

emotion

# slow.

MEHR ZEIT FÜRS WESENTLICHE

EXTRA  
**66**  
SLOW  
PLACES  
*in der Nähe*

03/04/2020 DEUTSCHLAND 6,90 €  
ÖSTERREICH 8,20 € / SCHWEIZ 11,50 CHF  
BELGIEN, LUXEMBURG 8,50 €  
ITALIEN, SPANIEN 9,90 €

## Und nun?

*Was uns in eine bessere Zukunft trägt*

*30 Impulse starker Frauen von Mady Morrison bis Laura Malina Seiler*

**HOMEOFFICE MAKEOVER** *So wird dein Arbeitsplatz zu einem schöneren Ort*  
**CAMPING KITCHEN** *Dringen oder draußen – leckere Gerichte für kleine Küchen*  
**MINDFUL DATING** *Adieu, Schnell-Liebigkeit! So geht echte Tiefe*

EINE EDITION VON **emotion**





**FERNOST, SO NAH**  
Diese Bilder sind nicht etwa Ansichtskartenmotive aus Sri Lanka. Sie entstanden in Rheinland-Pfalz

# Alles in BUTTERFETT

*Für eine PANCHAKARMA-KUR nach Sri Lanka fliegen? Das ist so 2019! Unsere Autorin spülte in einem Schloss an der Mosel ihren Körper mit Ghee*

TEXT SUSANNE KALOFF



**WIE EINE KAISERIN**  
residierte unsere Autorin im Bademantel in dem Schloss und wurde gepampert

*Diese Reinigungskur gilt als die Königstherapie des Ayurveda. Dazu gehört im besten Fall auch die geistige Entschlackung*

**M**anche Sachen stehen seit Jahren auf meiner Liste, wie zum Beispiel: eine Panchakarma-Kur machen. Diese Reinigungskur des Ayurveda soll Stoffwechselabbauprodukte, unverdaute Nahrungsbestandteile und Umweltgifte ausleiten. Sie gilt als die Königstherapie des Ayurveda. Dazu gehört im besten Fall auch die geistige Entschlackung. Ayur ist abgeleitet von *Ayus* und heißt *Leben*, *Veda* ist das Wissen, zusammen das Wissen vom Leben also. Als ich Anfang des Jahres Zeit hatte, kam es mir krank vor, bis ans Ende der Welt zu fliegen, um dort für meine Gesundheit zu sorgen.

Solche privilegierten Trips sind nicht nur schädlich für das Klima, sondern auch für meine labile Vata-Konstitution. Meine Konstitution, also welcher der drei Dosha-Typen ich nach der Lehre des Ayurveda bin, hatte ich Fuchs schon vor Jahrzehnten mit Hilfe eines Tests in einem Ayurveda-Kochbuch rausgefunden. Eindeutiger Fall: Vata. Das sind die windigen Wesen, zart, beweglich in Körper und Geist, kreativ, mobil, schnell und oft unruhig, wenn das Luftelement Vata überschießt. Wir Westler leiden ja beinahe alle an einem Vata-Überschuss, bedingt durch unseren Lebensstil. Fernreisen sind da gar nicht förderlich. Vor allem: Wie zeitgemäß ist es noch, sich in den Flieger zu setzen und die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu erhöhen, um den persönlichen Stress zu reduzieren? Man hört ja immer wieder, eine authentische Kur müsse man unbedingt dort machen, wo Ayurveda entstand: Indien oder Sri Lanka. Ist das so, oder kann man auch an der Mosel eine ayurvedische Verjüngungskur durchziehen? Ich will es ausprobieren und reise schließlich an einem kalten Tag im Februar mit dem Zug von Hamburg bis ins Parkschlösschen nach Traben-Trarbach für eine Neun-Tage-Kompaktkur. Bereits die sechsstündige Anreise dorthin über Stock und Stein, vorbei an Fachwerkhäuschen und Schafen, fährt mein

System runter. Als ich endlich im Fünfsternehaus eintreffe, habe ich keinen Jetlag, aber einen Bärenhunger. Es gibt Suppe und Reiswaffeln. Ich stopfe mir drei auf einmal in die Backen, eine in die Hosentasche und falle wie ein Stein ins Bett meiner cremefarbenen Kernenate.

Am nächsten Morgen des ersten Tages habe ich die medizinische Konsultation bei Heilpraktikerin und Ayurveda-Medizinerin Vanita Kansal. Und eine Liste von Fragen dabei. Zum Beispiel: Ist Selleriesaft gut für mich, darf ich Matchatee trinken und warum keinen Grünkohl bei meiner Konstitution? Bevor sie antwortet, fühlt sie erst mal meinen Puls und stellt fest: Ich bin der Dosha-Mischtyp Pitta-Vata. Pitta ist das Feuelement. „Häh?“, wende ich ein. „Wieso denn Pitta, ich dachte, ich bin Vata!“ Frau Kansal nippt an ihrem Kurkumatee und sagt seelenruhig: „Sie verstehen sich falsch.“ Ganz großer Aha-Moment, und ich Klugscheißer bin nicht mal 24 Stunden hier. Hauptmerkmal von Pitta ist eine vorantreibende Rennpferdkraft, die Gedanken in die Tat umsetzt. „Wenn Sie nur Vata wären, hätten Sie kein einziges Buch geschrieben und erst recht nicht veröffentlicht.“ So hatte ich das noch nie gesehen. Neben der angeborenen Grundkonstitution (Prakriti) gibt es aber auch noch den aktuellen Zustand (Vikriti), der in der Kur harmonisiert werden soll, weil er, aus dem Gleichgewicht geraten, für Störungen und Krankheiten sorgt. Das dritte Dosha ist übrigens Kapha: wie ein Elefant, der unbeirrt, gut durchdacht, ruhig und würdevoll seinen Weg geht. Ich hingegen flattere mit meinem Behandlungsplan in der Hand in den Frühstücksraum, wo man mir einen Detoxdrink aus Amalaki und Aloesaft reicht. Danach geht es direkt los: Abhyanga, eine synchrone vierhändige Ganzkörper-Ölmassage, für die es kein anderes Wort gibt als himmlisch.

Im Parkschlösschen, das seit 1993 spezialisiert und das einzige Fünf-Sterne-Ayurveda-Hotel in Europa ist, gibt →





**ESSEN ALS MEDIZIN**  
Die Gäste sind in guten Händen: Der Puls wird kontrolliert und das Essen individuell abgestimmt.

*Beim Abschlussgespräch fühlt die Ärztin noch mal meinen Puls und sagt zufrieden lächelnd: „Nun sind Sie wieder hier.“*

es rund 100 Mitarbeiter auf höchstens 60 Gäste. Auch ohne ein Mathegenie zu sein, fühle ich den Luxus an jeder Ecke: Man behandelt mich wie eine Kaiserin. 800 Quadratmeter großer Ayurveda-Therapiebereich, 24 Behandlungsräume, 19 traditionelle ayurvedische Massagen (davon sieben vierhändige Synchronmassagen), mehr als 30 täglich wechselnde Ayurveda-Fachvorträge, ein Ayurveda-Shop, 2000 Quadratmeter Wellnessbereich, all das umgeben von einem 45000 Quadratmeter großen Park mit altem Baumbestand. Ein Aufenthalt hier ist nicht ganz billig, aber: Man spart den Flug und investiert in sich selbst. Selbst erklärter Ayurveda-Apostel und Yogini Carina Alana Preuß führt das Familienunternehmen in der zweiten Generation und hat schon als Mädchen unter dem Mammutbaum im Garten gespielt.

Am zweiten Tag bin ich bereits ein Profi, schlendere an die Bar für einen Koriandertee, grüße die anderen Gäste im Bademantel mit einem vornehmen Nicken, schlurfe in meinen Frotteepuschen zur Nabi-Basti-Behandlung und höre mir am Abend mit einer sogenannten Schlafmilch – gewürzt mit Kardamom, Muskatnuss und Kurkuma – in der Hand einen Vortrag über gesunden Schlaf an. Nabi Basti ist eine witzige und gleichzeitig sehr wohltuende Wärmebehandlung, bei der heißes Ghee in einen Teigring gegossen wird. Kleines Detail: Der Teigring liegt auf meinem Bauchnabel. Am dritten Tag vergeht mir das Lachen: 40 ml Ghee, also Butterfett, auf nüchternen Magen lautet der Programmpunkt. Gulp. Das Ghee-Trinken soll der Lösung und Ausleitung fettlöslicher Toxine dienen. Erst mal ist mir nur übel, außerdem habe ich hämmernde Kopfschmerzen, aber sofort gibt es eine Lösung: Im Restaurant kredenzt man mir eine Paste auf Honigbasis mit speziellen Kräutern, die tatsächlich die Kopfschmerzen verschwinden lassen. Überhaupt fühle ich mich so gut betreut, immer ist jemand da, der fragt, wie es

mir geht, ob es mir an was fehlt. Während so einer tiefgreifenden Kur kommen auch psychische Altlasten hoch oder raus. Dann ist es sehr hilfreich, jemanden zu haben, der einen professionell betreut. Hier gibt es dafür die Ayurveda-Psychologieberaterin Kathleen Landbeck, mit der ich eine intensive Augen öffnende Therapiestunde habe. Apropos raus: Nach den Ghee-Tagen, die ich viel schlafend verbringe, weil alles andere viel zu anstrengend ist, wenn der Körper entgiftet, kommt der Abführtag. Ich erspare uns Details. Nur so viel: Nach einer Tiefenmuskelmassage (Vishesh) und einem Abführdrink am frühen Morgen bleibe ich bis zum Mittagessen in der Nähe der Toilette. Das Mittagessen? Eine Reissuppe. Am Abend? Eine Reissuppe. Aber an allen anderen Tagen gibt es genug köstlichstes Essen, abgestimmt auf meinen individuellen Ernährungsplan. Zur Belohnung fürs Durchhalten bekomme ich am nächsten Tag einen synchronen Stirnguss. Und einen Ghee-Einlauf. Von da an geht es rasant bergauf, jeden Tag fühle ich mich vitaler, sogar Yoga kann ich nun mitmachen, und am Nachmittag spaziere ich in den wunderschönen Weinbergen, die direkt hinter dem Anwesen liegen. Am letzten Tag sehe ich mich lange im Spiegel an und kann keinen Pickel entdecken. Meine Verdauung? Wie aus dem Lehrbuch! Beim Abschlussgespräch fühlt die Ärztin noch einmal meinen Puls und sagt zufrieden lächelnd: „Nun sind Sie wieder hier.“ Ich frage: „Wo war ich denn vorher?“ Sie dreht die Augen zur Decke: „Irgendwo da oben.“

#### SOCIAL-DISTANCING-KUR

Wer sich virtuell in den Ayurveda-Lebensstil einarbeiten möchte, der kann den „Mein Ayurveda Lifestyle Onlinekurs“ mit 32 Videovorträgen zu Ernährung, Yoga und Spiritualität mit Carina Alana Preuß buchen (347 Euro). Mehr Infos: [www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

# Schönheit, die von innen kommt

*Im Sommer ist weniger mehr! Make-up rückt in den Hintergrund und eine frische, strahlende Haut ist wichtiger denn je. Und besonders nach den letzten stressigen Monaten verdienen Haut und Haare intensive Pflege: nicht nur von außen – sondern auch von innen.*



#### FÜR MAXIMALE HYDRATION

Die veganen, hoch dosierten Beauty-Bärchen enthalten neben 100 mg Hyaluron pro Portion auch wichtige Vitamine sowie Zink\*. So entsteht eine einzigartige Formel, die nicht nur von innen heraus das jugendliche Aussehen der Haut unterstützt, sondern auch mit ihrem superfruchtigen Mangoschmack begeistert.

#### „POWER-VERJÜNGUNG“

Der COLLAGEN YOUTH DRINK überzeugt nicht nur unsere Kunden, sondern auch mit einem hervorragenden Testergebnis. Die kraftvolle Kombination von Kollagen, Biotin\* sowie Zink\* und Kupfer\* sorgt für einen jugendlichen Glow und ein glattes Erscheinungsbild der Haut.



Bis zu **51%** mehr Hautfeuchtigkeit\*\*

Bis zu **32%** geringere Falttiefe\*\*

Bis zu **22%** verbesserte Hautelastizität\*\*

**90%**  
der Verwender sind „sehr zufrieden“\*\*\*

Die meisten von uns interessieren sich nicht nur für einen gesunden Lebensstil und optimale Hautpflege, sondern auch dafür, ihrem Körper wichtige Wirkstoffe in ausreichender Menge zuzuführen. Die Beauty-Experten von #INNERBEAUTY haben Schönheitsergänzungsmittel mit ausgewählten Beauty-Wirkstoffen entwickelt, um den Körper von innen heraus zu unterstützen und ihm zu helfen, sein volles Schönheitspotenzial zu entfalten. Die exklusiven Produkte sind besonders hoch dosiert und bieten optimal aufeinander abgestimmte, wissenschaftlich erprobte Wirkstoffe, die die tägliche Hautpflegeroutine komplettieren. Mit Kollagen, Hyaluronsäure, Coenzym Q10, Zink\* und Biotin\* unterstützt #INNERBEAUTY Schönheit, die von innen kommt.

\*Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Kupfer trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei.

\*\*Die Effekte des #INNERBEAUTY COLLAGEN YOUTH DRINKS wurden in einer klinischen Anwendungsstudie aus dem Jahr 2019 unter dermatologischer Aufsicht von dem Institut Dermatest\* bestätigt. In dem fachärztlichen dermatologischen Gutachten wurde neben der allgemeinen Hautverträglichkeit die Veränderung der Hautfeuchtigkeit, der Hautelastizität und der Einzelfaltentiefe nach 12-wöchiger täglicher Einnahme des #INNERBEAUTY COLLAGEN YOUTH DRINKS gemessen. Die ausgewiesenen Werte zeigen die höchsten angezeigten Messwerte (abgerundet). Durchschnittliche Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um 28,6 %, der Einzelfaltentiefe um 18,76 % und der Hautelastizität um 7,66 %.

\*\*\*Douglas-Umfrage unter 100 Verwenderinnen, Juni 2020.



#### HAAR-POWER-KAPSELN

Auch Haare und Nägel wollen gepflegt aussehen! Mit hoch dosiertem Biotin\*, Zink\* und Selen\* helfen die Kapseln Haaren und Nägeln, ihr volles Beauty-Potenzial zu entfalten.

#INNERBEAUTY