

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 10: Pilze mit Heilkraft

Artikel: Entspannen - geniessen - heilen
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558392>

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: 22.01.2026

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

Entspannen – geniessen – heilen

Eine erstklassige Ayurveda-Kur zu einem moderaten Preis? Solche Angebote sind in der Schweiz rar. Doch es gibt Ausnahmen, zum Beispiel die Ayurveda-Pension «Le Cocon» in Villeret, 30 Autominuten von Biel.

Petra Gutmann

Gemächlich rollt mein Ford Fiesta durchs Dörfchen Villeret. Eintausend Einwohner, ein Gemeindehaus, zwei Restaurants, ein Dorfladen. Zu meiner Linken öffnet sich die von schmucken Häusern und verträumten Gärten gesäumte Rue de la Combe-Grède, und schon hält mein Wagen vor einem Schild mit der Aufschrift «Pension Le Cocon».

Dahinter steht ein stilvoll renoviertes Bauernhaus. Am Gemäuer rankt sich ein Birnbaum hoch, daneben blühen Pfingstrosen. Ein Tisch und Stühle auf Gartenskies laden zum Verweilen ein.

Drinnen umfängt mich eine behagliche Atmosphäre. Die Wände mit den Holzbalken reichen bis unters Dach. Es duftet nach Nag Champa, einer indischen Kräutermischung. Da kommt auch schon Markus Dürst. «I be de Markus», sagt er und streckt mir die Hand zum Gruss hin. Er hat eine sanfte Stimme und graugrüne Augen im ruhigen Gesicht.

Ein Ort der Entspannung

Zwölf Jahre ist es her, seit der Ayurveda-Koch und Klangtherapeut mit seiner Lebenspartnerin Johanna Wäfler die Pension «Le Cocon» aufbaute.

Dass hier Gäste, Angestellte und Betriebsleitung «Duzis» sind, passt zur Philosophie des Hauses. «Unser Haus ist ein Ort der Entspannung», erklärt Markus Dürst. «Die ersten Gäste siezten wir noch, merkten aber rasch, dass sich alle lieber duzen.»

Den Gästen gefällt's. Viele kehren jedes Jahr zurück an diesen Ort in den Jurahügeln zwischen Biel und La-Chaux-de-Fonds. «Ich bin schon zum fünften Mal hier», bestätigt Sylvia B., ein Gast aus Zürich, die gerade im weißen Bademantel durchs Entrée huscht.

Eine Berufung gefunden

Hinter ihr erscheint Johanna Wäfler. Die Naturheilpraktikerin wirkt bodenständig und hellwach. Als

ehemalige medizinische Praxisassistentin arbeitete sie früher im Spital, hatte aber bald die Nase voll von der «Niere in Zimmer 11» und «der Leber in 116». Sie wechselte in die Psychiatrie, wo sie ein anderes Extrem erlebte: «Plötzlich hatten alle Krankheiten psychische Ursachen, egal ob Durchfall, Verstopfung oder Kopfweh», erzählt die Berner Oberländerin mit den dunkelbraunen Augen einer Inderin.

Erst im Ayurveda, mit dem sie sich seit rund 15 Jahren beschäftigt, habe sie ihre wahre Berufung entdeckt: «Endlich konnte ich alle meine Kenntnisse sinnvoll verknüpfen und weiter vertiefen», sagt die 48-Jährige, die sich in Indien, der Schweiz und Frankreich zur Ayurveda-Therapeutin ausbilden liess.

Ayurveda, aber richtig

Johanna Wäfler betreibt die ayurvedische Heilkunst mit Ernsthaftigkeit und Perfektionismus. «Wir legen grossen Wert darauf, unsere Gäste im Sinne der klassischen ayurvedischen Medizin zu behandeln.» Mit anderen Worten: Hier dreht sich alles um ganzheitliche Behandlung.

Und diese beginnt mit einem Dosha-Test, gefolgt von einer Zungen- und Pulsdagnostik. Ist der Konstitutionstyp geklärt, stellt Johanna Wäfler einen individuellen Behandlungsplan samt ayurvedischer Ernährungsberatung zusammen.

Wer sechs Tage zur Kur bleibt, erhält in dieser Zeit rund 20 Behandlungen, bei einer elftägigen Pancha-Karma-Kur sind es gegen 50 Behandlungen (siehe Infobox auf Seite 25). Die Berner Musikerin und Musiktherapeutin Barbara Witschi hat dies kürzlich erlebt: «Meine Pancha-Karma-Kur im Le Cocon hatte eine starke Reinigungswirkung. Ich konnte tiefgreifend entschlacken und entspannen.»

Behandlung durch Profis

Eine dieser Behandlungen soll ich nun gleich selbst testen: Im ersten Stock des Hauses bittet mich Anil Sukumaran auf die Massageliege. Der 39-jährige Inder hat die Ayurveda-Massage in Kerala erlernt. Trotzdem irritiert mich etwas, dass ich von einem Mann massiert werden soll. Zumal sich die Patientin – in diesem Fall ich – sehr spärlich bekleidet hinzulegen hat. «Kein Problem», winkt Johanna Wäfler beruhigend ab. «Keine meiner Patientinnen hatte je Klagen bei Anil. Er ist ein absoluter Top-Profi.»

Zögernd lege ich mich auf die Behandlungsliege und verschränke die Arme vor der Brust. Derweil schliesst Anil seine Augen und faltet die Hände vor dem Gesicht. «War das ein Gebet?», frage ich, als seine Augen wieder aufgehen. «So ist es», erwidert Anil in akzentuiertem Deutsch. «Das ist sehr wichtig. Ich bete vor jeder Massage zu Gott, er möge durch meine Hände arbeiten.»

Ein Feuerwerk der Berührungen

Mit einem guten Gefühl schliesse ich nun die Augen und lasse mich von Kopf bis Fuss mit warmem Medizinalöl einreiben, dem 39 verschiedene Heilkräuter beigegeben wurden.

Es folgt eine Marma-Massage, die alles in den Schatten stellt, was ich an Ayurveda-Zentren Europas und Indiens je erlebt habe: In atemberaubender Geschwindigkeit bewegen sich Anils Hände über meinen Körper, die Marmapunkte mit dezidiertem Druck bearbeitend, sich in sanfte Wellen, Kreise und Striche verwandelnd, im einen Moment hauchzart wie Schmetterlingsflügel, im nächsten so energievoll, dass ganze Muskelstränge erglühen als hätte man sie im Backofen gewärmt.

Innerhalb von wenigen Minuten schwebe ich auf Wolke Sieben, es könnte ruhig den ganzen Tag so



weitergehen. Doch 50 Minuten später ist die Marma-Massage beendet. Anil strahlt vor Energie; nichts verrät, dass ich schon die vierte Patientin bin, die er an diesem Tag behandelt hat.

Alles bio

Derweil arbeiten in der Küche der Thuner Koch Alex Gerber und sein Gehilfe Arif Kahn aus Kaschmir am Mittagessen. Dreimal täglich zaubern die beiden unter der Leitung von Küchenchef Markus Dürst eine ayurvedische Mahlzeit auf den Tisch. Freitags kommt ein reichhaltiges indisches Buffet dazu.

Während Alex und Arif Aubergine, Fenchel und Stangensellerie würfeln, werfe ich einen Blick in die Schränke. «Wir kochen ausschliesslich bio», kommentiert Alex, während er ein Häufchen Senfsamen zum Kreuzkümmel gibt, der in der Pfanne auf dem Herd im Ghee vor sich hinbrutzelt.

Meine Inspektion bestätigt die Auskunft: Ob Reis, Mais, Buchweizen, Kichererbsen, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Steinpilze – alle Nahrungsmittel stammen aus Bioproduktion. Gleicher Szenario im Kühlschrank und in der Gewürzschublade, in der gegen 30 indische und europäische Gewürze lagern. Das hat seinen Preis. «Wer ausschliesslich mit

Bioware kocht, muss mit 40 bis 50 Prozent höheren Einkaufskosten rechnen», erklärt Alex.

Für jeden Typ etwas

Doch wie stellt man es an, so zu kochen, dass es allen passt? Immerhin legt die ayurvedische Heilkunst grossen Wert auf eine Ernährung, die zum persönlichen Konstitutionstyp (Dosha) passt. «Wir stellen die Speisen und Gewürze so zusammen, dass kein Dosha zu kurz kommt. Für jeden ist etwas dabei», sagt der 32-jährige Koch. Ausserdem würden in einer und derselben Mahlzeit alle Geschmacksrichtungen berücksichtigt, also süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend.

«Zu sich selbst kommen»

Vor dem Mittagessen bleibt noch etwas Zeit für einen Rundgang durchs Haus. Von der Biosauna und dem Sprudeldampfbad im Erdgeschoss geht's hinauf in den ersten Stock. Hier sind die Behandlungsräume und fünf Gästezimmer untergebracht, jedes mit WC, Dusche oder Bad. Die Einrichtung ist gepflegt, aber spartanisch: ein Bett, ein Schrank, ein Schreibtisch mit Stuhl. Mehr nicht. Weder Fernseher noch Radio. Raum für Langeweile?

Schlichte Schönheit und angenehmes Ambiente fügen sich in die sanft gewellte Hügellandschaft des Juras.



Gesundheits-Nachrichten



Oktober 2010

«Überhaupt nicht», erklärt Daniel A., 44, ein Guest aus Bern. «Im Le Cocon ist man geschützt vor Reizüberflutung und vor jeder unnötigen Ablenkung. Wer will, kann sich zurückziehen und ganz zu sich selbst kommen.» Man könne lange Spaziergänge ins angrenzende Naturschutzgebiet unternehmen, im Garten weilen oder sich unter die anderen Gäste mischen. «Erfahrungsgemäss entwickeln sich im Le Cocon stets interessante und wohltuende Gespräche», sagt der Betriebswirtschaftler.

Mit Liebe kochen

Im Esszimmer haben inzwischen sechs Gäste Platz genommen und verzehren gut gelaunt einen bunten Blattsalat mit Radiesli und Blumenkohl-Pacoras, in Kichererbsenmehl und Gewürzen frittiertem Blumenkohl. Die Atmosphäre ist locker und entspannt. Scherze fliegen hin und her. Obwohl die Gäste im Alter zwischen 35 und 80 einzeln zur Kur angereist sind, erwecken sie den Eindruck, als würden sie sich schon länger kennen.

Arif tischt die ayurvedische Gemüsepflanze auf und serviert dazu mit Parmesan überbackene Kruskaschrot-Halbmonde. «Mmmh... schmeckt das fein!», schwärmt Christine H., Mutter von zwei Kindern aus Zürich. «Das Essen hier ist einfach super. Ich esse normalerweise Fleisch, doch diese vegetarische Küche ist so gut, dass ich das Fleisch überhaupt nicht vermisse. Hier wird mit Liebe gekocht.»

Auch der Blick auf die «Liste der Wochendesserts» lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen: marinierte Erdbeeren an Ingwer-Schlagrahm, Panna cotta, Nusstorte, Rhabarber-Tiramisu, Feigenmus und Orangencreme mit Apfeltorte – europäische Kompositionen verfeinert mit ayurvedischen Gewürzen.

Nachhaltige Erholung

Als mein alter Ford zwei Stunden später heimwärts tuckert, ist mir klar, warum es unmöglich ist, im Le Cocon auf die Schnelle einen Platz zu bekommen. Wartezeiten von 8 bis 12 Wochen sind die Regel. Und ein verlängertes Wochenende oder einen einzelnen Erholungstag kann man hier schon gar nicht buchen. Der Grund: «Wir wollen keinen ayurvedischen Wellness-Tourismus», sagen Markus Dürst und Johanna Wäfler. «Unsere Gäste sollen sich nachhaltig erholen und regenerieren. Das braucht Zeit.»

INFO

Kuren im «Le Cocon»

Die Gäste der Ayurveda-Pension Le Cocon kommen in den Genuss zahlreicher Behandlungen. Hier einige Beispiele:



Samvahana-Wohlfühlwoche (7 Tage): zum Beispiel mit Ganzkörpermassagen, Klangmassage, Gandusch (Ölziehen), Mukabhyanga (Gesichtsmassage mit Maske), Avaghana (Kräuterblütenbad), Upanahasweda (Rückenmassage mit Fango) u.a.



Ojas-Kur (7 Tage): zum Beispiel mit Synchronmassagen, lokalen Wärmeanwendungen, Shirodhara (Stirnguss), Svedana (med. Kräuterdampfbad), U dara (Bauchmassage) u.a.



Amrita-«Königskur» (7 Tage): zum Beispiel mit Udvartana und Kesardudh (Kräuterpudermassage gefolgt von Ganzkörpererguss mit Safranmilch), Shirodhara (Stirnguss), Swedana (med. Kräuterdampfbad), Pizzichill (Ganzkörperölbad), Padabhyanga (Fussmassage) u.a.



Laghana-Kur (7 Tage): zum Beispiel mit Shirodhara (Stirnguss), Klangmassage, Synchronmassagen mit Kräuterstempeln, Gandusch (Ölziehen), Nasya (Kopfbehandlung), U dara (Bauchmassage) u.a.



Pancha-Karma-Kur: 50 Behandlungen verteilt auf 11 Tage; die Vorkur erfolgt zu Hause.



Ein weiteres wichtiges Standbein des therapeutischen Angebots sind Klangmassagen. Markus Dürst benutzt zu diesem Zweck auf bestimmte Frequenzen gestimmte Planeten-Klangschalen. Die im nepalesischen Mönchstum wurzelnden Massagen wirken tiefenentspannend und harmonisierend.

Kontakt: Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, CH-2613 Villeret
Tel. +41 (0)32 941 61 63, E-Mail: mail@lecocon.ch, Internet: www.lecocon.ch