

REISE

WELLNESS IN
THAILAND

DIE INNERE

MITTE FINDEN

Thailands palmengesäumte Traumstände und die brodelnde Metropole Bangkok zählen zu den beliebtesten deutschen Fernreisezielen. Neben klassischem Badeurlaub lockt zunehmend auch die fernöstliche Spa-Kultur erholungssuchende Aktivurlauber an. Lohnt sich der weite Weg?

von Dr. Thomas Hauer





Kollektion antiker Buddha-Statuen auf dem Areal des Tempels Wat Pho



Achtsame Berührung steht im Mittelpunkt der traditionellen thailändischen Medizin.



Auch buddhistische Spiritualität spielt in der thailändischen Massage- und Wellnessstradition eine tragende Rolle.

Morgendliches Workout mit Blick auf die Andamanensee

Im Herzen von Rattanakosin, Bangkoks historischem Zentrum, liegt nur einen Steinwurf vom Königspalast entfernt am Ostufer des Chao Phraya eine der bedeutendsten Tempelanlagen Thailands: der Wat Pho. Mitte des 17. Jahrhunderts errichtet, beherbergen seine unzähligen Pagoden und Säulenhallen nicht nur eine der wichtigsten buddhistischen Pilgerstätten des Landes, sondern auch die von König Rama III. gegründete erste öffentliche Universität des Landes, an der Studenten bis heute ungeachtet ihrer Herkunft und ihres sozialen Status eine fundierte Ausbildung erhalten.

Im Zentrum des Lehrangebots steht hier seit mehr als 200 Jahren die traditionelle thailändische Medizin. In ihr fließen Elemente des Yoga und Ayurveda, die buddhistische Mönche vor mehr als 2.000 Jahren gemeinsam mit der neuen Religion vom indischen Subkontinent nach Südostasien mitgebracht haben, mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zusammen, die über historische Handelsrouten nach Siam gelangt ist. Vor Ort vermischten sich diese beiden Einflussphären mit der Volksmedizin, so dass sich im Lauf der Jahrhunderte eine eigenständige Gesundheitslehre herausbildete. In deren Mittelpunkt steht neben einer hochentwickelten Kräuterheilkunde das Nuad Phaen Boran – ein holistisches System unterschiedlicher Massage-Techniken mit tief greifender Wirkung auf Körper und Seele. So lassen sich heute in den überfüllten Wandelhallen des

Wat Pho täglich Hunderte von Touristen freiwillig für ein paar Baht von den Studenten der Massageschule die strapazierten Füße kneten oder entspannen bei einer Schulter-und-Nackken-Massage vom Sightseeing-Stress. Kaum einer von ihnen ahnt, dass nur wenige Meter entfernt auf 60 Steintafeln die einzig erhaltenen schriftlichen Zeugnisse der spirituellen Grundlagen des Nuad Phaen Boran eingraviert sind. Sie zeigen anhand schematischer Darstellungen die Energiemeridiane des menschlichen Körpers, auf die sich der Therapeut während der Massage konzentriert, und dienten den Studenten des Wat Pho schon vor mehr als 200 Jahren als aufschlussreiches Anschauungsmaterial.

Historisch betrachtet gab es in der thailändischen Heil- und Massagepraxis zunächst zwei konkurrierende Traditionslinien: einerseits den in Klöstern und am Hof praktizierten Royalen Stil, bei dem der Massierende seine Klienten nur mit den Daumen berühren durfte und peinlich genau darauf zu achten hatte, mindestens eine Armlänge Distanz zwischen sich und dem Massierten zu wahren, und andererseits den im Volk populären schamanistischen Stil, bei dem intuitiv und mit vollem Körpereinsatz gearbeitet wurde. Neben dem Daumen kamen dabei auch Handflächen, Arme, Knie, Ellbogen und Füße zum Einsatz. Aus diesen beiden Schulen entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte der noch heute gebräuchliche „Mischstil“.

Das weit verbreitete Vorurteil, klassische Thai-Massagen seien schmerzhaft, trifft übrigens nur bedingt zu. Zwar kann die Dehnung von Muskeln, Bändern und Gelenken bei Untrainierten anfangs etwas unangenehm sein, doch je öfter die Massage durchgeführt wird, desto wohltuender ist ihre Wirkung. Zusammengefasst lässt sich Nuad Phaen Boran also als ganzheitliche Verbindung von Akupressur, sanfter Chiropraktik, Reflexzonenmassage, Shiatsu und Stretching beschreiben, bei der die Gelenke behutsam mobilisiert und die Energielinien des Körpers mit einer Druckpunktmassage aktiviert werden. Tatsächlich gehört diese holistische Massageform deshalb (korrekt ausgeführt) zu den entspannendsten und gleichzeitig wirkungsvollsten Körpertherapien überhaupt und wird in Thailand praktisch an jeder Straßenecke zum Spottpreis angeboten. Befeuert vom global grassierenden Selbstoptimierungswahn begnügt man

sich mittlerweile aber auch im Land des Lächelns oft nicht mehr mit klassischen Massageangeboten. Viele Ferienresorts schnüren deshalb mehrtägige Packages, die diese traditionellen Massagetechniken mit abendländischer Spa-Kultur, Elementen der Prävention, Physiotherapie und Chiropraktik, mit Sport, Yoga, Meditation und gesunder Ernährung kombinieren. Jedoch ist es nicht immer ganz einfach, hier die Spreu vom Weizen zu trennen, denn im lukrativen Geschäft mit der ebenso stressgeplagten wie zahlungskräftigen Klientel aus dem fernen Europa wird mit harten Bandagen gekämpft. Oft sind die vollmundigen Versprechen vieler Anbieter deshalb das Papier nicht wert, auf dem sie gedruckt sind. Doch es gibt auch Angebote, die sich qualitativ deutlich von der Masse abheben und für die es sich lohnt, einen 11-Stunden-Flug in Kauf zu nehmen.

Zwei der besten Adressen befinden sich auf Thailands größter Insel Phuket: das Amatara Wellness Resort am Cape Panwa im Südosten des Eilands und das Health&Sports Resort Thanyapura im Khao Phra Taew National Park im Norden. Wir haben beide besucht.

ALLES IM LOT — Amatara

Wellness Resort



Eine Wohltat – trotz tropischer Temperaturen: Stivoll entspannen im Thai-Hamam.

Traumstrand oder der Villa-eigene Infinitypool: Gäste des Amatara Resort haben die Wahl.



Das Amatara Wellness Resort am Cape Panwa im Südosten Phuket geht gezielt auf individuelle Wünsche ein und hebt sich wohltuend vom Wellness-Einerlei vieler Mitbewerber ab

Auf den ersten Blick unterscheidet sich das Amatara, das an einem steil abfallenden Küstenabschnitt hoch über der türkisblauen Andaman-See thront und ein spektakuläres 180-Grad-Panorama bietet, nur wenig von anderen 5-Sterne-Resorts der Insel. Gäste residieren in großzügigen, versteckt liegenden Pavillons und freistehenden Villen, viele davon mit privatem Pool, eingebettet in dichtes, tropisches Grün. Oder sie entspannen am riesigen Infinity Pool im Zentrum der luxuriösen Anlage. Doch unter Insidern gilt das Amatara mittlerweile als eines der angesagtesten Destination Spas des Königreichs.

Schon vor der Anreise erhalten wir per E-Mail einen umfangreichen Anamnesebogen zugesandt, in dem ausführlich auf gegebenenfalls bestehende gesundheitliche Probleme, aber auch auf die Ziele unseres Wellnnessaufenthalts eingegangen wird – dabei spielen sowohl physische wie psychische Aspekte eine Rolle. Auf dieser Basis entwickeln Spa-Managerin Phoebe Boonkerd und ihr Team dann im Anschluss an ein ausführliches Erstgespräch ein individualisiertes Treatment-Programm bzw. passen die angebotenen Packages unter der Überschrift Detox, Revive, Active, Yoga, Weight Management oder Connect an die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Klienten an. Das hat natürlich seinen Preis, hebt sich aber wohltuend von den üblichen Wellnessangeboten vieler Mitbewerber ab.

Zum Basisprogramm gehören, neben Erst- und Abschlussgespräch, tägliche Massagen, ein kompakter physischer Check-up, Blutdruckkontrolle, ein Rasul-Treatment im hoteleigenen Thai-Hamam, Meditations- und Yoga-kurse sowie weitere hochkarätige Sport- und Bewegungsangebote – in der Kleingruppe oder auf Wunsch auch mit einem qualifizierten Private Coach. Abgerundet wird das persönliche Wohlfühlpaket schließlich durch individuelle, an das jeweilige Beschwerdebild oder das spezifische Behandlungsziel angepasste Anwendungen – zum Beispiel Colon-Hydrotherapie, Lymphdrainage oder Physiotherapie. Insbesondere bei einem Kurzaufenthalt, bei dem 4 bis 5 Treatments bzw. Sporteinheiten pro Tag auf dem Programm stehen, eine echte Herausforderung.

Das Spa-Team versteht es außerdem, die Gäste zu motivieren, neu erlernte Entspannungstechniken oder Ernährungstipps in den Alltag zu integrieren. Tatsächlich spielt das Thema gesunde Ernährung in der Wellness-Philosophie des Amatara nämlich eine fast ebenso zentrale Rolle wie Spa-Treatments und Sport. So genießen Gäste im Resort-eigenen Organic Restaurant The Retreat dreimal täglich leichte Vollwertküche à la carte. Positiver Nebeneffekt: Überschüssige Pfunde purzeln dabei wie von selbst.

Ein Wellness-Package mit drei Übernachtungen inkl. Flughafentransfer und Vollpension gibt es in der Nebensaison im Premier Sea View Room bei Doppelbelegung ab ca. 1.200 € p.P., in der luxuriösen Ocean Pool Villa ab ca. 1.650 € p.P. Weitere Infos: www.amataraphuket.com

OPTIMISE YOUR LIFE — Thanyapura

Health&Sports Resort



In dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept des Thanyapura spielen sowohl Sport und mentales Training wie auch gesunde Ernährung eine zentrale Rolle.



Das Thanyapura Health&Sports Resort geht weit über klassische Wellnessangebote hinaus: Man kann sich hier auf den Iron Man Hawaii vorbereiten – oder ebenso gut einfach einen entspannenden Aktivurlaub genießen

Eingebettet in eine 23 Hektar große Gartenanlage am Rande des Nationalparks Khao Phra Thaeo im Norden Phuket, zählt das Thanyapura zu den prominentesten Sport-, Gesundheits- und Lifestyle-Adressen Asiens. Dabei geht es allerdings, anders als im Amatara, nicht in erster Linie um ein klassisches Wellnessangebot. Im Mittelpunkt stehen vielmehr medizinische Prävention sowie körperliche und mentale Fitness. Ergänzt wird das Angebot deshalb durch eine renommierte Fachklinik mit Schwerpunkt Anti-Aging. In Verbindung mit topmodernen Trainings- und Wettkampfstätten hat sich das Thanyapura so in den letzten Jahren auch zu einem beliebten Ziel für Top-Athleten und Olympia-Teams entwickelt, die sich hier auf Wettkämpfe vorbereiten.

Aber auch ambitionierte Freizeitsportler oder (Wieder-)Einsteiger finden im Thanyapura ein ideales Trainingsumfeld inklusive qualifizierter Coaches. So bietet das Resort unter anderem einen 50-m-Olympiapool, 6 Tennisplätze, ein Rugby- und ein Fußballfeld nach FIFA-Standard, ein Feld für Beach Volleyball und Beach Soccer, eine 500-m-Tartan-Leichtathletikanlage und natürlich ein Fitnesscenter mit topmodernem Equipment auf 900 m². Außerdem Studios für Gruppenkurse (Spinning, Muay Thai, Yoga, Pilates, Core, X-Spin, Boot Camp usw.), Spa-Behandlungsräume sowie einen Wellnessbereich mit Eisbecken, Dampfbad, Sauna und Jacuzzi. Ein Umfeld, das selbst den größten Bewegungsmuffel aktiviert – schon gar wenn einem beim Frühstück die gestählten Athleten einer olympischen Schwimmerauswahl gegenüberstehen.

Was das Thanyapura aber vielleicht am meisten auszeichnet, ist sein hochmotiviertes Team – egal ob Personal Trainer, Yoga Coach, Ernährungsberater oder Chiropraktiker: Alle Mitarbeiter sind Experten auf ihrem Gebiet und verfügen über teilweise jahrzehntelange internationale Erfahrung, die es ihnen erlaubt, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Gäste einzugehen. Wie etwa Personal Trainer Stefan. Der gebürtige Hamburger, der

selbst seit 18 Jahren im Rollstuhl sitzt, schafft es, uns in nur einer Stunde so umfassend zu motivieren, dass wir noch Wochen später im heimischen Wohnzimmer brav die einstudierten Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur wiederholen. Mit spürbarem Erfolg.

Im Umkehrschluss bedeutet das allerdings: Wer nicht bereit ist, manche seiner lieb gewordenen Alltagsroutinen in Frage zu stellen, ist im Thanyapura fehl am Platz, denn Ärzte und Trainer konfrontieren ihre Gäste auch mit unangenehmen Wahrheiten – wobei sie aber gleichzeitig stets gangbare Alternativwege aufzeigen. Das Preisniveau der angebotenen Leistungen ist übrigens erstaunlich moderat.

Aber auch in Sachen Ernährung setzt das Thanyapura Maßstäbe: Alle Gerichte werden ausschließlich frisch aus zertifizierten biologischen Zutaten zubereitet und entsprechen neuesten ernährungsphysiologischen Erkenntnissen. So bietet das Menü unter anderem eine große Auswahl von Raw Foods, Low Carb, Detox oder auch veganen Speisen. Schon wenige Tage dieser Powerkost verleihen regelrecht Flügel!

Für ein einwöchiges Detox- oder Mind-Balance-Programm bezahlt man inklusive Flughafentransfer und Verpflegung in der Nebensaison im Doppelzimmer ab ca. 2.000 € p. P., für ein medizinisch flankiertes Anti-Aging-Programm je nach Ausrichtung ab rund 2.400 € p. P. Weitere Infos: www.thanyapura.com

Anreise: Mit Thai Airways bis zu drei Mal wöchentlich nonstop von Frankfurt nach Phuket ab 569 € oder mit Umsteigeverbindung via Bangkok.

Übrigens: Thanyapuras CEO, Philipp Graf Hardenberg, ist auch Gründer der Yaowawit Boarding School – eines Charityprojekts, das der Deutsche nach dem verheerenden Tsunami im Dezember 2004 initiiert hat und wo heute mehr als 140 Kinder aus unterprivilegierten Familien eine Ausbildung erhalten.

STOP-OVER IN BANGKOK



TukTuk de luxe: Gäste des Peninsula können sich von weiß livrierten Pagen in hoteleigenen Motorrikschas ganz stilecht zu Bangkoks Hotspots kutschieren lassen – etwa zu dem weltberühmten Blumenmarkt Pak Khlong.

Für die meisten Thailand-Fans ist die Millionenmetropole Bangkok die erste Station ihrer Reise. Ja für viele ist ein mehrtägiger Stop-over in Krung Thep Maha Nakhon, wie die Hauptstadt des Landes offiziell eigentlich heißt, längst ein lieb gewordenes Ritual. Kein Wunder also, dass die Stadt der Engel mit mehr als 21 Millionen ausländischen Besuchern 2016 Platz eins der weltweit beliebtesten Citydestinationen belegt hat.



Der Chao Phraya River ist Bangkoks Lebensader und einer der wichtigsten Verkehrswege. Entlang des Ufers liegen auch einige der schönsten Hotels der Millionenmetropole.



Der Wat Arun – der Tempel der Morgenröte – an den Ufern des Chao Phraya ist eine von Bangkoks beliebtesten Touristenattraktionen.

Tatsächlich gehört Bangkok zu den dynamischsten Metropolen Südostasiens und hat vor allem in den zurückliegenden drei Dekaden – trotz Asienkrise, Währungsturbulenzen und Militärputsch – eine beeindruckende wirtschaftliche Entwicklung vollzogen, begleitet von massiven Investitionen in die öffentliche Infrastruktur. Zu den wichtigsten Wirtschaftszweigen gehören neben der Reisveredelung und der Textilien-Produktion vor allem die Musik- und die Filmindustrie. Außerdem ist die Stadt mittlerweile ein Eldorado für Designer. Gleichzeitig werden in Bangkok erfolgreich Hightech-Produkte – beispielsweise technisch hoch entwickelte Solarzellen und -module – produziert, wodurch auch der Wohlstand vieler Hauptstädter steigt. So sind einige der „besseren“ Wohnviertel Bangkoks heute kaum mehr von den In-Bezirken Berlins, Roms oder Londons zu unterscheiden, während die unzähligen Luxus-Shopping-Malls und die übergroßen Video-Screens, über die nonstop Werbeclips internationaler Designermarken flimmern, selbst Konsummeilen wie die Champs-Élysées in den Schatten stellen.

Freilich sind parallel zu diesem wirtschaftlichen Aufschwung auch in Bangkok in den letzten Jahren die Immobilienpreise explodiert, was das soziale Gefälle zwischen einer wachsenden Mittelklasse, die in schicken Apartmentkomplexen und Gated Communities ein bequemes Leben führt, und den Slumbewohnern, denen im Monat nur wenige Hundert Baht für das Nötigste bleiben, immer weiter verschärft. Und so ist dieses Megapolis an den Ufern des Chao Phraya mit geschätzt 9 Millionen Einwohnern im Stadtgebiet und weiteren 6 Millionen in der Peripherie nach wie vor eine Stadt der Gegensätze, wo Reichtum und Armut, Tradition und Moderne ungebremst aufeinanderprallen und sich die handfesten Umweltprobleme weder von der imposanten Skyline noch von den neonglänzenden Vergnügungsvierteln übertünchen lassen.



Achi und Mint, die beiden Gründerinnen von HiveSters, eines preisgekrönten Start-ups für nachhaltigen Tourismus.



Im Mittelpunkt der von HiveSters angebotenen Exkursionen stehen nicht Sehenswürdigkeiten, sondern Menschen.

Wer das echte Bangkok jenseits der „ultimativen Geheimtipps“ einschlägiger Reiseführer erleben will, sollte einen Blick auf die Homepage von HiveSters werfen. (www.hivesters.com) Dieses von zwei Schwestern gegründete Start-up für nachhaltigen Tourismus bietet individuelle Touren in Ecken der Stadt, in die sich ausländische Besucher normalerweise garantiert nicht verirren würden. Im Mittelpunkt steht dabei der Kontakt mit Einheimischen, die den Gästen einen authentischen Einblick in ihren Alltag, aber auch in vom Aussterben bedrohte Kunstfertigkeiten und Traditionen gewähren. Wichtiges Grundprinzip von HiveSters: Ein Großteil des Geldes, das Gäste für die Tour bezahlen, bleibt in der besuchten Community, um diese lokalen Netzwerke nachhaltig zu stärken.

Eine der HiveSters-Exkursionen führt nach Kho Sam Chao, ein typisches Mittelklasse-Wohnquartier entlang der endlosen Kanäle in Bangkoks Peripherie, wo es noch zahlreiche traditionelle Thai-Häuser zu bestaunen gibt. In einigen davon können Gäste im Rahmen eines Homestays auch übernachten. Die meisten dieser schmucken Holzbauten, die an das berühmte Jim-Thompson-Haus, einen der Touristenmagneten der Stadt, erinnern, sind freilich längst dem ungebremsten Bauboom zum Opfer gefallen, der dafür sorgt, dass sich die Beton-und-Glas-Wüste immer weiter ins Umland frisst. Nach einer kurzen Klong-Fahrt in einem traditionellen Long Boat erreicht man in Lat Mayom schließlich einen der wenigen noch authentischen Floating Markets von Bangkok. Dort kauft man an den unzähligen Garküchen nach Herzenslust ein und verspeist anschließend, umgeben von Hunderten vergnügter Einheimischer, gemeinsam mit dem Guide die kleinen Leckereien. Apropos Essen: Wer noch tiefer in Bangkoks vielfältige Foodszene eintauchen möchte, sollte auch einmal beim ebenfalls mehrfach ausgezeichneten Anbieter Bangkok Food Tours vorbeischaun. Empfehlenswert ist z.B. die Midnight TukTuk Food Tour.

www.bangkokfoodtours.com



Vergängliche Schnitzereien aus Bananenstauden – eine vom Aussterben bedrohte Handwerkskunst.



Locals gewähren Einblicke in ihr Leben und ihre uralten Traditionen.



Das vielleicht größte Übel ist der Verkehr. So wälzen sich trotz BTS Skytrain und moderner Metro vom frühen Morgen bis spät in die Nacht endlose Blechlawinen durch die engen Straßenschluchten der Innenstadt und hüllen Bangkok mittlerweile fast täglich in eine dichte Smoglocke. Das liegt auch daran, dass mit dem Bau Dutzender Wolkenkratzer die natürliche Ventilation dieser Tiefebene praktisch zum Erliegen gekommen ist, so dass die Konzentration der Giftstoffe in der Luft immer dramatischere Ausmaße annimmt Und das bekommt man auch als Tourist zu spüren. Massiv belasten das fragile Ökosystem aber auch gewaltige Mengen ungeklärter Abwässer und Hunderte Tonnen Plastikmüll, die hier täglich produziert und oft genug einfach im Fluss oder in den Kanälen entsorgt werden, welche die Stadt wie ein Spinnennetz durchziehen. Und dennoch ist dieser urbane Moloch wegen seiner bunten Märkte, seiner über 400 Tempel, seines an einen Ameisenhaufen erinnernden Gassengewirrs, vor allem jedoch wegen seiner Menschen eine der faszinierendsten Städte der Welt.

Essen spielt im Leben der Thais nach der Familie die wohl wichtigste Rolle. Während einer HiveSters-Foodtour genießen Gäste authentische Spezialitäten.



HOTELTIPPS BANGKOK

Bangkok Besucher haben die Wahl: ob sie nun lieber in einem der zahlreichen Hotels entlang des Flusses, nahe der angesagten Shoppingarkaden oder den Vergnügungsvierteln von Silom und entlang der Sukhumvit Road oder doch lieber in einer schicken Designerherberge in Chinatown absteigen möchte – Bangkok bietet für jeden das passende Domizil. Backpacker zieht es dagegen traditionell eher in das Umfeld der Khao San Road in Old Town Bangkok. Doch egal für welche Ecke der Stadt man sich entscheidet: Bangkok gehört trotz Euroschwäche nach wie vor zu den günstigsten Megacities der Welt. Selbst ein Zimmer in einer der mehr als 40 5-Sterne-Etablissements der Stadt ist oft für deutlich weniger als 200 Euro zu haben. Unsere persönlichen Top-Tipps:



THE PENINSULA BANGKOK

In zentraler Lage am Ufer des Chao Phraya gelegen, zählt das Peninsula Bangkok zweifellos zu den besten Hotels der Welt. Vor allem der Service setzt, selbst für asiatische Verhältnisse, Maßstäbe. Der hauseigene BootsShuttle bringt Gäste im Minutentakt zum zentralen Pier am gegenüberliegenden Flussufer, von wo die Innenstadt mit dem modernen BTS Skytrain in wenigen Minuten erreicht wird. Und auch der Peninsula-Spa spielt in einer ganz eigenen Qualitätsliga. Doppelzimmer ab ca. 195 € (www.peninsula.com)



THE BANYAN TREE BANGKOK

Das stylische Banyan Tree liegt zentral im Businessdistrikt Sathorn, nur wenige Minuten Fußmarsch vom Vergnügungsviertel Silom entfernt, und hebt sich mit seinem asiatischen Touch wohltuend von den gesichtslosen Kettenhotels europäischer und amerikanischer Luxusanbieter ab. Berühmt ist das Haus aber vor allem für seine extravagante Open Air Bar Vertigo im 61. Stockwerk. Von hier oben genießen Nachtschwärmer wohl eine der spektakulärsten Aussichten über die Skyline der Megacity und die Drinks gehören zu den besten der Stadt. Falls es regnet, ist das einen Stockwerk tiefer gelegene, nicht minder schicke Vertigo Too – einer der beliebtesten Treffpunkte von Bangkoks Jeunesse Dorée – mit seinen täglichen Live Music Acts eine tolle Alternative. Natürlich verfügt auch das Banyan Tree über einen Weltklasse-Spa, der sich über gleich zwei Stockwerke des Hotelkomplexes erstreckt. Doppelzimmer ab ca. 125 € (www.banyantree.com)