mittelfinger an den linken. Nun einatmen, das rechte Nasenloch zudrücken, durch die linke Seite wieder ausatmen und einatmen. Dann das linke Nasenloch zuhalten, rechts aus- und einatmen – immer im Wechsel, drei Minuten lang.

abwärts streichenden (die Gelenke mit kreisenden) Bewegungen massieren. Lassen Sie das Öl 15 bis 30 Minuten einwirken. Nicht immer so viel Zeit? Die Kurzversion – Ohren, Gesicht, Hände, Füße – hilft auch!

4. Massieren Sie sich schön! Die Alternative zur Ölmassage ist die Trockenmassage mit Seidenhandschuhen. Diese „Peelingmassage“ regt den Stoffwechsel an, macht die Haut fühlbar weich und glatt, beugt Cellulite vor. Wie bei Abhyanga wird in kreisenden und streichenden Bewegungen von den Armen nach unten massiert.

5. Duschen Sie sich fit, baden Sie sich schön! Nach der Abhyanga-Ölmassage oder der Seidenhandschuh-Trockenmassage warten Dusche oder Badewanne. Entscheidend dabei ist die richtige Temperatur: Bei Vata- und Kapha-Störung sollte nicht kalt geduscht werden, Vata sollte auch Wechselduschen meiden. Bei zu viel Pitta: weder zu heiß noch zu kalt.

6. Yoga macht schön! Es hält beweglich, regt den Kreislauf an, stärkt die Muskeln, macht fit und gelassen. Ideal, wenn Sie täglich ein paar Übungen (Asanas) machen, z. B. während das Abhyanga-Öl einwirkt. Etwa den Sonnengruß, eine Abfolge von ineinander fließenden Bewegungen, die an den Atem gebunden sind.

7. Schlafen Sie sich schön! Zur Ruhe kommen – und der ganze Organis-

mus regeneriert sich – das perfekte Beauty-Rezept. Die beste Zeit, schlafen zu gehen, ist laut Ayurveda zwischen neun und zehn Uhr abends, die Tageszeit, in der Kapha vorherrscht. Wie lange man schläft, hängt natürlich von der individuellen Konstitution ab. Vata-Typen brauchen oftmals nicht mehr als sechs Stunden Schlaf, Pitta-Typen sechs bis acht Stunden und Kapha-Typen acht und mehr Stunden. Und auch wenn sich der Schlaf partout nicht einstellen will, weiß Ayurveda Rat: Heiße Milch mit einem Teelöffel Ghee (geklärte Butter),

etwas braunem Zucker, mit Kardamom und Ingwer bringt Sie schnell in Morpheus' Arme.

8. Essen Sie sich schön! Die Ernährung hat eine ganz zentrale Stellung in der indischen Lehre vom Leben. Die Nahrung fördert die Harmonie der Doshas und kann schnell regulieren. Und diese innere Harmonie wird nach außen sichtbar: Man fühlt sich wohl und sieht gut aus!

Mehr zum Thema ayurvedische Ernährung finden Sie ab Seite 134.

AYURVEDA LIGHT

Naturbelassene oder mit ätherischen Essenzen vermischte Öle zur Massage, z. B. „Kokosöl“ von St. Barth, „Huile Relax“ von Clarins, „Chakra-Öle“ von Aveda, „Effectiva Wellness Massage Oil“ von Marbert, „Aquaprana Massage Öl“ von Daniel Jouvance, „Blu Mediterraneo“ von Acqua di Parma, „Asia Body Oil“ von Weißwange (bei Douglas).

Mit Peeling der Haut auf die Pelle rücken, z. B.: Seidenhandschuhe „Art of Spa, Sweet Sugar Body Scrub“ von Helena Rubinstein, „Aroma Tonic Scrub Énergisant“ von Lancôme, „Body Power Crystal Rub-Down“ von Estée Lauder, „Ayur Veda Cleansing Body Scrub“ von The Body Shop

Räucherstäbchen lassen schlechte Energie und Stress verrauchen, z. B.: „Aquaprana“ von Daniel Jouvance, „Truth“ von Calvin Klein, „Incense Sticks“ von Esprit, „Zen“ von Shiseido

ERNÄHRUNG

Bewusster essen – und trotzdem genießen. **Power-Food** nach dem Ayurveda-Prinzip lässt sich perfekt in den modernen Alltag integrieren



in Stirnguss, schön und gut. Und auch die klassische Synchronmassage aus dem Ayurveda hört sich durchaus komfortabel an. Aber seinen Speiseplan umstellen und sich nach der ayurvedischen Lehre ernähren? Das klingt irgendwie nach Verzicht. Von wegen! Wer die Grundregeln verstanden hat und mit etwas Disziplin sein Menü zusammenstellt, braucht den Businesslunch beim Italiener und das Abendessen mit Freunden beim Chinesen nicht zu streichen. Und wird reich belohnt: Wer sich ayurvedisch ernährt, fühlt sich leistungsfähiger, ist gesünder.

Dr. Ulrich Bauhofer, Ayurveda-Arzt im Parkschlösschen Bad Wildstein in Traben-Trarbach empfiehlt: „Versuchen Sie, Ihre Ernährung nach dem Prinzip der Freude, nicht nach dem Leidensprinzip zu gestalten.“

DIE 6 SÄULEN

Ayurvedische Ernährung stützt sich auf sechs Geschmacksrichtungen und deren Wirkung: **süß** (=stimmungsaufhellend, nährend) – Zucker, Honig, Milch, Sahne, Butter, Reis, Banane, Gurke **sauer** (=appetitanzregend) – Essig, Tomaten, die meisten Milchprodukte wie Käse, Joghurt **salzig** (=verdauungsanregend) – Speisesalz, Mineralwasser **scharf** (=erhitzend): Ingwer, Zwiebeln, Rettich **bitter** (=kühlend, blutreinigend) – Gemüse wie Spinat, Spargel, Chicorée **herb** (=zusammenziehend, trocknend) – Bohnen, Kohl, Birne, Apfel

Der Körper ist ein Tempel, keine Mülltonne

Zu den Grundregeln gehört es, konsequent auf gutes Essen Wert zu legen und nicht aus Zeitmangel oder Frust irgendetwas in sich hinein zustoßen. Denn alle Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt, werden umgesetzt: Sie „nähren“ die Haut, die Augen und das Immunsystem. Zuständig dafür ist Agni – der Stoffwechsel. Und geschürt wird dieses „Feuer der Verdauung“ von der Art der Ernährung: Je hochwertiger die Rohstoffe, desto attraktiver und gesünder ist man. Behandle deinen Körper wie einen Tempel, heißt es im Ayurveda. Aber nicht nur die Qualität der Lebensmittel spielt eine Rolle, auch der Tageszyklus. In der Mittagszeit arbeitet Agni auf Hochtouren. Perfekt für die größte Mahlzeit des Tages. Dann kann der Körper selbst Schwerverdauliches wie Rohkost, Salat und Gebratenes verkraften. Süßes und Fettreiches sollte man jedoch vorneweg essen und nicht wie bei uns nach dem Hauptgang. Morgens und abends dominiert das schwache Agni und verlangt nach leichten Speisen. Ganz ausfallen sollte das Frühstück nach einem üppigen, spätem Dinner. Das Essen vom Vorabend kann entgegen Morgen vollständig verdaut werden, wenn Agni wieder kräftig genug lodert. Die wichtigste Ernährungsregel, um den Organismus nicht zu überlasten: Nie essen, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist. In der Regel sind das vier bis sechs Stunden! Auch kalte Getränke stören das Agni-Prinzip. Warmes und Heißes ist gut, z. B. Tee, noch besser Wasser. Die 2-Liter-Tagesration zehn Minuten kochen und in eine Thermoskanne füllen. Drei Scheiben frischer Ingwer geben Geschmack und heizen dem Stoffwechsel noch mehr ein. Das erste Glas morgens nüchtern schluckweise trinken, den Rest über den Tag verteilt. Zum Essen möglichst wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, da sie die Verdauungssäfte verdünnt.

Ernährung für die innere Balance

Einmal über die Stränge zu schlagen ist kein Problem. Erst die täglichen Fehlgriffe addieren sich zu Übergewicht und Trägheit – die Doshas sind aus der Balance. Ziel ayurvedischer Ernährung ist es, sie im gesunden Gleichgewicht halten bzw. es wieder herzustellen. Dieses Gleichgewicht ist von Mensch zu Mensch verschieden, je nach körperlichen Anlagen, Persönlichkeit und Charakter. →



*H*UTE wie damals gehört stilvolles
Reisen zu den schönsten Dingen im Leben.
Genauso ist es mit eleganter, edler Garderobe.

KLEIDERMANUFAKTUR HABSBURG GES.M.B.H.
TELEFON: +43-662-43 23 66-0
FAX: +43-662-43 23 66-5192
WWW.HABSBURG.CO.AT
SALES@HABSBURG.CO.AT



Kleider
Manufaktur
HABSBURG
Feine Jagd- und
Gesellschaftskleidung

ERNÄHRUNG

HABEN SIE ...

... zu viel Pitta? Dann brauchen Sie Lebensmittel, die süß, bitter und herb sind, um zu kühlen und die Nerven zu beruhigen.

... zu viel Vata? Essen Sie süß, sauer, salzig, um die Verdauungskraft zu unterstützen.

... zu viel Kapha? Senkend wirken die Stoffwechsel-Aktivierer scharf, bitter, zusammenziehend.

Die ayurvedische Regel besagt: Füllen Sie den Magen zur Hälfte mit fester Nahrung und zu einem Viertel mit flüssiger Nahrung – das verbleibende Viertel sollte leer bleiben

BÜCHER ZUM THEMA:

• **DIE AYURVEDA KÜCHE**
Von Amadea Morningstar/Urmila Desai
Heyne Verlag
ISBN 3-453-05432-7

• **DIE KÖSTLICHE KÜCHE DES AYURVEDA**
Von Ernst Schrott
Heyne Verlag
ISBN 3-453-12997-0

• **KOCHEN NACH AYURVEDA**
Von Dr. Karin Pircl/
Wilhelm Kempe
Falcken
ISBN 3-8068-4867-x

• **AUFBRUCH ZUR STILLE**
Von Dr. Ulrich Bauhofer
Lübbe
ISBN 3-7857-0873-4

Dr. Bauhofer: „Weicht der individuelle Ist-Zustand der Doshas von ihrem Soll-Zustand ab, liegt eine Störung vor.“ Nur die wenigsten verfügen heutzutage über eine perfekte Dosha-Harmonie. Ein überzogenes Pitta erkennt man beispielsweise an übermäßigem Hunger, häufigem Hitzegefühl, Gereiztheit, Sodbrennen und Allergien. Zu viel Vata äußert sich in motorischer Unruhe, Verstopfung, Reizhusten und Kopfschmerzen. Kapha-Überschuss führt zu Übergewicht, Lustlosigkeit, Potenzstörungen sowie Überfettung von Haut und Haaren.

Gezielt bestellen: Essen im Restaurant

Wer sich ayurvedisch ernähren will, muss nicht zum gesellschaftlichen Spielverderber werden. In jedem Restaurant findet sich Ayurveda-Geignetes auf der Speisekarte.

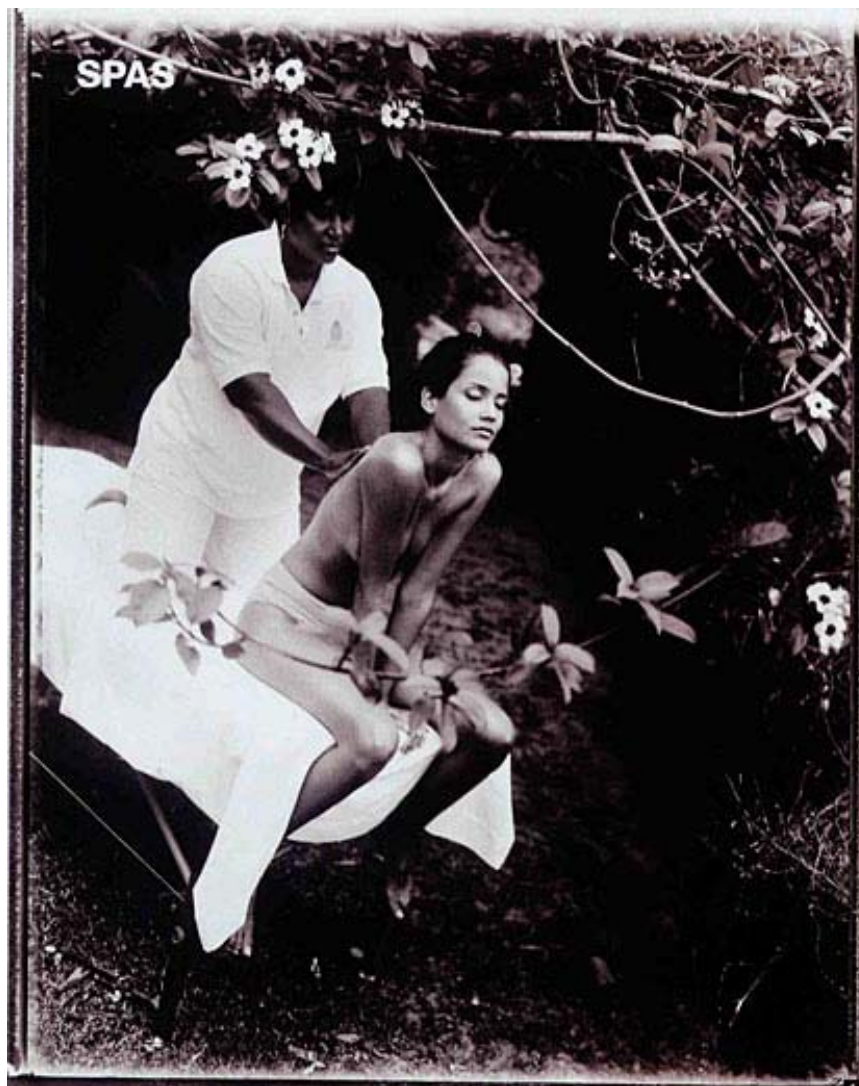
Pitta lässt sich dämpfen mit den Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb. Meiden sollte man Saures, Scharfes, Fastfood, Fleisch. Beim Italiener sind Spaghettigerichte mit Gemüse zu empfehlen, Pilzrisotto und das Bruschetta-Tomatenbrot. Salat und Pizza, nicht zu scharf gewürzt, besser nur mittags bestellen. Der Chinese bietet vegetarische Suppen und leichte, süßsaure Gerichte wie Chop-Suey oder Frühlingsrollen. Auch griechische Gemüseintöpfe und mild gewürzte indische Vegetarierspeisen sind gut gegen zu viel Pitta-Feuer.

Vata benötigt zum Ausgleich süße, saure und salzige Sachen. Eher ungünstig wirken sich scharf, herb und bitter aus. Ideal ist Pizza, sogar Nudeln mit Käse oder Sahnesoße. Bloß nicht zu scharf und kein Spinat! Auch zu viel Salat regt Vata noch mehr an. Beim Griechen und Chinesen findet man in Gemüsegerichten ein bekömmliches Essen. Und beim Inder: zu milden Zubereitungen ohne Spinat und Auberginen greifen!

Kapha wird reduziert von Speisen, die scharf, bitter und herb sind – Saures, Salziges und speziell Süßes meiden! Beim Italiener empfehlen sich Nudeln mit Gemüse (ohne Sahnesoßen oder Brot). Spinat, Spargel, Brokkoli und Fenchel wirken entwässernd. Mozzarella mit Tomaten sind ein bekömmlicher Mittagstisch, abends gleicht Minestrone Kapha hervorragend aus. Groß ist die Auswahl beim Chinesen und Inder unter all den köstlich scharf gewürzten Gerichten, vorausgesetzt sie sind nicht zu fett. Abends sollte man Reis, Paniert (Frischkäse), Lassi (Joghurtgetränk) und frische Früchte weglassen. Nur beim Griechen haben es Kapha-Typen schwer, auf gesunde Weise satt zu werden.

MARGIT RÜDIGER

MADAME 10/2001



Von der Klinik in Kerala bis zum Spa am Schluchensee: beste **Ayurveda-Adressen** weltweit

Wer nach den Quellen ayurvedischen Denks sucht, findet sie unter südlichen Sonne des Indischen Subkontinents,

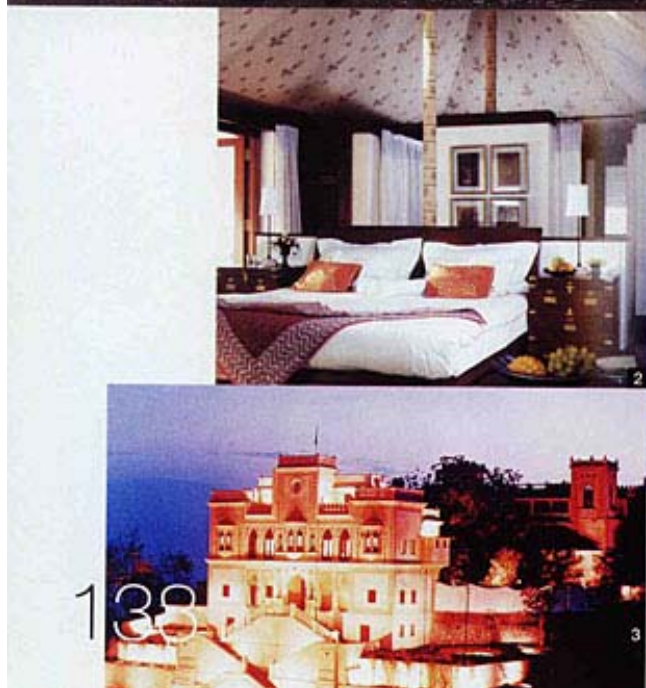
Bundesstaat Kerala. Hier steht inzwischen Großteil der mehr als 100 Gesundheitszentren und Kliniken auch westlichen Besuchern offen. Egal, ob man in schlichten Strandhütten oder gepflegten Bungalows untergebracht. Eine Ayurveda-Kur in Kerala bedeutet immer einen Schritt in einen ungewohnten, exotischen Lebensraum. Die Mehrzahl der renommierten Ayurveda-Adressen auf der Ferninsel Sri Lanka entspricht da schon den europäischen Standards. Als Alternativen mehren sich die kompetenten Kuradressen im deutschen Sprachraum.

SOMATHEERAM AYURVEDIC BEACH RESORT

Die traditionelle Bungalow-Anlage in einem tropischen Palmenhain am Indischen Ozean gilt als Spitzenreiter unter den 120 Ayurveda-Zentren in Kerala. Eine Woche in einem typischen indischen Rundhäuschen kostet inklusive Flug circa 2560 Mark. Zu buchen über Local Travel, München, Tel. 089/201 12 88.

RAJVILAS: Märchenhotel im Stil eines Wälderforts, nahe Jaipur, der Hauptstadt Rajasthan. Für viele das schönste Hotel Indiens. Das luxuriöse Hotel-Spa bietet Ayurveda-Einblendungen in exklusivem Ambiente. Eine Top-Adresse auch für Indien-Rundreisen. Tel. 0091/141/68 01 01. Buchung über The Leading Hotels of the World, Tel. 0800/852 11 00.

ANANDA: Ehemaliger Maharadscha-Palast, am Fuß des Himalaya gelegen, mit Blick auf den Ganges, ca. 40 Flugminuten nördlich von Delhi. Ernst zu nehmende Ayurveda-Kur bei Unterbringung in einem der 75 noblen Gästezimmer. Das Wasser fließt aus eigener Quelle. Preis pro Woche für zwei: 4800 Mark. www.anandaspa.com. Buchung über Gal Golden Tours, Kiel, Tel. 0431/98 26 10.



AYURVEDA DE LUXE
 1 Kuren, aber vom Feinsten: Seit die traditionelle fernöstliche Heilweise auch europäische Herzen erobert, haben einige der indischen Luxushotels Ayurveda-Anwendungen in ihre Spa-Programme aufgenommen. 2 Die Gäste des „Rajvilas“ in Jaipur schlafen in stilisierten Wüstenzelten. 3 Das „Ananda“, am Fuß des Himalaya gelegen, war ursprünglich der Märchenpalast eines Maharadschas

133

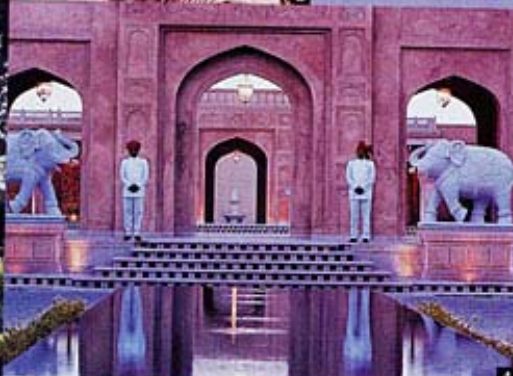
SPAS

Synchronmassagen
und Stirngüsse unter
Strohdächern, in
Palästen oder hinter
Fachwerkmauern



AYURVEDA WELTWEIT

1 Zu den großen Gurus unter den internationalen Ayurveda-Ärzten zählt Dr. Alawattegama – seit Jahren der persönliche Betreuer des „Lanka Princess“, Sri Lanka. 2 Strohgedeckter Bungalow des preisgekrönten „Somatheeram“ in Kerala. 3 Fernöstliches Wissen hinter Fachwerkmauern: „Parkschlösschen Bad Wildstein“ an der Mosel. 4 1001-Nacht-Atmosphäre im Hotel „Amarvilas“, Agra. 5 Koloniale Jahrhundertwende-Architektur des „Ayurveda Walauwa“, Sri Lanka. 6 Ölguß im Ayurveda-Zentrum des Hotels „Vier Jahreszeiten“ am Schluchsee.



AMARVILAS: Ayurveda-Massagen mit I auf das Taj Mahal gibt es im neu eröffn Oberoi-Hotel „Amarvilas“ in Agra – g 600 Meter von dem legendären indis Grabmal entfernt. Buchung über The Lea Hotels of the World, Tel. 0800/852 1100.

LANKA PRINCESS: Circa 60 Prozent der ü wiegend deutschen Gäste kommen wegen Ayurveda-Kur hierher. Die moderne Hote lage am endlosen Strand von Bentota hat ei deutschen Direktor, das Kurzentrum einen besten Ayurveda-Ärzte von Sri Lanka. P für zwei Wochen inklusive Flug: circa 3 Mark. Zu buchen über Kreuzer Spezialre München, Tel. 089/641 70 31.

PARAGON: Westlich inspirierte Hotelanlage südlichsten Zipfel von Sri Lanka, direkt palmengesäumten Sandstrand. Preisbeis zwei Wochen im Oktober inklusive LTU-F ab München ca. 3790 Mark. Zu buchen ü Vita Vision, Schondorf, Tel. 08192/70 65.

AYURVEDA WALAUWA: Kleines Ayurveda-I tel an der Südwestküste von Sri Lanka, Zimmer, koloniale Architektur. Zwei Woch mit Flug circa 3800 Mark. Zu buchen bei E Reisen, Frankfurt, Tel. 069/405 88 50.

PARKSCHLÖSSCHEN BAD WILDSTEIN: Das u gestylte Jugendstilschloss in einem Seiten der Mosel gilt seit Jahren als die Nummer e unter den europäischen Ayurveda-Zentru Traben-Trarbach, Tel. 06541/70 50. Drei Schnu pertage ca. 1340 Mark. Zu buchen über Ferie service Haaser, Tutzing, Tel. 08158/998 30.

SCHLOSS PICHLARN: Fünf-Sterne-Golfhotel der Steiermark mit eigenem Ayurveda-Ze trum, etwa eine Autostunde von Salzburg er fernt. Schladming, Tel. 0043/3682/228 41. Ei Woche Hotel plus Kur kostet rund 3400 Mar Buchung über terramar, Tel. 06171/65 1057.

VIER JAHRESZEITEN: Dr. Bandara aus S Lanka leitet seit diesem Sommer das Ayu veda-Zentrum des renommierten Wellnes Hotels am Schluchsee. Die nach traditionelle Rezepten bereitete ayurvedische Kost wird einem separaten Restaurant serviert. Ei Woche Kur kostet circa 2450 Mark, Te 07656/700, Fax 07656/70323.