

Reise kompakt

Cook Islands: Größter Meerespark der Welt

Mit dem größten Meerespark der Welt will die kleine Inselnation Cook Islands im Pazifik groß rauskommen. Der Park mit einer Gesamtfläche von einer Million Quadratkilometer wäre drei Mal so groß wie das Great Barrier Reef und er ist für die am Tropf von Neuseeland und Australien hängende Nation eine große Herausforderung. Neben Umweltschützern und traditionellen Führern sitzen im Komitee deshalb auch Regierungsvertreter und Experten aus der Tourismusbranche, die mit dem Marinepark den Ökotourismus anzukurbeln hoffen. Auf den 15 Inseln leben gerade einmal 18 000 Einwohner. Mit unberührten Riffs, einer beeindruckenden Unterwasserwelt und oft menschenleeren Stränden punkten die Hauptinseln Rarotonga und Aitutaki bei Touristen und Tauchern. (li)

China: Die Große Mauer bröckelt

Sie ist das einzige Bauwerk der Welt, das vom Weltraum aus zu sehen ist. Chinas Große Mauer, deren Anfänge im siebten Jahrhundert vor Christus liegen, zieht sich von Osten nach Westen durch das Riesensland. Nach neuesten Messungen ist die Mauer über 21 000 Kilometer lang. Doch ein Großteil des Bauwerks ist einsturzgefährdet, warnt die *Daily Mail* – vor allem in den ärmeren Teilen des Landes. So brach erst kürzlich in Zhangjiakou in der Provinz Hebei in Nordchina ein Großteil der dortigen Mauer ein. Schuld seien Bauarbeiten am Fuß der Mauer, hieß es. Aber auch Überschwemmungen, Diebstahl und Vandalismus setzten der Mauer zu. Nur da, wo es Tourismus gebe, werde die Mauer restauriert. Ohnehin sei nur ein kleiner Teil der historischen Mauer original erhalten. Der Großteil stamme aus dem 15. Jahrhundert. (li)

Mexiko: Facelifting für Acapulco

Einst kamen die Reichen und Schönen nach Acapulco. Im Mexiko der 1950er Jahre war der Badeort Treffpunkt des Jetset. Der Glanz ist längst verblasst, die teuren Gäste haben anderswo ihren Hotspot gefunden. Der Drogenkrieg hält auch viele Normal-Touristen davon ab, nach Acapulco zu kommen. Doch das soll sich ändern. Nach Informationen der *Welt* arbeitet Acapulco an seinem Image. Geplant seien neue Hotels, die Verbesserung des Busnetzes für Touristen und Honeymoon-Angebote von Luxus-Resorts. Mit den Programmen „Sicheres Nachtleben“, „Sichere Straßen“ und „Sichere Taxis“ sollen die Bedenken der Touristen zerstreut werden, die in Mexiko um ihre Sicherheit fürchten. (li)

Das Öl auf der Stirn von Helen Hirschmüller rinnt im Zeitlupentempo von links nach rechts. Dann wieder andersherum. Es kommt aus einer goldenen Schale, die eine Therapeutin ganz vorsichtig nach vorne kippt. Eine Millimeterarbeit, denn das Öl darf nicht in Hirschmüllers Augen oder Ohren kommen. Shirodara nennt man diese Form einer Ayurveda-Behandlung – sie soll dem Gast in besonderem Maße innere Einkehr bescheren. Helen Hirschmüller genießt diesen Moment der Ruhe 8000 Kilometer fern der Heimat.

Denn hinter der 31-jährigen Münchnerin liegt eine aufreibende Zeit, die ihr beinahe alle Kräfte raubte. Ausgebrannt, antriebs- und lustlos. Wer bei einer Ayurveda-Kur in jenem Land, in dem die Wurzeln dieser medizinischen Welt liegen, vor allem Menschen über 50 erwartet hat, wird überrascht. Immer mehr junge Frauen leiden an Energiemangel und hoffen auf ayurvedische Hilfe.

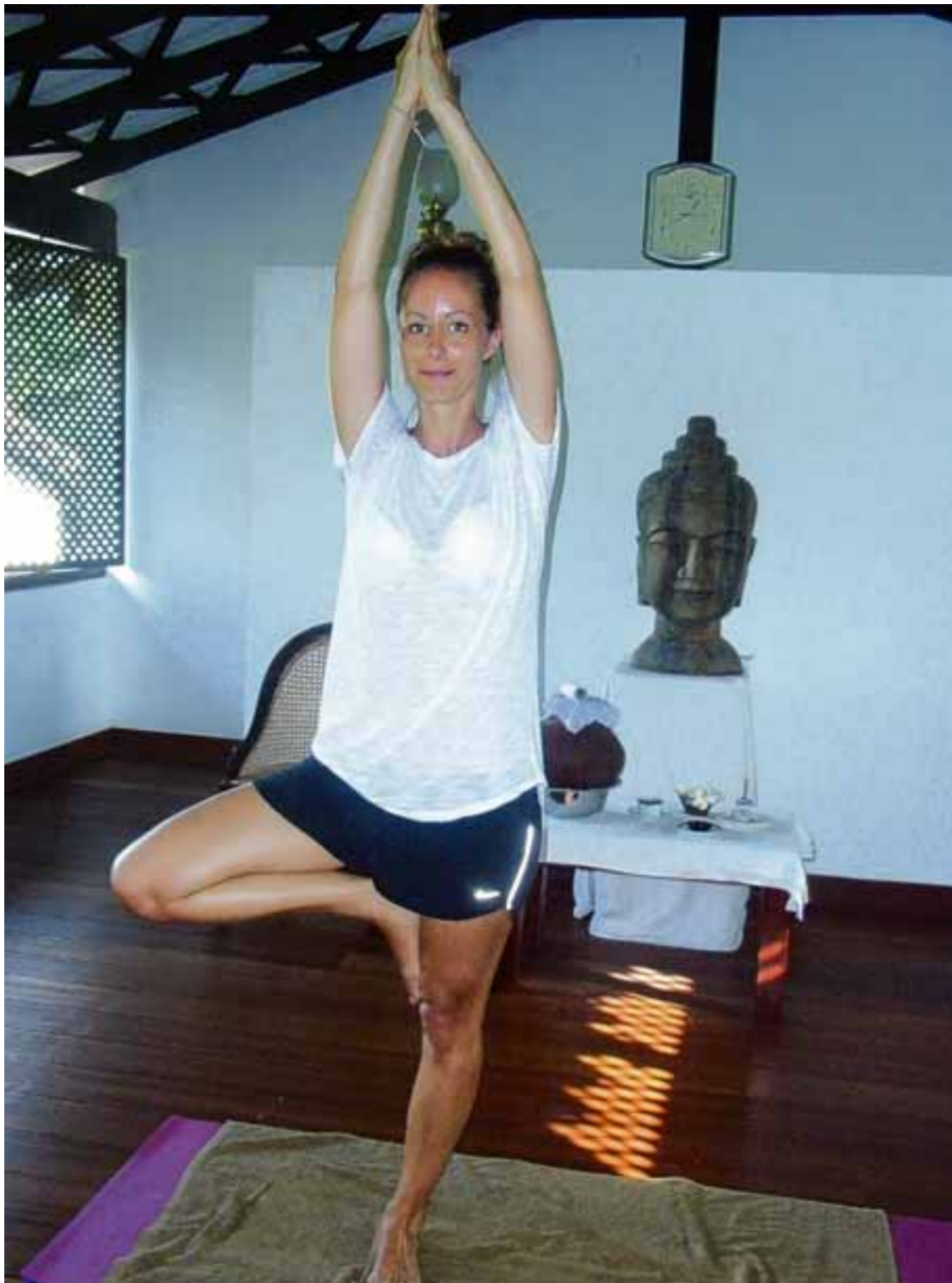
Willkommen im Paradies Sri Lanka? Nein, ein Paradies ist die Insel nicht. Zu viel ist geschehen: Erst die kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen aufständischen Tamilen und Regierungstruppen mit Terror und Toten. Dann der Tsunami im Jahr 2004 mit seinen katastrophalen Folgen: 38 000 Tote, unzählige Obdachlose. Die Spuren der Verheerung sind bis heute sichtbar. Wie Mahnmale stehen Häuserruinen und schiefe Palmen in der Landschaft. Und dennoch wird gerade Sri Lanka von deutschen Urlaubern angesteuert, die mit ihren Kräften am Ende sind und Körper und Geist eine erholende Auszeit gönnen wollen. Ayurveda heißt das Zauberwort vor allem für Frauen. Und der Altersdurchschnitt der Gäste sinkt immer mehr. 30-jährige Frauen, die sich ausgebrannt fühlen, sind keine Seltenheit.

„In Deutschland geht man ein hohes Tempo“, weiß Janaka Buddhakoral, Manager des Ayurveda Hotels Maha Gedara in Beruwala, „dem müssen einige früh Tribut zollen.“ Helen Hirschmüller, 31, hat drei Wochen Auszeit im Maha Gedara gebucht. Sie sind dringend notwendig für sie, ihr innerer Akku ist seit knapp einem Jahr fast leer. An diesem Morgen steht sie wieder auf, ohne dass sie einen Wecker stellen muss. Um 7 Uhr beginnt das morgendliche Joga. Nun ist die Münchnerin keine überzeugte Frühaufsteherin – zumindest nicht zu Hause. In Sri Lanka aber hat sie die Lust an den morgendlichen Übungen entdeckt. „Ich merke, wie mein Körper wacher und immer gelenkiger wird“, sagt sie. Zum Beispiel beim Sonnengruß. Oder wenn sie die Beine zur Kerze in die Höhe streckt und anschließend hinter dem Kopf ablegt.

Nach dem Frühstück warten die Therapeutinnen auf Helen Hirschmüller. Kopf-, Gesicht-, Hand- und Fußmassagen, gegen besonders verspannte Muskelpartien gibt es Synchrotherapien, bei denen zwei Therapeutinnen gleichzeitig ihren

Tiefgang für Ausgebrannte

Ayurveda Immer mehr junge Menschen reisen in die Ferne, um ihre leeren Akkus aufzufüllen. So wie Helen Hirschmüller in Sri Lanka



Helen Hirschmüller bei ihrer Joga-Übung. Ausgebrannt reiste die 31-Jährige PR-Unternehmerin nach Sri Lanka, um wieder zu Kräften zu kommen. Foto: Schissler

Kurz informiert

- **Sri Lanka** Der Inselstaat liegt 237 Kilometer östlich der Südspitze des Indischen Subkontinents. Das Land hat 20,6 Millionen Einwohner.
- **Ayurveda-Resorts** Vor allem im Südwesten der Insel gibt es zahlreiche Ayurveda-Anlagen. Die meisten davon weisen einen hohen Standard auf.
- **Verpflegung** Das Essen in den meisten Resorts ist vegetarisch. In manchen Anlagen gibt es aber auch täglich Huhn und Fisch.



- **Klima** Die Temperaturen sind das pure Gegenteil jener in Deutschland. Ganzjährig variiert die Temperatur nur zwischen 29 und 35 Grad. In der Nacht wird es nicht wesentlich kälter. Es herrscht zudem eine hohe Luftfeuchtigkeit.
- **Organisation** Es gibt zahlreiche Reiseveranstalter, die Ayurveda-Kuren anbieten. Ein großer Anbieter mit zahlreichen Zielen ist „Neue Wege“ mit Sitz in Euskirchen (www.neuewege.com)

Körper durchkneten. Es gilt das Prinzip: Frauen behandeln Frauen, Männer massieren Männer. Der Körper soll entgiftet und entschlackt werden, mit pflanzlichen Medikamenten, mit Nasen- und Stirnhöhlenbehandlungen, mit Kräuterdampfbad und Inhalation – und mit einer Darmreinigung. Die hat der 31-Jährigen zugesetzt. Einen Tag lang ist sie ein bisschen durch den Wind, der Magen rebelliert, die Knie wackeln. Danach allerdings geht es bergauf. Sie fühlt sich fitter als zuvor. Weshalb sie hier ist, mit gerade mal 31 Jahren? „Meine Energie schwindet seit einem Jahr immer mehr. Und ich habe zu nichts mehr Lust gehabt“, gesteht Helen Hirschmüller. Besuch im Kino? Am Wochenende in den Berggarten? Zum Wandern mit Freunden? Fehlanzeige. Helen Hirschmüller zog sich mehr und mehr zurück. Für sie gab es nur noch Arbeit und Studium. Ihr Tag hätte mehr als 24 Stunden haben müssen. Zu keiner Herausforderung konnte sie Nein sagen.

Alles wird abgestimmt auf den Gast und seinen Körpertyp

Helen Hirschmüller hat ihren Masterabschluss gemacht, das schon. Aber den Preis, den sie dafür zahlte, ist hoch: Ausgebrannt, mit knapp über dreißig. In Sri Lanka will sie wieder in die Spur kommen. Die Therapeutinnen helfen ihr – körperlich. Die Köche bieten jeden Tag mehrere Reisvariationen, gedünstetes Gemüse, Currygerichte und frisches Obst. Alles abgestimmt auf den Gast, der bei der ersten ärztlichen Visite nach der Ankunft einem bestimmten Körper-Typ zugeordnet wird, der fortan den Speiseplan bestimmt. Der Chefarzt gibt Helen außerdem Ratschläge für ihr künftiges Leben. Natürlich rät er ihr, das Tempo zu drosseln. Er macht ihr aber auch klar, wie wichtig Ernährung und Schlaf sind und ein intaktes soziales Netz.

„Unsere Gäste sollen nach dem Aufenthalt bei uns sorgsamer mit ihrem Körper und Geist umgehen“, erklärt Janaka Buddhakoral. Wichtig für die Erholung, glaubt der Hotel-Manager, ist die Umgebung und die Atmosphäre des Resorts. Im Maha Gedara gibt es ein Biotop im Zentrum des Areals, Palmen, Sträucher, einen tropischer Garten, Ruhebänke, Wasseranlagen und natürlich den Blick aufs Meer. In den Ayurveda-Anlagen Sri Lankas ist der Tag von Ruhe und innerer Einkehr geprägt, Joga oder Meditation am Abend runden ihn ab. Die Uhren in einem Ayurveda-Resort gehen langsamer. Und es gibt pflanzliche Medikamente nach Frühstück und Abendessen. Energiespender sind dabei und Beruhigungsmittel für die Psyche.

Helen Hirschmüller hat in den drei Wochen viel Kraft getankt. Gewiss, ihr Akku sei nicht vollkommen aufgeladen, sagt sie. Aber er funktioniert wieder: „Ich fliege mit einem guten Gefühl nach Hause.“ Auch deshalb, weil sie sich fest vorgenommen hat, auch im Beruf mal Nein zu sagen. Freddy Schissler

Jubiläums-Reisen Norwegen 2013
**GÜNSTIG UND KOMFORTABEL
MIT NONSTOP-CHARTERFLUG**

JUBILÄUMS-GESCHENK
350 € p.P. ERMÄSSIGUNG
(bei Buchung bis zum 30.11.12 bzw. 250 € bei Buchung bis zum 31.01.13)
REISEZEITRAUM: APRIL – SEPTEMBER 2013

Der Seeadler, König der Lüfte

34 bezaubernde Häfen

Komfortable Schiffe

120 Jahre Postschiffreisen

Schon seit 1893 bringen unsere erfahrenen Kapitäne die Hurtigruten Postschiffe sicher zu insgesamt 34 Häfen. Ein Grund für uns, Ihnen zu unserem **120-jährigen Bestehen** ein besonderes Angebot für unser **Charterpaket** zu machen. Für 2013 können Sie die **12-Tage-Rundreise Bergen – Kirkenes – Bergen** inkl. Nonstop-Charterflügen ab/bis Düsseldorf, München und Berlin und inkl. Vollpension an Bord als Komplettpaket zum Jubiläums-Preis buchen.

Unser Jubiläums-Geschenk: Sie erhalten eine Ermäßigung von **350 €** für Reisen von April bis September 2013 (bei Buchung bis zum 30.11.12) bzw. von **250 €** für Reisen von April bis Dezember 2013 (bei Buchung bis zum 31.01.13) auf die Katalogpreise. So können Sie die 12-Tage-Reise z. B. im April bereits **ab 1.882 € p.P.** genießen.

Hurtigruten – Faszination Seefahrt seit 1893.

Informationen und aktuelle Kataloge in Ihrem Reisebüro oder unter:
 ▶ Hurtigruten GmbH • Burchardstr. 14 • 20095 Hamburg
 ▶ Tel.: (040) 376 93-334 • Fax: (040) 376 93-199
 ▶ E-Mail: ce.info@hurtigruten.com • www.hurtigruten.de

HURTIGRUTEN