

2011-2012 Ayurveda-Kur in Kochin und Benaulim (Indien)

Flug und Kochin

Vor der Kur

Bernd und ich saßen schon im Flieger, als es plötzlich noch Qualm roch. Na, prima so können wir nicht starten. Runter von der Rollbahn, auf eine Nebenbahn. Ein Ventilator war das Übel. 2 Stunden wurde repariert, dann ging es endlich los. 6 Stunden Flug und wir waren in Bahrain. Natürlich war unser Weiterflug schon lange weg. Anstandslos bekamen wir von der Fluggesellschaft eine Übernachtung (Hotel und Essen).

So konnten wir ausschlafen und etwas durch die Stadt schlendern. Ausgeruht ging es nächsten Abend weiter nach Südindien. Kamen um 5 Uhr morgens in Kochin an. Es war schon gut, dass ich kein Zimmer vorbestellt hatte. Wir bekamen auch so noch eins.



Kochin

Besteht aus 2 Stadtteilen, das moderne Ernakulan und das alte Mattancerry. In den alten Teil gelangt man mit einem Fährboot, was immer sehr voll ist. Aber die Menschen sind freundlich und Schlangestehen ist nun mal in Indien üblich. Das Ticket für die Fähre kostet nur ein paar Rupie, aber man muss halt anstehen. In dem alten Stadtteil gibt es Kirchen, Synagogen, ein Palast und holländische Wohnhäuser. Doch am interessantesten sind die chinesischen Fischernetze. Riesige Netze, bei denen man 4 Mann braucht um sie ins Wasser zu lassen. Ein



Tuk-Tuk Fahrer fuhr uns herum und überall roch es nach Gewürzen. Lange Zeit war hier ein Judenviertel. Bis heute handelt man hier mit Gewürzen. Ganze Höfe voll Ingwer werden hier getrocknet. Wer was von Gewürzen versteht, kann hier billig, gut/frisch und günstig einkaufen. In dem neuen Stadtteil gibt es Hochhäuser und schöne Anlagen am Wasser. Moderne Geschäfte mit Foodcenters. In einem solchen gab es auch eine Saftbar, natürlich mit frisch gepressten Säften. Wir bestellten uns unsern Saft und

konnten uns setzen. Bekamen eine schwarze runde Scheibe in die Hand gedrückt, die wir achtlos neben uns auf den Tisch legten. Plötzlich fing das Ding an ganz fürchterlich zu brummen, sprang fast vom Tisch. Unser Nachbar klärte uns auf: Der gewünschte Saft ist fertig zum Abholen.

Backwaterfahrt.

Backwater sind kleine Kanäle. Mit einem typischen Binsenboot fuhren wir erst auf den großen Fluss. Vorbei an den vielen Kokospalmen. Auf dem Schiff gab es dann noch ein gutes Mittagessen und anschließend stiegen wir in kleine Boote, ohne Motor. So schipperten wir durch die Kanäle. Vereinzelt standen Häuser am Ufer. Frauen stellten aus Kokosfasern Stricke her, alles Handarbeit. Daraus werden dann unsere Kokosmatten gefertigt.



Die Männer suchen Muschel, die dann zerrieben an die Pharma-Industrie verkauft werden. Daraus werden unsere Kalktabletten hergestellt.

Kathakali- Tanz



Dieser Drama-Tanz bildet ein wesentlichen Teil des Kulturlebens in Kochin. Erst konnten wir sehen wie die Darsteller sich schminkten. Die Tänze (ohne Worte nur mit Gestik und Musik) sind Erzählungen aus der Hindu Kultur. Leider etwas unverständlich für uns Europäer. Ich ließ mir dann noch ein Kleid (für ganze 20 €) nähen. In der freuen sich wenn man bei ihren Festen gut gekleidet ist. Unser Hotel besorge uns auch ein Taxi zu der 60 Km entfernten Insel Rajah Island wo dann unsere Kur begannen.

Die Kur 1 Teil

Ich bin angekommen, in Rajah Island. Eine kleine Palmeninsel in den Backwaters. Ein riesiges Labyrinth von Wasserwegen. Kein Auto, keine Menschenmengen, nur von Ferne der Gesang aus einem Hindutempel. Vogelgezwitscher und das Schreien der Raben, ist die Musik der Insel. Gleich habe ich das erste Gespräch mit der Ayurveda Ärztin. (Männer werden von Männern behandelt). Sie über meine bisherige Verdauung, Schlafen und gesundheitlichen Erfahrung mit uns und unserer ungesunden ayurvedische Theorie Körper 3 Kräfte Doshas. Sind diese Ungleichgewicht, mit Krankheit. Es gilt Gleichgewicht zu



stellte mir Fragen Lebensweise, Essen, über meine Probleme. Sie hat hektischen Europäer Lebensweise. Die besagt, dass den kontrollieren. Die Kräfte im reagiert unser Körper also, diese wieder ins bringen. Ayurveda

heißt: Wissen um die Verlängerung des Lebens. Man legt großen Wert auf die Harmonie, von Körper, Geist und Seele. Somit wird das Ungleichgewicht im Körper behandelt und nicht, wie bei uns, nur die Krankheit. Ausgrabungen zeigten, dass die ayurvedische Medizin schon über 5000 Jahre alt ist. Sie wird auch heute noch immer weiter entwickelt. Ihre Hochburg war und ist heute noch der südindische Staat Kerala. Hier wachsen auch fast alle Pflanzen, die man zur Herstellung der Medizin braucht. Wir habe so einen Herstellungs- Betrieb besichtigt.

Unzählige Pflanzen, Wurzeln, Rinden und Blüten werden zu Pillen, Säften und Ölen verarbeitet. Fast alles wird in Handarbeit gemacht. In großen Kesseln kocht manche Medizin 3-4 Tage. Öle und Säfte enthalten manchmal bis zu 200 verschiedene Pflanzen.



Die Insel hat verschiedene Unterkünfte Bungalows oder das Haupthaus. Mit oder ohne Klimaanlage. Die Zimmer sind groß, werden täglich gereinigt und Wäsche gewechselt. Eine Kanne mineralisiertes Wasser



steht immer im Zimmer und Bad mit w. Wasser. Die hart, aber das muss wohl so große Liegewiese einen Pool Aber in ¼ Stunde ist man ein Insel gelaufen. Die beiden immer im Auge. Ein Mal am ihr, Blutdruck messen. Da wird was sie weiter mit einem vor bei den Behandlungen steht sie auf was die Therapeutinnen Freundlichkeit der Menschen tut gut. Zur Zeit sind immer so um die 10 Patienten hier.



Natürlich auch TV Betten sind etwas sein. Es gibt eine und Hängematten. Mal rund um die Ärzte haben einen Tag muss ich zu auch besprochen, hat. Aber auch oft dabei und passt machen. Allein die

Kur 2 Teil Tagesablauf

Morgens um 6 Uhr klingelt es und ein Boy reicht uns lächelnd die Medizin. Ja hier muss man früh aufstehen. Die Ärzte sagen dann hat man die meiste Energie, ICH merke morgens nichts davon! Noch etwas verschlafen trotte ich zum Yoga. Von 6.30 Uhr bis 7.30 Uhr gibt es das tägliche Ommm... und Dehnungsübungen. Danach Frühstück.

Vormittags die erste Anwendung, Arztbesuch und Blutdruckmessen. Zwischen durch bekommt man ein Glas frischen (meist undefinierbaren) Saft.

Mittagessen ist um 13 Uhr. Danach ist Ruhepause. Ab 15 Uhr gibt es die nächste Behandlung. Danach einen Tee, der auch aus vielen Kräutern hergestellt ist. Wer will kann um 17 Uhr noch mal zum Yoga. Ich laufe lieber etwas herum, setze mich auf eine Bank und sehe dem Sonnenuntergang zu. Mache dann noch einen Rundgang um die Insel, der nicht länger als 15 Minuten dauert.

Abendessen ist um 19 Uhr. Es wird empfohlen um 21 Uhr schlafen zu gehen. Ich hätte nie geglaubt dass ich so früh ins Bett gehen kann. Aber man ist rechtschaffend müde und schläft sehr gut (meist sogar früher... *grins*).

Ayurvedisches Essen

Am Tisch wird immer das Wasser nachgefüllt. Jeder bekommt das Essen was der Arzt empfiehlt. Auf Fleisch, Milch und Eier wird ganz verzichtet. Man kann aber auch Wünsche äußern, oder sich etwas nachbestellen.

Frühstück

Einen Obstteller, indische, Fladen, Gemüse und meist eine Kokosnuss-Soße.

Mittagessen

Einen Teller Rohkost, Reis verschiedene Gemüse.

Abendessen

Eine Suppe ohne Geschmack, nur die Farbe wechselt manchmal. Indische Fladen, oder Reis und ein sehr gut gewürztes Gemüse.

Wenn das Essen auch nicht immer der Hit ist, so kann man es doch gut essen und hat nie ein Völlegefühl. Man kann sehr gut mal 3 Wochen ohne Fleisch leben. Was bei drei Wochen Kaffe-Entzug schon DEUTLICH schwerer fiel! Auch das gehört zur Ganzheit Methode der Ayurveden. Es werden auch Ausflüge angeboten. So waren wir ein Mal in der Fabrik von unserer Medizin und haben



wir eine indische Tanzveranstaltung gesehen. Langweilig wird es hier nie. 3 Wochen waren schnell um.

Ich hatte einen Flug von Kochin nach Goa gebucht. Dieser wurde zum Problem. Er wurde 6 Mal umgebucht und wir mussten dann in Bangalore umsteigen und sogar eine Nacht schlafen.

Überwintern in Goa.

Oft werde ich gefragt, ob es nicht langweilig wird, so lange an einem Platz. Da kann ich nur sagen NEIN.

Meist ist ein Tag viel zu kurz. Es ist ein einfaches, aber sehr bequemes Leben hier. So viel Bequemlichkeit, für so wenig Geld findet man in keinem 5 Sterne Hotel. Das Frühstück mache ich selber und wir essen dann auf dem Balkon unter Palmen!



Ab und zu kann man hier dem Palmkletterer zusehen, wie er Kokosnüsse abschneidet. Die Ferienwohnung liegt im Ort, in dem es Supermarkt, deutschen Bäcker und viele Restaurants gibt. Der Weg zum Strand ist 20 Minuten zu Fuß, man kann aber auch ein Tuk Tuk nehmen. Unterwegs geht man an frisch gepflanzten Reisfeldern vorbei. Liegen und Sonnenschirme sind kostenlos und das Essen ist sehr gut. Die Wärme und das Meerwasser tut den alten Knochen gut.

Es gibt so viel zu sehen. Da sind die Strandverkäufer. Die eigentlich verboten sind, aber es doch ab und zu

probieren. Da ist die Heilige Kuh des Hindus und die Fischer die ihre Schiffe an Land ziehen. Am endlosen Strand kann man laufen oder auch mit dem Rad fahren. Ich habe dieses Jahr Hörbücher mit und so brauch ich nicht mal meine Augen anzustrengen. An Tagen an denen ich nicht ans Meer gehe, laufe ich durch das Dorf, oder fahre mit dem Bus in die nächste Stadt. Jedes Haus hat seinen eigenen Brunnen. Es ist ratsam sich Trinkwasser zu kaufen. Ein Geschäft gegenüber bringt mir eine große Flasche hoch in den 2 ten Stock. Ja hier gibt es noch mehr Service!

Morgens und abends kommt Radfahrer mit frischen kommt das Moppet mit den Haus. Sogar ein Essenwagen aber vorsieht das ist sehr scharf. Zum Abendessen Haushunden begleitet. Dann Entscheidung des Tages. Die Speisekarte ist vielseitig.....Die Plätze reserviert, aber das Essen selber aussuchen. **So bricht dann die Krankheit aus, die man bei uns Faulheit nennt**



laut hupend ein Brötchen und Abends Milchflaschen ins kommt vors Haus, indisches Essen und werden wir unseren 3 kommt die schwerste Was soll ich essen? reichhaltig und sehr sind schon immer müssen wir uns noch



Ich bin bei Freunden !!