



## AYURVEDISCHE MEDIZIN

[www.ayurveda4u.in](http://www.ayurveda4u.in)

### Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Checkliste für Indien	2
Ayurveda-Gesundheitszentren	3
Unterkunft	3
Behandlungen	3
Ernährung /Verpflegung	3
Buchung	4
Reisepass/Visum	4
Flug buchen	4
Hinweise zur Einreise	5
Hinweise zu Zollvorschriften	5
Medizinische Hinweise	5
Weitere Hinweise	5
Gastfamilie	5
Zeitverschiebung	6
Reisemonate (Klima)	6
Sprache/Verständigung	6
Hinweise zum Verkehr	6
Verhaltenstipps für Indien	6
Sonstiges	8
Deutsche Botschaft Indien:	8
Noch Fragen?	8
Haftungsausschluss	8

## Checkliste für Indien

- Gesundheitsfragebogen ausgefüllt und abgesendet ([Download Gesundheitsfragebogen deutsch](#))
- Verbindliche Buchung der Reise ([Buchung](#))
- Gültigen Reisepass (mind. gültig 6 Monate nach Abreise aus Indien)
- Visum beantragt ([Visum / Reisepass](#))
- Flug gebucht/Flugdaten für Abholung übermittelt ([Flug buchen](#))
- Auslandskrankenversicherung abgeschlossen
- Reiserücktrittsversicherung abgeschlossen
- Alle Hinweise ([Verhaltenstipps für Indien](#)) gelesen

**Wenn Sie sich für eine Reise in eines der Ayurveda-Gesundheitszentren der Familie Madukkakuzhy in Kerala / Südwest-Indien interessieren, habe ich hier folgende Informationen für Sie zusammengestellt:**

## **Ayurveda-Gesundheitszentren**

### **Unterkunft**

Die Madukkakuzhy-Ayurveda-Zentren in Kerala, Südindien sind **keine** Wellness-Hotels und liegen **nicht** am Meer, das so genannte Stammhaus in Parathodu im Hügelland bei Kottayam befindet sich an der Straße nach Kanjirappally ist ein **Homestay** mit 11 Apartments – kein Ressor – und bietet in familiärem, herzlichem Rahmen Menschen mit leichteren oder auch schwereren Gesundheitsproblemen hoch wirksame Hilfe, Heilung und tiefe Regeneration. Entfernung vom Flughafen Kochi (Cochin) ca. 2,5 Stunden Autofahrt.

Ab 1. Oktober 2016 gibt es noch das etwas edlere „Lake & Mountain“ (Seeblick) auch mit 8 einzelnen Bungalows direkt an einem zugänglichen Natursee und in absoluter Ruhe mit atemberaubendem Blick auf die umliegenden hohen Berge. Zwei junge Ärzte unter Supervision von Dr. Jobin kümmern sich rührend 24 Std. pro Tag um die Gäste. Sie wohnen auch selbst im Zentrum. Es ist nur etwa eine gute Stunde vom Flughafen Kochi entfernt.

Die Unterbringung erfolgt in wunderschönen, gepflegten Bungalows bzw. Apartments, in Parathodu eingebettet in einen exotischen Garten mit Bananen, Pfeffer, Vanille, Kaffee, Muskat und den allgegenwärtigen Kokospalmen. Je nach Lage des Cottages' kann es im Stammhaus in Parathodu zu geringen Geräuschbeeinträchtigungen von der Straße kommen. Die insgesamt 11 Doppelzimmer sind mit DU/WC Schreibtisch und Balkon oder Terrasse mit Sitzgelegenheit ausgestattet. Es können also max. 19 Gäste gleichzeitig im Zentrum sein, vielfach werden die Bungalows jedoch als EZ belegt. 90% der Gäste kommen aus Deutschland. Die Preise sind gestaffelt nach Saison: von Oktober – Mai kostet **das EZ € 85,-** bei Doppelbelegung **€ 110 pro DZ!!** (für 2 Personen) also € 55,00 pro Person **ohne Air-Condition**) und immer incl. Vollpension und aller Behandlungen und Arzneien. Der Transfer von und zum Flughafen.kostet **45.- Euro pro Fahrt** und verteilt sich auf die Anzahl der Passagiere (max. 3 mit Gepäck pro PKW-Taxi).

### **Behandlungen**

Die Behandlung besteht in beiden Zentren nach dem gleichen Konzept der Familie und unter der Leitung von Dr. Jobin J. Madukkakuzhy, der jeweils Die/Mi und freitags in „Lake and Mountains“ ist, die übrige Zeit wohnt er samt der ganzen Familie in Parathodu. Aufgrund einer fundierten Diagnose (Iris, Puls und Zunge) und auf Basis des eingereichten Gesundheitsfragebogens werden die Behandlungen und eine individuelle Ernährung festgelegt, sowie verschiedenen Massagen, Güssen und ayurvedischer Medizin verabreicht, die teilweise in der eigenen Apotheke hergestellt wird. Sechs Ärzte kümmern sich in beiden Zentren täglich mehrmals um das Wohl ihrer Gäste und überprüfen die Genesungs-Fortschritte

### **Ernährung /Verpflegung**

Die rein vegetarischen Mahlzeiten werden nach Ayurvedischen Richtlinien täglich frisch zubereitet. Das Madukkakuzhy-Ayurveda-Center verfolgt dabei als eine der wenigen in Indien ein konsequent biologisches Konzept, kauft Obst und Gemüse nur aus kontrolliertem Anbau, speichert Regenwasser und reinigt es, kocht mit Biogas aus Speiseabfällen und verzichtet auf Pestizide (in den Tropen gibt es daher logischerweise Insekten). Gern geht Dr. Jobins Mutter Molly auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche

wie spezielle Diäten, Gewichtsreduzierung oder auch strikt Ihrem Dosha-Typ ausgerichtete Mahlzeiten ein. Dies wird vor Ort mit den behandelten Ärzten abgesprochen.

## Buchung

Ihre Buchung wird erst gültig und ist verbindlich bestätigt, wenn Sie nach Buchungsbestätigung etwa ein Viertel der Gesamtsumme auf das folgende deutsche Konto von Dr. Jobin J. Madukkakuzhy bei der Sparkasse in Bad Bocklet, IBAN DE65 7935 1010 0031 196538 - BIC BYLADEM1KIS - Ayurveda-Center Kerala Indien überweisen. Den restlichen Reisepreis direkt vor Reiseantritt bitte überweisen oder in bar mitnehmen. Tauschen Sie kein indisches Geld hier, der Fahrer wird vom Zentrum bezahlt und Sie können zum Tageskurs und ohne Gebühren bei Dr. Jobin indische Rupien tauschen.

## Visum / Reisepass

[Link für Infos vom Auswärtige Amt](#)

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige ist nur mit einem gültigen Reisepass möglich, der noch 6 Monate nach Rückkehr aus Indien gültig sein muss. Personalausweis oder Ersatzdokumente reichen nicht!

Kinderreisepass: Ja, mit Foto

Das Visum beantragt Ihr Reisebüro für Sie, oder falls Sie direkt im Internet den Flug buchen, gibt es seit Kurzem für deutsche Staatsbürger direkt am Flughafen in Cochin (auch in Bangalore und in Delhi natürlich) ein Visum direkt bei der Einreise. Es muss mindestens 4 Arbeitstage vor Abflug!! über diesen link beantragt werden: Hier ein Auszug aus der Website des Auswärtigen Amtes:

*Auf der Homepage <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html> sind die Voraussetzungen für ein elektronisches Touristenvisum aufgeführt. Dort kann das e-TV beantragt werden. In Einzelfällen soll es bei der Online-Bezahlung der e-TV zu Schwierigkeiten gekommen sein. Es wird deshalb empfohlen, sicherzustellen, dass die Zahlung tatsächlich erfolgt ist. Reisende sind verpflichtet einen Ausdruck des e-TV mit sich zu führen.*

## Flug buchen

Flüge kann man direkt übers Internet bei den Airlines EMIRATES, ETHYHAD, Qatar oder Oman Air und vielen anderen Fluggesellschaften oder natürlich auch im Reisebüro buchen. Die Preise liegen zwischen 650,- und 880,- Euro je nach Reisezeit und Euro-Kurs. Zielflughafen ist Cochin oder auch Kochi – dort holt der Fahrer der Gastgeber ihre Gäste mit dem klimatisierten Auto ab. Direktflüge gibt es nicht, man fliegt immer über Dubai oder Abu Dhabi mit kurzem Zwischenstopp, zum Füße-vertreten ganz angenehm. Achtung! Billige Flüge haben manchmal lange Wartezeiten in Dubai oder Abu Dhabi, deshalb auf die Umsteigezeiten achten! Der Flug Frankfurt – Dubai dauert 6 – 7 Stunden, dann Zwischenstopp 2,5 Stunden und anschließend noch einmal ca. 4 Stunden nach Cochin. Dort werden Sie am Flughafen Cochin abgeholt. **Hierfür müssen Sie unbedingt vorher Ihre Flugnummer, Datum der Ankunft (ein Tag nach dem Abflug!!) Ankunftszeit und Abflugairport per Email an die Familie Madukkakuzhy mailen ([info@ayurveda4u.in](mailto:info@ayurveda4u.in))**

**Achtung! Das Abflugdatum ist meistens ein anderes als das Ankunftsdatum!** Damit es nicht zu Verwechslungen bei der Abholung kommt.

## Hinweise zur Einreise

Achtung! Vor der Landung müssen Sie eine Zoll-Einreiseerklärung ausfüllen, die Ihnen im Flugzeug ausgeteilt wird, sehr wichtig! Keinesfalls verlieren! Das kann sonst Problem verursachen! Grund der Reise ist Tourismus. Dort müssen Sie genau die Kontaktdaten von Dr. Jobin aufschreiben, **sie brauchen also Adresse und seine Telefonnummer auf einem Zettel in Ihrem Portemonnaie!!!**

Madukkakuzhy Ayurveda Hospital Parathodu PO, 686512 Kanjirappally, Kottayam, Kerala Tel. 0091 9495312769

Es kommt immer wieder vor, dass Pässe bei der Einreise von den Grenzbehörden nicht gestempelt werden. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass Sie einen Einreisestempel erhalten und verwahren Sie Ihren Reisepass sicher! Ohne Einreisestempel kommt es bei der Ausreise zu erheblichen Schwierigkeiten.

## Hinweise zu Zollvorschriften

[Link für Infos vom Auswärtige Amt](#)

Devisen oberhalb eines Betrages von 5000,- US-\$ (bar oder Reiseschecks) sind bei der Einreise zu deklarieren. Auch andere hochwertige Gegenstände (z. B. Videokameras) müssen deklariert werden.

Die Einfuhr von Goldmünzen und -barren sowie von Waffen ist streng verboten.

Die Ein- und Ausfuhr der indischen Währung ist verboten.

Die Einfuhr pornografischen Materials ist verboten.

Die Ausfuhr von geschützten Tierhäuten und Pflanzen ist verboten

## Medizinische Hinweise

[Link für Infos vom Auswärtige Amt](#)

Es sind keine Impfungen für Südindien vorgeschrieben und es handelt sich auch nicht um ein Malaria-Gebiet. Falls Sie Fragen zu prophylaktischen Maßnahmen zum Schutz Ihrer Gesundheit haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt oder an ein Gesundheitsamt in Ihrer Nähe.

## Weitere Hinweise

Indien ist ein Schwellenland voller Kontraste mit sehr viel höflicheren Menschen als in Deutschland, mit offenen, gastfreundlichen, spirituellen toleranten und wunderschön bunt gekleideten Frauen und Männern, viele Inder sind sehr gebildet und sehr kultiviert und an uns „Fremden“ interessiert.

## Gastfamilie

Die Gastfamilie ist katholisch, wie rund 20% der dortigen Bevölkerung. Alle Inder sind spirituelle Menschen, unabhängig ob sie Christen (rund 1/3 in Kerala) oder Moslems (20%) oder eben Hindus sind. Deshalb wird dort zum Essen häufig gebetet, natürlich ist es jedem Gast freigestellt sich anzuschließen oder nicht. Sie gehen davon aus, dass

Heilung auch mit Hilfe einer spirituellen Orientierung geschieht und dass also Gefühle wie z.B. Dankbarkeit durchaus heilsam sind.

### **Zeitverschiebung**

Die Zeitverschiebung beträgt während der deutschen Winterzeit 4,5 Stunden voraus (in unserem Sommer nur 3,5 Stunden), wenn es also in Deutschland im Winter 12.00 Uhr ist, dann ist es in Kerala 16.30 Uhr.

### **Reisemonate (Klima)**

Die besten Reisemonate für Europäer sind September bis März, die Temperatur ist angenehm warm, nachts unter 20 Grad und tags bis zu 35 Grad, unsere Sommer sind mittlerweile fast heißer. Die Familie organisiert auf Wunsch gern Ausflüge, z.B. zu den Backwaters, auf denen man mit einem geflochtenen Hausboot herumschippeln kann, zum Strand, dem chinesischen Fischerhafen und der Synagoge in Fort Cochin oder es gibt auch einen Zug nach Trivandrum und einem bedeutenden Hindu-Tempel in der Nähe, das wäre allerdings ein 2-Tages-Ausflug.

### **Sprache/Verständigung**

Grundkenntnisse in Englisch sind hilfreich....es sind aber während der europäischen Wintermonate immer deutsche Gäste dort, sodass die Kommunikation kein Problem ist, die Gastgeber dort verstehen inzwischen auch sehr viel deutsch, auch wenn sie es selbst kaum sprechen. Nicht alle Mitarbeiter sprechen viel Englisch, Mimik und Gestik sind hier oft die besten Kommunikationswege.... Und ein Lächeln!

### **Hinweise zum Verkehr**

Ein internationaler Führerschein ist Pflicht in Indien und er muss zusammen mit einem gültigen EU-Führerschein immer auf die Fahrt mitgenommen werden. In Indien sollte nur Auto fahren, wer gute Nerven und Erfahrung in Asien hat.

#### *Verkehrsregeln*

Es herrscht offiziell Linksverkehr für Straßenfahrzeuge. Verkehrsregeln gibt es ansonsten nur theoretisch. In der Praxis hat grundsätzlich das schwerere Fahrzeug Vorfahrt – LKWs lassen sich also von Motorrädern im Gegenverkehr nicht vom Überholen abhalten. Lichthupe bedeutet so viel wie „Aus dem Weg! Ich halte nicht an“. Dies wird z. B. bei Gegenverkehr an Engstellen eingesetzt.

### **Verhaltenstipps für Indien**

Die Inder sind ein offenes und gastfreundliches Volk, das andere Sitten und Bräuche respektiert. Damit Sie jedoch auf unseren Indien-Reisen nicht in das Dilemma kultureller Missverständnisse geraten, geben wir Ihnen hier ein kleiner Auszug des Indien-Knigge:

#### *Begrüßung*

In Indien begrüßt man sich traditionell mit dem Wort "Namasté", was so viel heißt wie "Ich sehe das Göttliche in Dir." Dieses Wort wird von einer Geste begleitet, wobei die Handflächen in Brusthöhe aneinander gelegt werden und der Kopf leicht gesenkt wird.

#### *Bekleidung*

Die indische Bevölkerung legt großen Wert auf standesgemäße, also auf ordentliche und saubere Kleidung. Kurze Hosen, tiefe Ausschnitte und ärmellose oder enge Ober-

teile sollten auch bei hohen Temperaturen vermieden werden. Zwar zeigen die Indierinnen in ihren Saris Bauch und Rücken, aber die Schultern, Beine und der Ausschnitt sind bedeckt. Ein gepflegtes Auftreten sollte stets mit einem angenehmen Geruch begleitet werden. Bitte respektieren Sie die dortige Kleiderordnung wenn Sie sich im Ort bewegen

#### *Kopfschütteln*

Die Gesten für Ja und Nein können leicht missverstanden werden, da das indische "ja" unserem Kopfschütteln ähnlich ist und das indische "Nein" eher vermieden wird. Indier sind so höflich, dass sie lieber ausweichend antworten....

#### *Die linke Hand*

Die linke Hand wird in Indien für hygienische Zwecke verwendet und gilt aus diesen Gründen als unrein. Deshalb sollte man jegliche Berührungen mit dieser Hand vermeiden und auch das Essen nur mit der rechten Hand anfassen.

#### *Körperkontakt*

Von Mitgliedern des anderen Geschlechts, sollte in der Öffentlichkeit ungefähr eine Armlänge Abstand gehalten werden. Selbst für verheiratete Paare gelten öffentliche Zuneigungskundgebungen als unschicklich. Allerdings ist es normal, sollten Sie zwei Männer auf der Straße Hand in Hand gehen sehen, denn dies ist in Indien ein Zeichen für tiefe Freundschaft.

#### *Heranwinken*

Jemanden nach deutscher Manier heranzuwinken, gilt in Indien als unhöflich und wird sogar als beleidigend gewertet. Zum Heranwinken wird in Indien folgende Geste verwendet: Der Arm wird nach vorn ausgestreckt und die Hand nach unten bewegt.

#### *Auf dem Boden sitzen*

In Indien wird oft und viel auf dem Boden gesessen. Dabei sollten Sie darauf achten, die Fußsohlen nicht nach vorne oder jemand anderen zuzustrecken.

#### *Indische Frauen*

Üblicherweise sprechen Fremde keine indische Frauen an. Indische Frauen, die mit westlich aussehenden Männern gesehen werden, müssen um ihren Ruf bangen. Sogar nach dem Weg sollten Ausländer stets nur indische Männer fragen.

#### *Pünktlichkeit*

Bei Treffen, sollten Sie sich von vornherein darauf einstellen, dass Ihr indischer Gegenpart sich verspätet. Betrachten Sie dies nicht als persönliche Beleidigung.

#### *Kontakte*

Haben Indier Kontakte nach Europa oder Amerika, hebt dies ihr Ansehen. Deshalb kann es schon vorkommen, dass nach Ihrer Visitenkarte gefragt wird.

#### *Fotografieren*

Beim Fotografieren von historischen Bauwerken und Plätzen, wie zum Beispiel Brücken, Bahnhöfe, Paläste bitte auf Verbotsschilder achten. Anderenfalls wird der Chip aus dem Handy oder der Kamera konfisziert.

## Sonstiges

Es gibt in Indien halt auch Armut, Elend, immer wieder Stromausfall, und das Internet funktioniert nicht immer (natürlich gibt es kein DSL). Die Inder haben ein anderes Verhältnis zu Geräuschen als wir, d.h. Indien ist nicht meditativ-still sondern laut. Bei Autofahrern scheint die Hupe manchmal die Bremsen zu ersetzen □, das ist manchmal von fern zu hören, aber man gewöhnt sich schnell daran und nach 3 Tagen hört man es nicht mehr, so wie die Inder selbst.

## Deutsche Botschaft Indien:

Das nächstliegende zuständige deutsche Generalkonsulat befindet sich in Bangalore, die deutsche Botschaft in Delhi.

## Noch Fragen?

Bei **organisatorischen** Fragen erreichen Sie in Deutschland  
Frau Ebba-Karina Sander – MBA-  
Tel. 0170/1144094 – vormittags –  
E-mail unter [info@ayurveda4u.de](mailto:info@ayurveda4u.de)

**Medizinische Fragen** bitte direkt an Dr. Jobin richten unter [info@ayurveda4u.in](mailto:info@ayurveda4u.in)

## Haftungsausschluss

Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Informationen übernommen.

Weitere aktuelle Informationen finden Sie beim [Auswärtigen Amt](#)