

THAILAND

Elefantengold

Im Goldenen Dreieck produziert ein Kanadier den teuersten Kaffee der Welt

88

Durchatmen

Von der Mönchshöhle zum Luxus-Resort: Auf der Insel Koh Samui wird der Wellnessgedanke auf die Spitze getrieben



Sonnenuntergänge in Thailand sind eine Anleitung zur Meditation. Links im Bild die Dämmerung nach einem Gewitter auf Koh Samui. Im Kamalaya-Wellness-Resort ist der Blick auf den Horizont Teil des ganzheitlichen Konzepts, das Entspannung, Wohlfühlen und gesunde Ernährung umfasst.

FOTOS: BRUNNER, KAMALAYA



VON INGRID BRUNNER

Da baumelt man nächtens am Strand von Koh Samui in einer Hängematte und betrachtet den Vollmond; an nichts denkend, das hat man schon ganz gut drauf nach wenigen Tagen Aufenthalt. Wie aus dem Nichts nähert sich einer der schier unzähligen gelb gekleideten Mitarbeiter des Kamalaya-Resorts mit einer Insektenspirale. Kein Moskito soll den Gast stören.

Die einheitliche gelbe Kleidung erinnert nicht zufällig an Gewänder von buddhistischen Mönchen. Die Bediensteten des Kamalaya – egal ob sie in Küche, Garten, Service, Housekeeping arbeiten – sind Teil einer Bruderschaft, dessen Ziel es ist, Gesundheit und Wohlgefühl der Gäste zu verbessern. 350 Angestellte kümmern sich um durchschnittlich 90 Gäste. An die Hundert arbeiten allein in Wellnessbereich, 75 Mitarbeiter sind Therapeuten, Ärzte, Yoga-Lehrer, Krankenschwestern oder -pfleger.

Eine Relation, wie man sie selbst in Fünf-Sterne-Hotels oder auf Luxuskreuzfahrtschiffen kaum findet. Das Kamalaya – übersetzt „Land des Lotus“ – sammelt Jahr für Jahr Auszeichnungen für sein einzigartiges Konzept. So gewann es im Februar dieses Jahres bei den World Spa & Wellness Awards die Auszeichnung „Worldwide Health & Wellness Destination of the Year“. Und das *Condé Nast Traveller* Magazin setzte das Resort auf die Gold List 2017. Entsprechend anspruchsvoll ist die Klientel. Die Mehrheit kommt aus Europa, andere kommen aus Hongkong oder Australien. Ob nun der Banker aus Mailand, die IT-Spezialistin aus Brisbane oder die PR-Beraterin aus Singapur: Sie alle wollen entstressen, gesündere Gewohnheiten einüben, ihr ansonsten auf Hochtouren laufendes Leben mal in den Ruhemodus bringen.

Zum Beispiel im Wellness Sanctuary, wo Physiotherapeutinnen die Gäste mit einer Verbeugung empfangen und in einen der Dutzenden luftigen Behandlungspavillons mit Meerblick führen. Auf der Liege spü-

ren sie mit ihren kleinen Wüschelrutenfingern jede noch so versteckte Muskelverhärtung auf – und verweilen auf diesen Problemzonen mit verblüffender Kraft, bis sich die Verspannung löst. Interessant, wie viele verkürzte und verkrampfte Stellen allein der Zeigefinger, Schwerarbeiter auf Desktop und Smartphone, hat.

Er war im Kloster, sie interessierte sich für Heilkunst. Jetzt leitet das Paar ein Hotel

Die Anwendungen sind ein wesentlicher Bestandteil des Tagesablaufes im Kamalaya: Neben Hand-, Kopf-, Fuß-, Ganzkörper- gibt es zum Beispiel auch die Bauchmassage Chi Nei Tsang. Sie ist die Mutprobe unter den Anwendungen, denn wie da auf dem Bauch gedrückt, gepresst und gezogen wird, das geht schon sehr ans Eingemachte. Zum krönenden Abschluss packt die Masseurin die Bauchdecke mit beiden Händen und zieht sie nach oben. Es

ist der Moment, da man hoch und heilig schwört, künftig vernünftiger, kontrollierter, gesünder zu essen. So viel vom eigenen Bauch soll sie oder eine ihrer Kolleginnen nie mehr zu fassen kriegen.

Obwohl – es fällt wirklich schwer, im Kamalaya weniger zu essen. Der Küchenchef Kai Müller aus Chemnitz kreierte ständig neue Gerichte. Müller ist Anfang vierzig und hat in Österreich kochen gelernt und auf verschiedenen Kontinenten gearbeitet, bis er auf Koh Samui eine Heimat fand, eine Familie gründete. Er hat eine Zusatzausbildung als Diätkoch. Doch Kalorien zählen muss hier keiner, wengleich die meisten Gäste gern ein paar Pfunde loswerden würden. Müllers Team hat viel Arbeit. Es kocht für all die Ernährungsstile, die aktuell gefragt sind: vegetarisch, vegan, glutenfrei, bio, regional. Es gibt Fleisch- und Fischgerichte, klassische Thai-Küche, und nicht zuletzt hat Müller eine eigene Detox-Speisekarte entwickelt.

Doch zum ganzheitlichen Konzept gehört nicht nur der Körper, sondern auch

der Geist. Yoga, Qigong, Meditation und Mental Coaching sind Bestandteil eines Aufenthalts. Ganzheitlich soll er sein und nachhaltig in dem Sinne, dass er noch lange in Alltag und Leben der Gäste positiv nachwirken soll. Das ist die Idee der Eigentümer John und Karina Stewart.

Die Geschichte des Kamalaya ist aufs Engste mit dem Leben des amerikanischen Ehepaars verbunden. Die beiden lernten sich 1982 im Himalaja kennen. Karina kam, um ihre Studien der asiatischen Heilkunst zu vertiefen, John lebte dort in einem buddhistischen Kloster. „Als ich sie sitzen sah, auf einem Stein am Fluss, wusste ich: Das ist die Frau, die ich heiraten muss.“ John lächelt, wenn er das erzählt. Es sollte ein Happy End mit Hindernissen werden. Elf Jahre schrieb er Briefe an Karina. „Mir war nicht klar, was er von mir wollte“, erzählt sie. Ihrer Mutter war das schon länger klar und riet John, nicht aufzugeben. 1994 war endlich Hochzeit. Nun wollte das Paar etwas zusammen aufbauen. Er hatte 16 Jahre in einem Kloster gelebt und fern-

östliche Philosophie studiert, sie brachte 22 Jahre Erfahrung in asiatischer Heilkunst mit: Ein einzigartiges Wellness Retreat wollten sie gründen, „das Beste von Asien an einem Ort zusammenbringen“. Den Ort dafür fanden sie im Süden Koh Samuis: In einem Steilhang mit verwitterten Granitblöcken entdeckte John eine Steingrotte, die von Mönchen von jeher als Meditationshöhle genutzt wird. Dort steht seit 2005 das Kamalaya zwischen Palmen, exotischen Pflanzen und kleinen Wasserfällen. Man muss kein Mönch sein, um dort – auf Zeit – zur Ruhe zu kommen.

Das Kamalaya bietet verschiedene Wellness-Programme, etwa Healthy Lifestyle, Stress & Burnout, oder reine Yoga-Programme. Preisbeispiel: 7 Übernachtungen in einem Hillside Room inkl. VP und „Comprehensive Balance & Revitalize“-Package, Transfers ab / bis Flughafen Koh Samui und Flügen ab / bis Deutschland ab 3705 Euro pro Person. Buchung über Gern Reisen, www.gernreisen.de, oder www.kamalaya.com. Weitere Informationen: www.thailandtourismus.de



Königlich kneten

Wer in Bangkok durch die Tempelanlage Wat Pho geht, kommt unweigerlich an einer langen Galerie mit alten Schautafeln vorbei, von denen eine jede den menschlichen Körper und heilende Druckpunkte zeigt. Wat Pho gilt als geistiges Zentrum für die klassische Royal Thai Massage und beherbergt auch die Royal Thai Massage School. Wer will, kann sich dort gleich massieren lassen.



Leben am Wasser

Bangkok liegt nur fünf Meter über dem Meer, der Boden war einst Sumpfland und wird nun über ein Kanalsystem entwässert. In vielen Wohnvierteln findet das Leben am und auf dem Wasser statt. Eine Fahrt im Longtail-Boot durch die Kanäle führt in diese Wasserwelt – zwischen blühenden Wasserhyazinthen geht es vorbei an Wohnhäusern mit Vorgärten hin zu lokalen schwimmenden Märkten.



Tempel-Dämmerung

Wat Arun – der Tempel des Sonnenuntergangs – liegt malerisch direkt am Chao Phraya River. Da bietet sich an, den prachtvollen Tempel in der Abenddämmerung vom anderen Flussufer bei einem Drink zu betrachten. Zum Beispiel in der Restaurant-Bar Sala Arun. In der Loggia und auf der Dachterrasse gibt es gute, auch alkoholfreie Sundowner und feine thailändische Spezialitäten.



Seidener Faden

Er kam aus Greenville, Delaware, als US-Geheimdienstmann nach Bangkok – und blieb. Dort gründete Jim Thompson 1948 die Thai Silk Company und modernisierte die Seidenweberei. Ostern 1967 verschwand er auf mysteriöse Weise im Dschungel von Malaysia. Das Jim Thompson House ist heute ein beliebtes Ausflugsziel. Man erfährt dort alles über Seide – von den Raupen bis zum Stoff. FOTOS: BRUNN