

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 1: Tipps und Tricks rund ums Haar

**Artikel:** Wellness auf indisch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557401>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wellness auf indisch



Im Agastya Ayurveda Garden des Schweizers Martin Hug findet der Erholungssuchende eine grosszügige Idylle an schönster Lage, leicht erhöht, direkt am Meer. Die Bungalows, welche ganz aus Naturmaterialien gefertigt und infolgedessen bestens klimatisiert sind, liegen inmitten eines paradiesischen Gartens von rund 35 000 Quadratmetern.

**Einst galt der Strand von Kovalam in Südindien unter kundigen Travellern als Insidertipp, Goa vorzuziehen. Heute ist die schön geschwungene Bucht im Süden Keralas dicht überbaut. Und ein neuer Boom hat sich breit gemacht: Fast jedes Etablissement wirbt mit Ayurveda. Dass es auch anders geht, hat NZZ-Mitarbeiter Oswald Iten in seinen «ayurvedischen» Ferien in einem indisch-schweizerischen Zentrum erlebt.**

Mit dem magischen Wort Ayurveda wird in Südindien und Sri Lanka eine neue Kundschaft angepeilt, Europäer, die von der altindischen Heilmedizin gehört haben. Bei der Quantität darf vermutet werden, dass manche Angebote nur noch wenig gemein haben mit dem ältesten von Menschen entwickelten integrierten Gesundheitssystem.

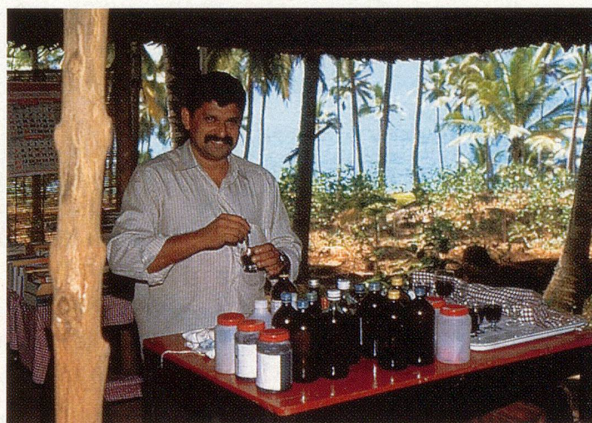
Wer auch vom Wellnessboom profitieren will, stellt ein Schild mit der Aufschrift Ayurveda vor die Tür und lässt den Gepäckboy schnell zum Masseur mutieren. Und der angepriesene Ayurveda Garden entpuppt sich dann vielleicht als eine Ansammlung von Blumentöpfen mit ein paar kümmerlichen Pflanzen, von denen eine Heilwirkung ausgehen soll.

### Das Wissen vom Leben will gelernt sein

Keine Schnellbleiche, sondern ein zwölfsemestriges Studium der altindischen Erfahrungsmedizin am College von Trivandrum legitimiert Dr. J. E. Wilfred, eine staatlich zugelassene Dorfpraxis für Ayurveda zu führen. Wenn er mit seinem Apotheker in den grünen Hügeln hinter Kovalam unterwegs ist, geht er an kaum einer noch so unscheinbaren Pflanze vorbei, ohne ehrfürchtig deren Wirkungen auf den Menschen zu beschreiben. Wie hatte doch einst ein Weiser seine drei Schüler beauftragt, ihm sovielen unnütze Pflanzen zu bringen, wie sie nur finden könnten? Einer kam mit tausend zurück, ein anderer mit hundert. Des Meisters Lob erntete jedoch jener, der keine einzige nutzlose Pflanze fand. Aus dem Sammelgut richtet Dr. Wilfred zu Hause einen Sud an, in Töpfen aus einer altersher vorgeschriebenen Legierung und vorgegebener Form. Danach mischt sein Apotheker Säfte zu einem Medizinaltrunk und dreht mit den Fingern Pülverchen zu Pillen. Damit nichts von der Wirkung verloren geht, werden stets die ganzen Pflanzen verwendet und nicht bloss einzelne Bestandteile. Denn eine Pflanze ist in ihrer Ganzheit ein Bestandteil der Natur, so wie die ayurvedische Medizin den Menschen in seiner Ganzheit und nicht nur in seinen Teilaspekten betrachtet. Denn Ayur heisst Leben und Veda vollständiges Wissen.

### Der Ayurveda-Hausarzt

Dr. Wilfred ist auch Hausarzt am Agastya Ayurveda Garden, einer grosszügigen Erholungsanlage auf Felsen über dem Meer an einem herrlichen Strandabschnitt südlich von Kovalam. Am Tage nach der Ankunft begutachtet er die neuen Gäste, fragt nach chronischen Leiden, familiären Auffälligkeiten, dem allgemeinen Befinden, fühlt die Haut, setzt das Stethoskop an, misst den Blutdruck - und mit drei Fingern den Puls. Mit dem Fühlen des Dreifingerpulses steht dem erfahrenen Arzt ein wichtiges Mittel zur Hand, um den Zustand einzelner Organe und die Konstitution eines Menschen festzustellen. Im Menschen sind drei Bioenergien (Doshas) aktiv, welche das Zusammenspiel der fünf Elemente steuern, aus denen jedes Lebewesen besteht. Die drei Doshas wirken wie drei Instrumente, und nur wenn ihr Zusammenspiel harmonisch ist, ertönt ein wohlgefälliger Klang. Sie sind der Schlüssel zum Verständnis des ayurveda. Indem Dr. Wilfred die vorherrschenden Doshas diagnostiziert, legt er die Grundzüge für die Behandlung während des Aufenthaltes im Agastya Ayurveda Garden fest. Die Medizinalcocktails werden vor und nach allen Mahlzeiten eingenommen. Da alles pflanzlichen Ursprungs ist, sind auch Medikamenten sonst kritisch gegenüberstehende Menschen eher bereit, sich darauf einzulassen. Jedenfalls nicht schaden kann, einen Löffel voll Verjüngungspaste vor und nach dem Essen zu schlucken.



### Massagen für den Gleichklang von Körper und Seele

Das unbestreitbar Beste am Ayurveda sind die Massagen. Im Agastya Garden stehen acht Masseure und eine Masseurin zu Diensten, bereit, vierzehn verschiedene Massagen zu applizieren. Als erstes fungiert eine Marma-Massage bei mir auf dem Programm. Marmas sind zentrale Reiz- oder Energiepunkte, über den ganzen Körper verteilt. Wichtiger als einzelne Muskeln sind Energiebahnen und -punkte, die wichtigen Anlaufstellen aller Ayurveda-Massagen, die meistens unter grosszügiger Verwendung von Sesam- und Kokosöl ausgeführt werden. Auch wird nicht nur die Hinterseite des Körpers behandelt, sondern alle Teile, ausgenommen das Geschlecht. Und noch etwas fällt bei den Ayurveda-Massagen angenehm auf: Es herrscht Stille, die Masseure labern sich weder die Wetterstimmung vom Gemüt noch die halbe Lebensgeschichte von der Seele. Selbst wenn mehrere Masseure gleichzeitig am Körper arbeiten, tun sie das konzentriert, und sie bewegen sich nach einem rhythmischen Schema, fast wie Tänzer. Wenn zwei Masseure synchron eine Marma-Massage verabreichen, ist das ein Gefühl, als wäre man eine Teigmasse, die zum Butterzopf modelliert und dann mit Eigelb bestrichen wird, damit man schön knusprig aus dem Backofen herauskommt. Wenn ein Meister wie der Chefmasseur Raju am Werk ist, glaubt man ihm, dass er die beste Wirkung erzielt, weil er aus einer alten Familie entstammt und ihn der Grossvater noch persönlich in die Kunst eingeweiht hat. So ein Masseur kennt nicht alltägliche Massagetechniken, die er wie ein Geheimnis vor der Konkurrenz hütet. Bei der Fünföle-Massage tunken zwei Masseure Kräutertampons ins warme Ölgemisch und stempeln

Im Agastya Ayurveda Garden die Wohltat der Massage geniessen: Meister Raju konzentriert sich vor der Massage (die nur fürs Foto im Freien stattfindet).



damit den Körper entlang der Energiebahnen. Ein besonderer Genuss ist eine Massage namens Pizhichil, bei der etwa sechs Liter Öl dauernd von drei Personen in Umlauf gehalten werden, erhitzt über dem Gasbrenner. Interessante Wärmereflexe zirkulieren durch den Körper, wenn das warme Öl während einer Stunde immer wieder entlang der Energiebahnen ausgegossen wird. Daraufhin ist man reif für eine Ruhestunde in der Hängematte unter Palmen.

### Traditionelle Heilmedizin und frischeste Speisen

Andrea Fuchs von der Betreiberfirma Intertreck weiss von Gästen, die während ihres Aufenthaltes im Agastya Ayurveda Garden von ihrer Schuppenflechte oder ihrem hohen Blutdruck befreit worden sind. Andere berichteten von Erleichterungen bei Prostataleiden, Diabetes und Rheuma. Doch Wunder dürfe man auch vom Ayurveda keine erwarten, sagt sie. Doch können die indischen Ärzte seit über 3000 Jahren auf eine in vielen Fällen nachweisbar wirksame

Heiltradition aufbauen. Diese wird auch durch eine spezielle Küche unterstützt. In Kerala dominieren dabei Gerichte, die Kokos enthalten, Senfsamen und Curry-Blätter. Fleisch fehlt ausser am Sonntag, dafür kommt an den Wochentagen herrlich frischer Fisch auf den Tisch, serviert mit Reis und vier südindisch zubereiteten Gemüsen. Absichtlich verfügt der Agastya-Garten über keinen Kühlschrank, damit die Speisen frisch zubereitet werden müssen. Und dass das Restaurant kein Alkoholpatent besitzt, dankt wohl eine jede Leber.

### Traumhafte Lage

Ayurveda hat durchaus auch eine spirituelle Komponente, Entspannungs- und Meditationsübungen können die Heilerfolge fördern. Im Agastya Garden gehört das nicht zum Angebot, vielleicht auch, um sich davon abzugrenzen, dass in der Schweiz sich manche Esoteriker in dem Feld tummeln, oder Yogis, die die altindische Wissenschaft mit ihrer Weltanschauung versetzt haben, auf dass sie selber bequem im Rolls-Royce chauffiert werden.

Martin Hug, der Schöpfer des Agastya Garden, sagt, die herrliche Lage auf Felsen direkt am Meer, den Sandstrand zu Füßen, wirke mindestens so gut wie jede Meditation. Da hat er nicht unrecht. Viele Gäste üben anspannende Berufe aus, und sie schätzen die Atmosphäre, die eine tiefgreifende Entspannung unterstützt; manche kommen jedes Jahr für ein paar Wochen her. Die Anlage bietet Platz für höchstens 35 Gäste. Zur Erholung gehört auch das tägliche Schwimmen im Meer. Wer will, unternimmt Ausflüge in die Umgebung, etwa in die Tempelstadt Madurai, oder mit dem Boot auf den berühmten «Backwater»-Kanälen Keralas. Lokale Tanz- und Musikgruppen kommen zweimal die Woche ins Hotel.

### Bungalows im Kokospalmenhain

Hug sperrt seinen Agastya Garden nicht mit Mauern nach aussen ab, er will kein Touristenghetto. Morgens und abends sieht man die Fischer zu ihren Booten ziehen, und er kauft ihnen einen Teil des Fangs ab. Deshalb ist das Verhältnis zur Lokalbevölkerung gut, wohl ein Teil des Geheimnisses, weshalb der Schweizer Tourismuspionier das Kunststück fertig gebracht hat, das Projekt erfolgreich durchzuführen. Anpassung an die lokalen Gebräuche ist auch die Devise, die Hug beim Bau der Bungalows hat walten lassen. Sie sind aus Adobe-fundamenten und Palmblattdächern gefertigt, was eine ideale Klimatisierung ohne Strombrummer ermöglicht. Genial sind die Bade«zimmer», die kein Dach besitzen. Dafür spriesst der Bambus in den offenen Himmel. Unnützer Luxus fehlt, aber an Grosszügigkeit ist die Anlage nicht zu überbieten. Im Schnitt trifft es auf 2000 Quadratmeter ein Bungalow. Sie stehen in einem alten Hain von Kokospalmen. Ein Botaniker leitet ein Gärtner-team, die das einstmals kahle Land unter den Palmen langsam in einen wahren Ayurveda-Garten verwandeln, einen Garten des Paradieses.

• Dr. O.Iten

(Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der NZZ)

*Im September 2002 veranstalten die «GN» eine Leserreise zu dem hier beschriebenen Reise- und Wellness-Ziel. Details siehe folgende Seite.*

