

Wundersames geschieht

Im griechischen Wellnesszentrum Euphoria schwört man auf die fünf Elemente der antiken Heilkunde und die Macht der Kontemplation

Eine leicht zerzauste Katze räkelt sich in der Morgensonne. Wasser plätschert in ein Bassin am Baum auf dem Marktplatz. „Wer das Wasser trinkt, wird verrückt, heißt es im Dorf“, sagt der Apotheker. „Gut verrückt oder schlecht verrückt?“, frage ich. „Beides“, antwortet er. „Haben Sie davon getrunken“, frage ich. Er nickt. „Sind Sie verrückt?“, „Nein“, sagt er.

Vor uns liegt der Dorfplatz wie die Kulisse für eine griechische Version des Filmes „Eat, Pray, Love“. Goldenes Licht fällt auf Kopfsteinpflaster, die Stühle des Cafés, der Tavernen. Drei ältere Männer sitzen auf einer Bank. Über allem wacht die Burg Mystras. Man möchte mal kurz an der Tavernenwand ruckeln, um zu prüfen, ob sie eine Kinokulisse ist. Ist sie aber nicht. Mystras ist ein Dorf bei Sparta, mitten auf der Peloponnes.

„Wundersame Dinge geschehen in Griechenland. Gute Dinge, die sonst nirgends auf der Welt geschehen können“, schrieb Henry Miller 1941 über seine Reise durch diese Gegend. Hier, hundert Meter bergan, eingebettet in ein Waldstück am Fuß des Taygetos-Gebirges, liegt das Euphoria Retreat. Hinter dem Tor duftet es nach Pinien, Oregano, Thymian, Salbei. Auf zwei Stühlen mit Blick ins Tal dösen Katzen. Immer mal wieder sieht man Mandalas – auf dem Boden, den Fenstern, den Kaffeetassen, auf den Kerzenhaltern im Spa.

Symbole und Elemente, das sind die Zeichen der Euphoria-Methode, ein ganzheitliches Programm, basierend auf der „5 Elementen Lehre“ der Antike, angereichert mit modernen Erkenntnissen über Ernährung, Langlebigkeit und Bewegung. Biohacking nennt man das, wenn Menschen mittels Technik ihre Gesundheit optimieren wollen. Ganzheitlich, wenn es auch um Nichtkörperliche geht, um Sinnsuche, Spiritualität.

Die fünf Elemente sind hier Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Ihnen werden Jahreszeiten, Gefühle, Organe und Sinne zugeordnet. Man muss das nicht glauben, aber sehen und empfinden kann man die Elemente überall. Am Fuß der Treppe gibt es einen Kneippgang. Wasser sei das erste Element allen Lebens, erklärt mir ein freundlicher Herr. Wasser repräsentiere aber auch Angst. Die zugehörige Jahreszeit sei Winter, der zugehörige Sinn das Gehör. Wie ein Korkenzieher windet sich das weiße Treppenhaus nach oben. Sonnenlicht fällt durch das runde Fenster an der Decke, durch die byzantinisch geschwungenen Bogenfenster. Man hat das Gefühl, man betritt eine architektonische Wunderwelt. Holz symbolisiere den Frühling, das Nervensystem, die Leber, unterbricht der Herr mein Staunen.

Eine Stunde später atme ich in ein Gerät, das mein Sauerstoff-Kohlendioxid-Verhältnis sowie das Glykogeniveau in Leber und Muskelgewebe ermitteln soll. Ich werde am Finger gepickt, ein weiteres Gerät misst Blutzucker und meine Glutathionien. Das Wort macht mir Angst, ist aber der Name des wichtigsten Antioxidans im Körper, ein Indikator, ob mein Immunsystem gut funktioniert. Meine Werte seien normal, erklärt mir die zuständige Ernährungswissenschaftlerin. Nur das mit dem Intervallfasten sei eine ganz schlechte Idee. Es wäre förderlicher, alle drei Stunden eine Kombination aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fett zu sich nehmen, dazu Bewegung. Es gehe um die metabolische Homöostase, mit anderen Worten, um Gleichgewicht. Wir sprechen über Insulin-Spikes, Stoffwechsel, und wie man zu Hause seine Mahlzeiten ergänzen kann, etwa durch Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Thymian, Minze, Grünen Tee, Salbei, Matcha, Beeren, Pflaumen oder Nüsse.

Hier im ersten Stock ist das Trepparium, die Sauna- und Poollandschaft. Al-



les ist rund und weit und behaglich. Die weiten Sofas, die goldenen Wände, selbst die finnische Sauna mit den zwölf Winkeln ist rund, und auf dem sechseckigen Marmorblock im runden Hamam könnte man locker eine fliegende Untertasse waschen. Eine architektonische Raffinerie ist jedoch der Pool. Im Zentrum einer weiten Whirlpoollandschaft befindet sich eine Sphäre, deren Kuppel der Hagia Sofia nachempfunden ist. Man kann hindurchschwimmen und zu Unterwasser-Walgesängen bis an das Licht im Grund tauchen. Das Becken führt auch nach draußen. Es wird einem ganz schwindelig vor Erholung.

Diner im Restaurant Gaia. „Sollten am Kopfende nicht mehr Blumen stehen?“,

fragt Inhaberin Marina Efraimoglu. Die Restaurantchefin nickt. Marina hat ein Auge für Details – und das große Ganze. Eben hat sie die Gäste begrüßt, darunter einen griechischen Politiker, Pärchen, eine Autorin aus den USA. Ende der Achtziger war die Griechin an der Wall Street Chef eines „Trading Floors“ einer großen Investmentbank. In den Neunzigern war sie selbst Inhaberin einer Bank. Sie überstand eine Krebserkrankung, befasste sich in der Folge mit den Themen Heilung, Gesundheit.

Efraimoglu ließ die Finanzwelt hinter sich, reiste, besuchte Kurse bei Deepak Chopra, Mantak Chia und studierte an der Akademia, der „Academy of Ancient Greek and Traditional Chinese Medicine“. „Ich habe das Ganze dann noch einen Schritt weiter gedreht, mich mit griechischer Philosophie und Taoismus befasst. So entstand die Euphoria-Methode.“ Als alleinige Investorin ließ sie 2018 das Ausnahme-Spa für 25 Millionen Euro in den Hang bauen. „Natürlich gefalle ich Sie auch nur zum Wandern kommen. Man muss nicht meditieren“, sagt Marina. „Das wussten schon die alten Griechen. Es reicht auch, einfach zu betrachten.“

Denn was soll die ganze Langlebigkeit, wenn man nicht weiß, was man mit seinem Leben anfangen soll? Gesundheit sei kein Selbstzweck und vor allem kein Wettbewerb. „In vielen Kliniken wiederholt man nur dasselbe Muster, ein Termin jagt den nächsten, man will immer mehr“, sagt sie. „Aber wozu? Was wird aus unserer Gesellschaft, wenn alle immer älter werden? Was ist dein Lebenszweck?“ Aus Freiheit folge Verantwortung, daher sollen sich die Gäste hier inspirieren lassen, die Wahl haben. Und in der Tat sieht man Leute, die Wein trinken, andere essen das Detoxmenu, tagsüber gehen manche wandern, andere buchen die Behandlung „Zuflucht für den unruhigen Geist“, und auf wieder andere wartet im Ruheraum der 11-Uhr-Smoothie. Bald gebe es ein neues Programm: „Holistic Leadership“, erzählt Marina. Da ginge es um Führung, aber im dreifachen Sinn: Wie führt man sein Leben mit sich selbst? In den Beziehungen, der Familie, im Freundeskreis? Wie führt man in einer Gruppe, etwa im Beruf?

Am nächsten Tag. Die Biohacking-Maschine sieht aus wie eine Sonnenbank ohne Deckel. Den „Human Regenerator“ gibt es bisher nur hier und im Sha, einer Wellnessklinik in Alicante, die ebenfalls von einem ehemaligen Krebskranken gegründet wurde. Früher als Schönheitsfarmen verschrien, können sich solche Orte scheinbar vor Kunden nicht retten, jedenfalls stehen die Zeichen überall auf Expansion: Ob im Lanserhof, bei Chenot, in den Buchinger Kliniken, im neu eröffneten Sha in Mexiko oder hier – wohlhabende Menschen, die sich

ausgelaugt fühlen, suchen Veränderung. Der Human Regenerator wurde von einer deutschen Firma fürs Euphoria extra mit zwei Programmen gebaut: einer magnetischen und einer Plasmastimulation. Konkret: Ich liege auf einer Art Luftmatratze mit Löchern, durch die kaltes, atmosphärisches Plasma auf meinen Rücken geschossen wird. Ich habe keine Ahnung, was kaltes atmosphärisches Plasma sein soll, und das elektromagnetische Feld kann ich auch nicht sehen, aber es kitzelt angenehm. Ich betrachte die Rosmarinbüsche. Höre Panflöten, draußen leuchtet der Wald. Margeriten wiegen sich im Wind. Was ist das Betrachten doch schön.

In der Mittagssonne schimmern die schneebedeckten Gipfel des Taygetos. Wir wandern und gehen eine steile Treppe zu den Palästen und der Kirche aus dem 14. Jahrhundert hinab, vorbei an Walnuss-, Oliven-, Feigen-, Mandelbäumen, Zypressen, Pinien. Die Torbögen



Runde Sache:
Im Euphoria dominieren Bögen und Rundungen.
Fotos Margarita Nikitaki, Stavros Habakis



Was wird aus unserer Gesellschaft, wenn alle immer älter werden? Auch diese Frage kann man auf der Peloponnes stellen.
Foto Stavros Habakis

WEG NACH MYSTRAS

Anreise Von Athen aus mit dem Auto 2,5 Stunden bis nach Mystras. Oder man fliegt nach Kalamata, von dort eine Stunde mit dem Mietwagen oder Hotel-Transfer.

Übernachtung DZ pro Nacht (2 Personen) ohne Retreat in der Hochsaison ab 545 Euro, Nebensaison 475 Euro.

Retreats Odysseus Journey Retreat, 5 Nächte, 1613 Euro pro Person. „Holistic Leadership“, 4 Tage, 3684 Euro pro Person (ohne Übernachtung).

Weitere Informationen unter euphoriaretreat.com

sehen aus wie im Euphoria, und auch das Mandala an der Ruinenwand gleicht dem Hotellogo: Sieben konzentrische Kreise, die Blume des Lebens. „So wie am Nabel der Welt, dem Omphalos-Stein in Delphi“, erklärt uns Fremdenführer Dimitris. Es sind mehrheitlich Griechen in unserer Gruppe, was zur Stimmung beiträgt. Es ist freundlich, es wird gefragt, gelacht. Warum die Ruinen des antiken Sparta im Tal noch nicht ausgebeudelt seien, will jemand wissen. Das läge an der Politik in Athen, sagt Dimitris. Unsinn, erwidert eine Politikerin, ebenfalls Gast im Euphoria, man habe einfach zu viele Ruinen in Griechenland. Im Wald sei mal ein Physikprofessor verschwunden, sagt jemand. Da gebe es ein Tor in eine andere Dimension.

Am Nachmittag sieht man die Gäste zwischen Watsu-Pool, Gesichtsbearbeitungen, Akupunktur, Salzgrotte und neurovaskulärer Energieheilung, einer spirituellen Praxis, hin und her schlendern. Einer liest ein Buch, eine döst am Pool. Oben im Yogaraum lernen manche, sich in den hypnagogischen Zustand des Yoga Nidra zu versetzen, in dem nicht die Glieder, sondern der Geist gedehnt wird – etwas, worauf bereits der Schriftsteller Lewis Carroll schwor. Im Raum nebenan treibt der Total Body Workout selbst dem durchtrainierten Pärchen aus Athen den Schweiß aus den Poren. Und während der abendlichen Klangmeditation geht alles ineinander über, die Sekunden in die Minuten, das Atmen, das Schnarchen von links und der formlose Luftzug von rechts.

„Ich kann hier lauter Sachen ausprobieren, die ich noch nicht kannte“, sagt Petra, eine Ingenieurin aus Osnabrück, die daheim ein großes Unternehmen leitet und hier das Entschlackungs-Programm gebucht hat. Zwar sehe sie nicht ganz ein, warum eine Maschine wissen soll, was sie essen muss, nur weil sie zehn Minuten zwei Stäbe in der Hand hält, aber sie komme gerade von der Meditation und fühle sich innerlich seltsam aufgeräumt. Das Konzept gefalle ihr. „Man entschlackt und bekommt trotzdem etwas zu essen. Die Therapeuten erklären gut. Es ist alles sehr unaufdringlich.“ Das bisher Beste? „Der Detox Mineral Mold gegen Zellulitis“, sagt sie ohne zu zögern.

Auch ich fühle mich eigenartig unaufgeregt. Als wäre meine Wirbelsäule ein bisschen gerader, oder zumindest justiert, kalibriert. Muss an der Atmosphäre liegen. Am Waldspaziergang. Am Smoothie? Über den nach Kräutern duftenden Wipfeln schreit ein Kauz, im Licht der untergehenden Sonne weht eine blau-weiße Fahne, in der Dorfkirche beginnen Leute zu singen, und unten im Dorf plätschert das magische Wasser am Baum, bis es wieder Tag wird. Für noch mehr wundersame Dinge.

AREZU WEITHOLZ

KARIBIK EINATMEN. KARIBIK AUSATMEN.



WIND IN DEN SEGELN. UND RHYTHMUS IM BLUT.

Mit den SEA CLOUDS kommen Sie dem bunten Lebensgefühl der echten Karibik besonders nah: Schwingen Sie sich ein auf Island-Time!



seacloud.com/de/
karibik-erlebnisse

SEA CLOUD
CRUISES

Buchung und Beratung
in Ihrem Reisebüro oder bei
SEA CLOUD CRUISES GmbH
An der Alster 9 · 20099 Hamburg