



# Gut geölt

Der alte Kurort Svatá Kateřina in Tschechien erlebt dank Ayurveda seine Wiedergeburt

Das Navigationssystem kann den Parkplatz am Ortsrand von Počátky nicht finden, aber das Dorf an der Grenze zwischen Böhmen und Mähren ist nicht groß, und ein paar Frauen mit Yogamatten unterm Arm kreuzen unseren Weg. Sie sehen nicht aus wie Touristinnen, eher so, also wohnen sie hier. In farbenfrohen Leggings stehen sie vor ihren Häusern und verabschieden sich in heiterster Verfassung nach der nachmittäglichen Gymnastik. Sie wissen, wo der Parkplatz von Svatá Kateřina ist, zweimal rechts, einmal links. Hinter einem tennisplatzhohen Zaun ist Endstation für die Autos der anreisenden Gäste; zwei schweisgasse Schäferhunde werden Tag und Nacht auf die Fahrzeuge aufpassen.

Um nach Svatá Kateřina zu kommen, muss man mit dem Hotelpendelbus fünf Minuten fahren; der Aufwand ist notwendig, weil sich der Kurort auf besonderem Terrain befindet, einem Quellgebiet, das auch eine uralte heidnische Kultstätte ist. Schon die Hussiten haben sich nach den Schlachten hier regeneriert – so steht es jedenfalls in einer Chronik aus dem Jahre 1432. Bei der „heiligen Katerina“, diesem hinter Nadelwäldern versteckten Kurörtchen, herrscht mittlerweile strenger Gewässerschutz. Benzingetriebene Fahrzeuge dürfen nur eingeschränkt und nur mit Sondergenehmigung vorfahren. Wer dagegen mit Elektroantrieb anreist, bekommt sogar einen Stellplatz mit Steckdose vor dem Rezeptionsgebäude. In anderthalb Stunden ist man von Prag aus hier – von Wien sind es zweieinhalb, wer aus München kommt, braucht vier-einhalb Stunden. Aus diesen Metropolen stammen jedenfalls die Teslas, die auf dem Parkplatz im Abendlicht glänzen.

Anfang der 1950er-Jahre diente der Ort kurz als Trainingsgelände für Traktorfahrer. Doch bald schon wurde er als Kurort wiederentdeckt, dem Gesundheitsministerium unterstellt, ein Sanatorium für Kinder mit Atemwegserkrankungen nebst Schule wurde errichtet. In dem einen oder anderen Winkel der Gebäude atmen die Besucher heute noch ein wenig diese Schullandheimflur-Atmosphäre, wenngleich mittlerweile viele Gäste wegen des Dufts von Sesamol im böhmischen Wald landen. Svatá Kateřina

hat sich einen Namen für authentisches Ayurveda in Europa gemacht.

An diesem Wochenende bevölkern vor allem Frauen das Hotel; sie sind hier, um mal Luft zu holen. „Atmen“, sagt Luca dann auch als erstes. Sie hat die Beine zum Schneidersitz verschränkt und zeigt den dreißig Leggingsträgerinnen in einem leichten Raum im Erdgeschoss, wie sie ihre Zwerchfellatmung aktivieren. Danach stürzen sich alle in eine kraftvolle Yogastunde auf Tschechisch, es wird auch gelacht, worüber, wird nicht immer ganz klar, aber es ist durchaus ansteckend.

Yogawochenenden sind hier nichts Ungewöhnliches, sie finden regelmäßig statt, aber diesmal bilden sich morgens Schlangen beim Frühstück – nicht etwa bei den Croissants und Müsli-Töpfen, den Schinken- und Käseplatten, diesmal stehen alle an der gesunden Theke an. „Alle möchten ayurvedisch frühstücken“, stöhnt der Küchenchef aus Sri Lanka mit einer Mischung aus Begeisterung und Not und wirbelt weiter in seiner Küche. Wer ausschließlich wegen des Ayurvedas im Hotel ist, den erkennt der Kellner an der Thermoskanne im Schlepptau und am Bändchen am Handgelenk. Diesen Gästen werden nicht die normalen Speisekarten oder ein Bier beim Abendessen gereicht, sondern ein ayurvedisches Mahl, bestehend aus sechs verschiedenen „Rasas“, den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Gesundheitsstörungen werden nach dieser uralten indischen Heillehre maßgeblich übers Essen korrigiert. Und heißes Wasser, vor und nach den Mahlzeiten, und zwischendurch Quellwasser.

Die architektonischen Stile des Resorts sind – dem Bestandsschutz geschuldet – höchst unterschiedlich, es gibt ein barockes Kirchlein, einen Jugendstilpavillon, aber auch nüchterne Zweckarchitektur, wie etwa das blaue Schulgebäude, wo einige Gymnastikräume hinter Glasbausteinwänden liegen und die gute besuchte Beautyabteilung sowie die günstigsten Zimmer untergebracht sind. In der Nebensaison kosten drei Nächte für zwei Personen rund 250 Euro, ein ziemlich unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis.

Das Zentrum aller Ayurveda-Gäste ruht auf Hunderten roh behauener Granitpfiler. Der preisgekrönte Bau des

Prager Architekten Jakub Tejkl wirkt wie eine Mischung aus Laufsteg, Kloster und Mies van der Rohe, großzügig und klar. Der einzige Neubau, der auch nur genehmigt wurde, weil er kaum Boden versiegelt. Nur ein paar hinduistische Götterstatuen weisen auf das hin, was im Inneren praktiziert wird. Vorhänge verhüllen oder entblößen die großen Fensterfronten, je nachdem wonach den Gästen hinter dem Glas ist. Die Liegen der Ruheräume sind auf eine apokalyptisch wirkende Waldkulisse ausgerichtet. Der Borkenkäfer hat von einigen Jahren ganze Arbeit geleistet, im vergangenen Sommer kamen dann die Harvester und haben die silbern schimmernden Baumgerippe mitgenommen. Ein paar von den vitaleren Fichten sind stehen geblieben, ihre Samen weht der Wind über die Mondlandschaft, und längst recken schon wieder junge Nadelbäumchen ihre Wipfel aus der baumstumpfen Landschaft. Deren Spitzen sind auch im Sommer weiß – ein Mittel, das dem Rehlwid die frischen Triebe verleiden soll.

„Es war ein Schock“, sagt Petr Zempliner, der die sanierungsbedürftige ehemalige Heilstätte für lungenkranke Kinder vor 15 Jahren gekauft und zum Gesundheitsresort umgestaltet hat, als er das Werk der Waldmaschinen sah. „Aber der Wald regeneriert sich schnell“, sagt der Unternehmer aus Prag. Hatte ihn doch gerade die Natur hier so überwältigt, als er darüber nachdachte, ob er den Ort zu neuem Leben erweckt. Der Preis sei überschaubar gewesen, die Renovierung aber habe sieben Millionen Euro verschlungen, und er habe keine EU-Gelder bekommen. Und die Konkurrenz schlief nicht.

Petr Zempliner wirkt nicht wie jemand über siebzig, was vermutlich an seinem Lebensstil liegt und auch an dem seiner Lebensgefährtin Zuzana Klingrová, die eine feste Größe in der tschechischen Yogaszene ist. Sie ist auch verantwortlich dafür, dass und in welcher Form Ayurveda praktiziert wird. Nach einem dreitägigen Aufenthalt in einer ganz einfachen ayurvedischen Klinik in Indien habe Zempliner sich so gut wie noch nie in seinem Leben gefühlt. Danach wusste er, dass Ayurveda das Moment ist, mit dem er seine Mitbewerber auf dem Gesundheits- und Wellnessmarkt hinter sich lassen würde. Und das Angebot sollte authentisch sein, so der Gründer. Und so helfen nun drei Ärzte und elf Therapeuten aus Indien und Sri Lanka mitten im tschechischen Wald mit uralten indischen Heilmethoden, die Zivilisationskrankheiten und Sorgen der Gäste in den Griff zu bekommen.

Die Sonne schmilzt hinter den Hügeln und taucht die Landschaft in dramatisches Dämmerlicht. Ein paar Hundert Schritte bergan liegt oberhalb des Pavillons ein 108 Meter langer Druidenkreis aus 33 Menhiren mit einem weiteren in der Mitte. Auf diesem Block liegt ein hagerer Mann auf dem Rücken ausgestreckt wie ein Yogi beim Shavasana, der Totenstellung. An der Rezeption gibt es eine ausführliche Anleitung, wie diese 2014 errichtete Replik einer megalithischen Struktur richtig betreten wird, nämlich von Westen her; zur Meditation sei dies zwingend, schreibt Pavel Kozák, ein Experte auf dem Gebiet der sogenannten Landschaftsenergie. Beim Eintreten möge man kurz innehalten und die Steine mit der Hand berühren, Männer schauen während der Meditation anfangs nach Norden, Frauen nach Süden, später kann man sich auch ablegen. Empfohlene Dauer der Selbstversenkung: sieben Minuten.

Auf 717 Metern – so hoch liegt der zentrale Stein, der 34 – soll spirituelle Entwicklung stattfinden, was dann wiederum den Gesamtgesundheitszustand verbessere. Dass der Ort besonders ist, weiß hier jedes Kind: Eine Wasserscheide läuft direkt durch den Kreis. Für den Regen geht es hier entweder über die Moldau

und die Elbe in die Nordsee oder über die Donau ins Schwarze Meer. Welche Energie genau der Mann geladen hat auf dem Stein, wissen wir nicht, aber er lief strammes Schrittes zu seinem Fahrrad und fuhr beschwingt davon, nicht ohne vorher seine Stirnlampe anzuknippen.

In Svatá Kateřina gilt: Alles kann, nichts muss. „Wenn Sie es nicht wünschen, die Vorteile, die eine Meditation und die Energie dieser Steinstruktur bietet, zu nutzen – betrachten Sie das Gebilde einfach als Erinnerung an alte Zeiten“, steht auch auf dem Infoblatt. Ein Muss gibt es allerdings beim Ayurveda: Wer sich einer reinigenden Panchakarma-Kur unterziehen möchte, muss mindestens 10 Tage mitbringen, besser 14, da machen die Ärzte keine Kompromisse.

Drei Pragerinnen ohne jegliche Yoga- oder Ayurvedaambition, die Älteste über sechzig, die Jüngste gerade mal sechs

Monate, sind ebenfalls mit von der Partie im Speisesaal. Herrliche Tage mit dem jüngsten Familienmitglied zu genießen ist der Plan. Selige Blicke bei Tisch, nur die Jüngste wirft manchmal mit Gurkenstücken. Der Säugling, so ist später beim Vortrag von Dr. Venu Panicker zu erfahren, ist mittendrin in der menschlichen Kapha-Phase: den ganzen Tag auf wunderschönen Fettpolstern herumliegen, sich tragen und bedienen lassen. Diese kindliche Phase dauert nicht lange, sie wird abgelöst von der Pitta-Phase – viel Feuer, viel Muskel, viel Energie; auf den Dias des Doktors sind nun sixpackgezeichnete Körper von Menschen beim Work-out zu sehen. Diese Phase verpufft dann mit etwa 50 Jahren und führt zur Vata-Phase. Da kracht es dann im Gebäck. Aber selbst dann ist die Lage nicht aussichtslos: „Ab einem gewissen Alter empfehle ich jedes Jahr eine Kur, das gibt einem zehn schmerzfreie Jahre

Der Pavillon ist der einzige Neubau in Svatá Kateřina, hier finden die ayurvedischen Behandlungen statt, wie etwa der Stürmguß (im Bild Zuzana Klingrová.). Fotos SK

mehr.“ Die Prager Yoga-Damen haben eifrig zugehört, die eine oder andere überlegt, zu einer Kur zurückzukehren, aber abends haben sie sich dann doch für eine Reise in die 80er-Jahre entschieden: mit einer Flasche Schaumwein die Sterne im Sprudelbecken bestaunen. Die vier Whirlpools sind immer gut gebucht.

Barbara Liepert

Im Januar kosten drei Nächte für zwei Personen, inklusive Frühstück und Spa-Nutzung 250 Euro. Die Ayurvedaprogramme sind separat buchbar: katerinaresort.cz/de



Erleben Sie  
**EIN UNVERGESSLICHES JAHR 2023**  
mit Emirates

**FLY BETTER**

Gibt es etwas Schöneres als eine Auszeit in der Sonne? Fliegen Sie diesen Winter auf die Malediven, nach Mauritius, Phuket oder Bali und entdecken Sie traumhafte Strände und beeindruckende Unterwasserwelten. Von endloser Unterhaltung, Gourmerküche bis zu speziellen Menüs und Unterhaltung für die Kleinen beginnt der Urlaub schon bei uns an Bord.