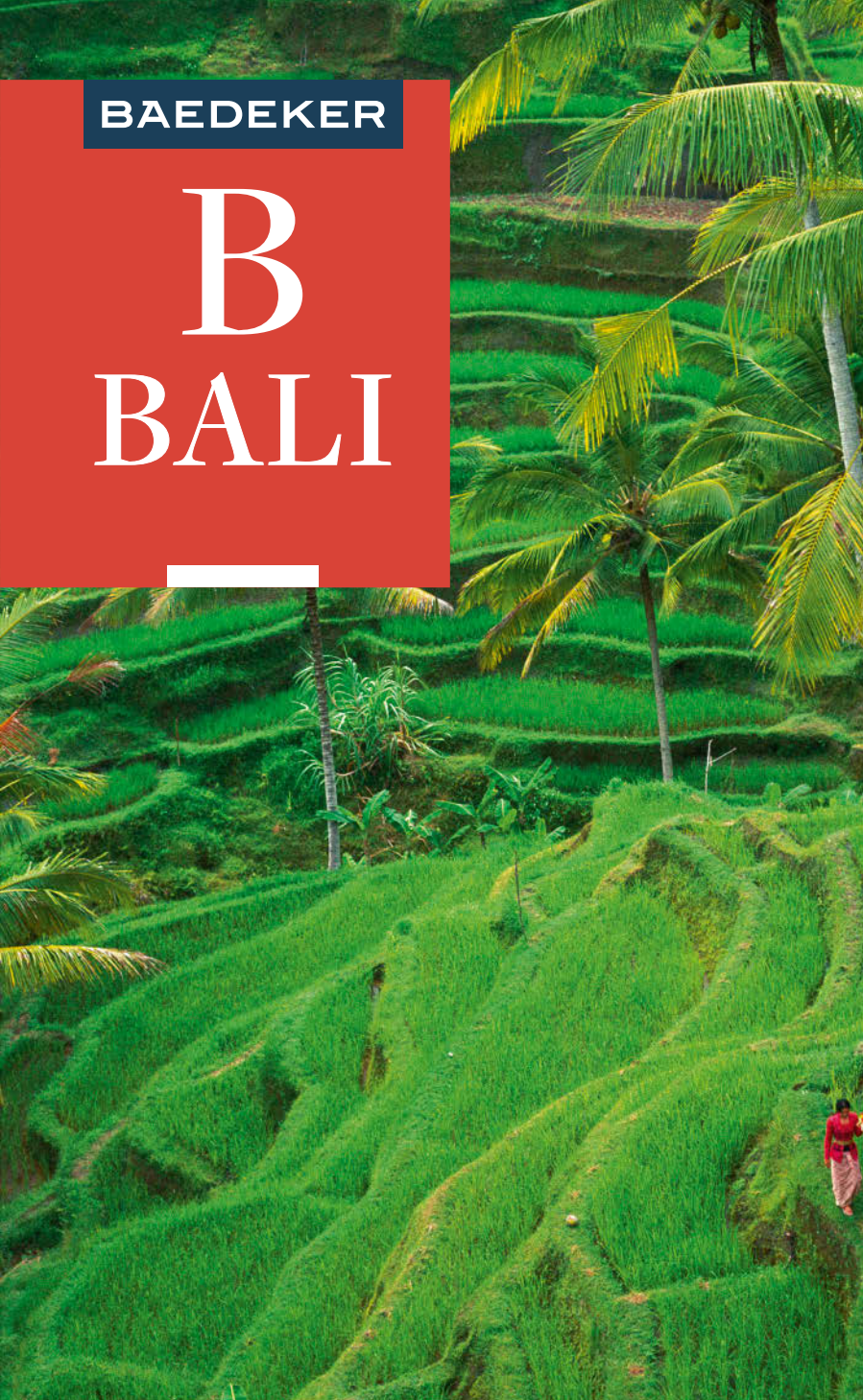


BAEDEKER

B BALI



WILLKOMMEN BEI BAEDEKER!

Diesen Magischen Moment auf Bali möchte ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen: Besuchen Sie eine Tanzaufführung mit Gamelan-Musik. Auch wenn sie erst fremd und unharmonisch wirkt. Mit der Zeit lässt man los und taucht in die Kunst der Darbietung ein: Für Balinesen ist sie nichts anderes als die komplette Hingabe an die Götter ... Schließlich sind die selbst erlebten Geschichten die schönsten, um sie zu Hause zu erzählen.

Wir wünschen Ihnen lebendige Eindrücke und Zeit für das Wesentliche! Entdecken Sie mit Baedeker das Außergewöhnliche, lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie Ihr persönliches Programm nach Ihren Vorlieben.

Herzlichst



Rainer Eisenschmid, Redaktion Baedeker

»EIN BUCH, DAS IN JEDEN GEHROCK PASST!«

abenteuer und reisen

Wussten Sie, dass 60 Flaschen französischer Rotwein bei keiner Nilkreuzfahrt fehlen sollten? Oder dass man auf eine Indienreise sein eigenes Waschbecken mitnehmen sollte? Nein? Dann wird es Zeit für die interessantesten Fundstücke und skurrilsten Anekdoten aus den ersten 100 Jahren der »Handreichungen für Schnellreisende« von Karl Baedeker. Interessanter, origineller und unterhaltsamer als mit dem Erfinder des Reiseführers lassen sich die Anfänge unseres heutigen Tourismus nicht erleben.



Baedeker's Handbuch für Schnellreisende

Ausgewählt und kommentiert von Christian Koch,

Philip Laubach und Rainer Eisenschmid

Mit einem Vorwort von Hasso Spode und einem

Nachwort von Rainer Eisenschmid

DuMont Reiseverlag / Karl Baedeker Verlag

384 Seiten

Hardcover, zahlreiche Illustrationen, Farbschnitt

€ 17,95 (D) / 19,50 (A) / 25,90 (CH)

ISBN: 978-3-7701-6686-2



Bali

Pulau Menjangan
Entspannte Tauchgänge in einer bunten Unterwasserwelt
S. 45, 47

Zentrum
für Kunst, Kunsthandwerk und Malerei S. 165

Goa Gajah
Auch unter dem Namen »Elefantenhöhle« bekannt
S. 174

Tegallalang
Berühmte Reisterrassen S. 174

Jatiluwih
Am Hang des Gunung Batukaru kunstvoll angelegte Reisterrassen S. 154
Pura Luhur Batukaru
Heiliger Tempel in einem verwunschenen Park S. 155

Pura Tanah Lot
Meerestempel, thront eindrucksvoll auf einem Felsen
S. 158

Pura Taman Ayun
Zweitheiligste Tempelanlage der Insel
S. 116

SAMUDERA INDONESIA

INDIAN OCEAN

LEGENDE

★★ Baedekers Top-Ziele
● Weitere Ziele A-Z

10 km

© BAEDEKER



BAEDEKER

B BALI

»
Auch kleine Wellen
sollte man nicht
ignorieren.

«

Balinesisches Sprichwort

baedeker.com

■ DAS IST BALI

- 8** Mit dem Segen der Götter
 - 12** Richtig lecker
 - 16** Vollkommen entspannt
 - 20** Ohne Fleiß kein Reis
 - 24** Heilen mit Jamu
-

■ TOUREN

- 30** Unterwegs auf Bali
 - 31** Im Zentrum
 - 32** Der Südosten
 - 35** Inselrundfahrt
 - 38** ● Ein kosmisches Mandala
-

LEGENDE

Baedeker Wissen

- Textspecial, Infografik & 3D
-

Baedeker-Sterne

- ★★ Top-Reiseziele
 - ★ Herausragende Reiseziele
-





REISEZIELE VON A BIS Z

- 42 ★★ Amlapura
- 45 ★★ Bali-Barat-Nationalpark
- 48 ★ Bangli
- 52 ★★ Batur-See
- 56 ★★ Besakih
- 58 ● Mutter aller Tempel
- 62 ★★ Bratan-See
- 67 ★ Candi Dasa
- 71 Celuk
- 72 ★ Denpasar
- 81 Gianyar
- 84 ★★ Gili-Inseln
- 86 ● Taucherparadies Gili Islands
- 88 Gilimanuk
- 89 ★ Jimbaran
- 93 Kapal
- 94 ★★ Klungkung
- 99 ★ Kuta
- 104 ★★ Lombok
- 113 ★ Lovina
- 115 ★★ Mengwi
- 119 ★ Negara
- 120 ● Traditionelle balinesische Musik
- 123 ★★ Nusa Dua
- 128 ★★ Nusa Penida
- 133 Pemuteran
- 135 ★ Sanur
- 138 ● Eine Liebe auf Bali
- 144 ★ Seminyak
- 147 ★ Singaraja
- 150 Sukawati · Batuan
- 151 ★★ Tabanan
- 152 ● Reisterrassen
- 159 ★★ Tampaksiring
- 163 ★ Tenganan
- 165 ★★ Ubud

HINTERGRUND

- 180** Die Insel und ihre Menschen
- 184** ● Bali auf einen Blick
- 193** Religion
- 194** ● Insel der Götter
- 200** ● Gebauter Glaube
- 207** Geschichte
- 216** Kunst und Kultur
- 228** ● Wayang Kulit
- 232** Interessante Menschen

ERLEBEN UND GENIESSSEN

- 238** Bewegen und Entspannen
- 242** Essen und Trinken
- 244** ● Typische Gerichte
- 248** Feiern
- 250** ● Oggo-Oggo an Nyepi
- 253** Shoppen
- 256** ● Batiken und Ikat-Stoffe
- 259** Übernachten
- 261** ● Hotels im Bali-Style

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- 266** Kurz und bündig
- 266** Anreise · Reiseplanung
- 270** Auskunft
- 272** Etikette
- 274** Geld
- 275** Gesundheit
- 277** Lesetipps
- 278** Post · Telekommunikation
- 279** Reisezeit
- 280** Sicherheit
- 281** Sprache
- 285** Toiletten
- 285** Verkehr

ANHANG

- 289** Glossar
- 294** Register
- 299** Bildnachweis
- 300** Verzeichnis der Karten und Grafiken
- 301** Impressum

PREISKATEGORIEN

Restaurants

Preiskategorien
für ein Hauptgericht

- €€€€ über 20 €
- €€€ 11–20 €
- €€ 5–10 €
- € unter 5 €

Hotels

Preiskategorien
für ein Doppelzimmer

- €€€€ über 150 €
- €€€ 100–150 €
- €€ 50–100 €
- € unter 50 €



MAGISCHE MOMENTE

- 54** Blick auf den Kratersee
- 73** Legong und Gamelan
- 104** Ab aufs Board
- 117** Der Tempelpriester
- 118** Rituelle Reinigung
- 133** Sechs-Hand-Massage
- 141** Bali-Flair
- 169** Wohnen zwischen den Reisfeldern
- 240** Yoga auf dem Ufo



ÜBERRASCHENDEN

- 34** **6x Typisch:**
Dafür fährt man nach Bali
- 66** **6x Unbezahlbar:**
Erlebnisse, die für Geld nicht zu bekommen sind
- 83** **6x Erstaunlich:**
Hätten Sie das gewusst?
- 92** **6x Relaxen:**
Entspannen, wohlfühlen, runterkommen
- 247** **6x Unterschätzt:**
Genau hinsehen, nicht dran vorbeigehen, einfach probieren!

Jede Bewegung ist vorgeschrieben. Jede Pose, jeder Lidschlag sowie die Art und Weise, wie sich die Finger spreizen, haben beim Legong-Tanz eine Bedeutung.



D DAS IST ...

Bali

Die großen Themen
rund um die Insel der Götter.
Lassen Sie sich inspirieren!

Der Tempel Pura Luhur Ulu Watu ist nicht
spektakulär, dafür ist seine Lage direkt an der
Steilküste umso dramatischer. ►



DAS IST ...
BALI

MIT DEM SEGEN DER GÖTTER

Mit Achtsamkeit und Anmut nimmt Wayan eine Frangipaniblüte zwischen die Fingerspitzen, führt sie sanft an die Stirn, wirft die Blüte weg, nimmt eine neue aus dem bereitgestellten Korb – jeden Morgen wiederholt sich diese Praxis vor nahezu allen Hausschreinen auf der Insel. In dieser einfachen Zeremonie erbitten die Balinesen den Segen der Götter, für deren Energie sie sich im Gebet öffnen.

Kleinere Opfergaben werden täglich dargebracht - je nachdem wem geopfert werden soll in Schreinen oder für die Dämonen einfach auf dem Fußboden vor der Tür. ►



DAS IST ...
BALI





KAUM einer weiß, wie viele Tempel es auf Bali gibt, und wenn Sie mit offenen Augen reisen, stellen Sie fest, dass jedes Dorf sogar drei Tempel besitzt: ein dem Schöpfergott Brahma zugeordneter Tempel, der in Richtung Besakih gerichtet ist. Ein inmitten jeder Siedlung liegender und Vishnu als dem Bewahrer gewidmeter Tempel mit angeschlossener Versammlungshalle. Die Energien von Shiva, Schöpfer wie Zerstörer, und der zornigen Durga prägen die meerrwärts gerichteten Totentempel. **Über 20 000 Tempel** werden es wohl sein, und dazu gehören nicht die Familientempel und die stets auf den Gunung Agung, der dem balinesischen Kosmos und dem mythischen Weltenberg Meru entspricht, ausgerichtet sind.

! Tempelgeburtstage

Die **Odalan** genannten jährlichen Tempeleremonien gehören zu den schönsten Veranstaltungen im balinesischen Festkalender. Die Vorbereitungen können viele Wochen dauern: Das ganze Dorf ist damit beschäftigt, Palmblätter zu flechten, Opfergaben aus eingefärbtem Reismehl vorzubereiten, rituelle Tänze einzustudieren. Am Tag der Zeremonie schmücken Penjors, meterhohe Bambusrohre, an denen handgearbeitete Palmblattdekorationen hängen, die Straßen. Gelb und rosa gefärbter Reis ist zu hohen Pyramiden geformt, Mangosteens und Schlangenfrüchte sind kunstvoll aufgetürmt. Ganz in Weiß gekleidete Priester – Männer wie Frauen – segnen die vielen Opfergaben mit heiligem, geweihtem Wasser (Tirta). Frauen rezitieren überlieferte Gebete zur Darbietung der Gaben. Jeder Gedanke an den Alltag hat an Bedeutung verloren, in einer gemeinsamen spirituellen Praxis nähern sich die

AUF ZUM ODALAN!

Im Tempel werden die Gaben vom Priester gesegnet. Gamelan-Musik dringt durch das Dorf, es riecht nach Sandelholz und Jasmin. Das ist die Zeit, wenn die Götter die Tempel aufsuchen und die Balinesen ihren Segen erhalten. Besucher sind gern gesehen, vorausgesetzt, sie sind ordentlich gekleidet! (► S.205)

Balinesen einer spirituellen Dimension, fühlen die Präsenz ihrer eingeladenen Gottheiten. Gamelan-Orchester bearbeiten stundenlang ihre Instrumente, immer wieder geraten die auftretenden Tänzerinnen und Tänzer in tiefe Trance, für die Balinesen ein Zeichen, dass die Verbindung mit den Göttern stattgefunden hat, diese sich jetzt leibhaftig unter ihnen befinden, sie deren Segen erhalten. Wo Licht ist, da ist auch Schatten – diese universelle Erkenntnis ist in Bali stets präsent, auch im Wissen, dass es neben Göttern Dämonen, d. h. feindselig gesinnte Kräfte gibt. In gewaltigen Maskentänzen und Maskenspielen erweckt man auf der Insel diese Dimension des Seins aus einer unsichtbaren Welt (Niskala) in erfahrbare, sichtbare Alltagsrealität (Sekala) und schafft eine Harmonie zwischen beiden Kräften. Das Ende der Zeremonie kündigt sich an, wenn der Priester den Meditierenden geweihte Reiskörner auf die Stirn drückt: Schutz vor Hindernissen im täglichen Leben und schlechten Einflüssen.

Festlich gekleidete Frauen balancieren kunstvoll arrangierte Opfergaben auf ihren Köpfen.

DAS IST ...



DAS IST ...
BALI





DAS IST ...
BALI

RICHTIG LECKER!

Nyoman erwartet uns zur Cooking Class in der offenen Küche des Resorts hoch über dem Ayung River mit Blick auf Reisterrassen. Doch bevor es an den Herd geht, fahren wir erst einmal gemeinsam zum Markt, um einzukaufen. Der liegt in Ubud gegenüber dem Palast des Fürsten, ein verwirrender Mikrokosmos an Gerüchen, Farben und Geräuschen. Bereits morgens, kurz nach Sonnenaufgang, ist es hier voll und sehr lebhaft. Man kennt sich untereinander, scherzt, raucht eine Zigarette aus Nelken und räumt den Stand auf.

◀ Köstliches, nicht nur fürs Auge

AN niedrigen Tischen verkaufen in Sarongs gekleidete Frauen kulinarische Leckerbissen. **Nasi Campur und Bubur**, die von Balinesen geschätzten Frühstücksgerichte aus weich gekochtem Reis, Eiern, Sojasprossen, zerstoßenen Kokosflocken und allerlei scharfen Gewürzen, werden in frische grüne Bananenblätter verpackt und sind innerhalb kurzer Zeit ausverkauft. Uns Kochschüler zieht es in eine andere Abteilung, dahin, wo es rote und grüne Chilischoten, winzige grüne Limonen, hell-rote Rambutans und kleine, hellgelbe Bananen gibt, glänzende Betelblätter, rote Schallotten und Erdnüsse. Einen Gang weiter, wo wir auch Flip-Flops aus China, Becher und Löffel aus poliertem Kokosnussholz entdecken, ist die Luft schwer vom Fischgeruch. Geräucherte Sardinen, zu Hunderten zusammengepackt, liegen bereit, abgepackte Gewürze füllen die hölzernen Regale. Dunkelrot leuchtende Scheiben von Thunfisch liegen auf Eis, eine junge Händlerin müht sich gleichmütig, die Fliegen zu verjagen. In Plastikbeuteln landen die kleinen Fische und winzigen Shrimps nach dem Verkauf, während Enten an den Füßen zu-

sammengebunden und die Ferkel in Bambuskäfigen heimgetragen werden. Wie gut, dass wir begleitet werden von einem Küchenprofi. Nyoman weiß, was wo eingekauft werden muss, kennt die Namen der Gewürze, Gemüse und Obstsorten, begrüßt die Händler mit Namen und bekommt für seine Gruppe immer wieder kleine Kostproben und exotische Leckereien zugesteckt.

! Toll, wie das duftet!

Schwer bepackt geht es zurück in die Küche des Hotels. Wie das duftet! Und erst schmeckt! Denn natürlich essen wir unsere Eigenkreationen gleich zu Mittag: Sate Ayam, **Bubu Kacang** (eine Sauce aus frischen, ungesalzenen Erdnüssen) und **Pepesan Ikan** (gegrillter und in Tamarindenmus marinierter Fisch in Bananenblättern), dazu süß duftender roter Reis, stehen auf dem heutigen Küchenprogramm. Dann wird der große Tisch auf der Terrasse unter dem weit ausladenden Banyan-Baum mit Frangipani- Blüten und leuchtend türkisfarbenen Sets gedeckt. Zeit zum Essen!



RAN AN DEN MÖRSE!

Mmh, was für ein Geschmack! Die Sauce aus gerösteten Kokosflocken, Zitronen, Ingwer und Erdnüssen füllt mit ihrem Geruch die ganze Küche, während das Geräusch des heißen, zischenden Woks, in den die Gemüse kommen, sich verbindet mit dem Zerhacken der frischen Bohnen und Chilischoten. Knoblauch, Ingwer, Gelbwurz und Galgant gehören in die Bumbu Bali, die beliebte balinesische Würzsauce, natürlich auch einige Chilischoten. Schöner noch als Essen zu gehen ist es, auf Bali eine Cooking School zu besuchen. Selamat makan – guten Appetit! (► S. 166)



OBEN: Die mit Zitronengras, Koriander und Knoblauch gewürzten Sate-Spießchen werden meist mit einer leckeren Erdnuss-sauce serviert.

UNTEN: Grundlage für viele Rezepte - eine Paste aus Chili, Ingwer und Knoblauch

A woman with dark hair and closed eyes is lying down, her face partially submerged in a sea of red and purple rose petals. The petals are densely packed around her, creating a vibrant, textured background. The lighting is soft, highlighting her features and the colors of the petals.

DAS IST ...
BALI

VOLL- KOMMEN ENT- SPANNT

Das Innen und das Außen stehen in einer symbiotischen Verbindung zueinander. Körperliche Schönheit folgt einem harmonischen Geist, heilsamen Gedanken. Auf Bali, wo sich seit alters alles um den Ausgleich der Gegensätze dreht, macht ein Spa-Besuch nicht nur schöner, sondern weist bisher verborgene Pfade zur Harmonie.

◀ Abtauchen in eine andere Welt

SO stellt man sich Wellness auf Bali gern vor: ein **tropisches Spa** im Kokospalmenhain oder hoch über einem Flusstal, Massageliegen aus Teak, Tücher aus handgefertigter Batik, eine freistehende Wanne mit auf dem Wasser schwimmenden Blütenblättern und die zur Behandlung vorgesehenen Öle und Essenzen aus biologisch angebauten Kräutern oder gleich aus dem Regenwald. Die Luft ist erfüllt von Zitronengras und anderen exotischen Aromen, leise Gamelan-Musik entführt in friedliche Sphären. Sanft, fast streichelnd gleiten die Hände der Masseurin über den Rücken. **Wenn man könnte, würde man schnurren wie eine Katze.** Eine balinesische Massage ist immer ein Genuss – im Unterschied zur Thai-Massage oder zur klassischen schwedischen Massage, die unter Umständen auch ganz schön schmerzhaft sein können.

Für Wellness-Fans ist Bali ein Paradies

Nahezu jedes Hotel und jedes Gästehaus verfügt über ein eigenes Spa bzw. einen Raum, in dem eine **ganze Palette von Massagen und Schönheitsanwendungen** angeboten wird. In den Luxushotels von Nusa Dua, Seminyak und Ubud sind sie nahezu Standard: palmbblattgedeckte, klimatisierte Spavillen, oft umgeben von verwunschen erscheinenden Patios mit Orchideen, steinernen Wächterfiguren und Koi-Teichen.

Zu Beginn der Treatments gibt es Ingwertee, Guavensaft oder frisches Kokoswasser, erkundigt man sich nach möglichen gesundheitlichen Beschwerden oder Verspannungen. Man sucht sich sein persönliches Lieblingsöl, indem

man an kleinen geöffneten Glasflakons schnuppert. Neben jahrhundertealten balinesischen Streichmassagen gibt es auch indonesische – hier sind die Bewegungen etwas anders – und solche, bei denen wohltuende Heilöle aufgetragen werden.

Nahezu alles, was entspannt und schöner macht

Außerdem offeriert man Reiki und Shiatsu-Behandlungen, kosmetische Reinigungsbehandlungen und nahezu alles, was entspannt und schöner macht. Unverzichtbar für leuchtende Haut ist ein **Mandi Lulur**, ein von der Insel Java stammendes Peeling aus Joghurt, Reispulver und Kurkuma.

Auf Bali kennt man auch Methoden, um nach einer Geburt bald wieder seine schlanke Taille zu erhalten: Unter einer Schärpe, die die Frauen für etwa einen Monat täglich von einer Masseurin um Bauch und Hüfte wickeln lassen, werden Kräuter-Öl-Pasten aus zerstoßenen Heilpflanzen aufgetragen. Ein aus Limetten, Eukalyptus und Aloe vera gewonnener Saft soll reinigend wirken und erschlaffte Haut wieder festigen. Die Balinesinnen kennen auch die Geheimnisse für seidenweiches, glänzendes Haar. Lange bevor die Industrie Haarkuren auf den Markt brachte, stellte man auf der Insel Mandi Kepala, eine Pflegepackung aus Kokosnuss und zerstoßenen Hibiskusblättern, her. Cream Bath heißt das in allen Spas angebotene Wundermittel für stumpfes Haar: Nach dem Auftragen von Kräuterpackungen folgt eine ausgiebige Kopfmassage und nach dem Haarewaschen wird abschließend ein pflanzliches Tonic ins Haar geknetet. Et voilà: **Das Ergebnis ist verblüffend!**



MASSAGE FÜR DIE PRINZESSIN

Mandi Lulur, Hochzeitsbad, heißt das tolle Treatment, das einst die Prinzessinnen am Vorabend ihrer Hochzeit genossen. Heute gibt es die Verwöhnbehandlung, die die Haut zum Leuchten bringt und den Geist in tiefe Entspannung versetzt, nahezu in allen Spas auf Bali. Mit einem Boreh, dem balinesischen Peeling aus Nelken, Karotten, Zimt und Sandelholz, wird die Haut zunächst geschmirgelt, dann geht es ins Badewasser oder unter die Dusche und abschließend folgt eine himmlische Massage. (► S. 166)



OHNE FLEISS KEIN REIS

Balis feucht-heißes Monsun-Klima und die fruchtbare Vulkanerde sind ideal für den Reisanbau. In der Inselmitte und rund um Ubud sind sie besonders schön: Reisterrassen, die sich von den Tälern die Berghänge hochziehen. Die Balinesen tauften sie Himmelsleitern, die UNESCO betrachtet sie als einzigartiges Weltkulturerbe. Etwa ein Viertel der Inselfläche bedecken die zartgrün leuchtenden Reispflanzen, die sogar auf den Hängen der Vulkane und entlang der Küste kultiviert werden.

Staunend vor den
»grünen Himmelsleitern der Götter« ►







OBEN: Wenn genügend Wasser zur Verfügung steht, kann pro Jahr bis zu dreimal geerntet werden, ohne dass der Boden dadurch leidet.

UNTEN: Darstellung der Reisgöttin Devi Sri am Rand eines Feldes

KEIN Wunder, dass Reis, der auf Bali gleich drei Mal im Jahr geerntet werden kann, auf der Insel viele Namen hat: Padi wird er auf dem Feld genannt, Jijih bei der Ernte, Beras, wenn er gemahlen, und Nasi, wenn er gekocht wird. Anbau und Ernte von Balis Hauptnahrungsmittel ist höchst ritualisiert. Auf uralten Lontar-Palmlättern steht schon in Sanskrit geschrieben, wann und wie die Setzlinge gepflanzt werden, wie zu ernten ist. Einzigartig ist die Bewässerung der Felder. Die Techniken, mit denen das in den Bergen entspringende Quellwasser zu den Pflanzen geleitet wird, stellen sicher, dass es gerecht zugeht beim Reisanbau. Wasser, von den Balinesen verehrt als Inbegriff des Göttlichen, flutet in glasklaren Strömen die Reisfelder, die im Inselinneren die Hänge der Berge und Vulkane bedecken. **Subak** wird das System genannt, dank dessen eine ausgeglichene Bewässerung der Reisfelder erfolgt und sichergestellt ist, dass das von den Bergen in kunstvollen Kanälen und Schleusen herabgeführte Wasser seinen Weg auch zu den kleinsten und abgelegensten Reispazellen findet und nicht nur zu den sich bis zum Horizont ausdehnenden Reisfeldern der Reichen.

Harte Arbeit

Was so bezaubernd anzusehen ist, bedeutet allerdings auch viel Mühe. Die Verdienstmöglichkeiten in den Reisfeldern sind äußerst gering, die Arbeit ernährt mitunter kaum die Familien. Der Verkauf von Reisfeldern an Immobilienspekulanten und die Abwanderung der Familien in städtische Regionen sind auch auf Bali eine bedrohliche Entwicklung. Von den Problemen merkt man nichts, wenn man auf kleinen We-

gen durch die Landschaft spaziert und neben Bauern nur **durch die Felder watschelnden Enten** begegnet. Die Tiere fressen zwischen den Reisplänzchen sprießendes Unkraut ebenso wie kleine Schnecken und Insekten und sind für die Balinesen eine biologische und obendrein mühelose Art der Schädlingsbekämpfung. Reife Reisfelder? Erkennen Sie daran, dass die Farbe der Halme ins Gelbliche wechselt. Zeit zum Ernten!



EIN SPAZIERGANG IN DEN REISTERRASSEN

Kleine Bäche und Wasserfälle gluckern, am Wegesrand blühen Lilien, meterhoch wuchern Farne und Bambus. Hellgrün schimmern die Reisfelder. Über allem wacht Devi Sri: Wenn uns Wayan nicht darauf aufmerksam gemacht hätte, wären wir glatt vorbeigelaufen: Bambusschreine mit sog. Cilis, die der Göttin der Fruchtbarkeit und des Reisanbaus gewidmet sind. Devi Sri bringt den Monsun und erscheint den Balinesen, die sich vertrauensvoll an sie wenden, mitunter in ihren Träumen. Bündel von Reishalmen, die in der Mitte zusammengebunden sind, also die schmale Taille der Göttin zeigen, symbolisieren diese im Schrein mit einem dreieckigen Gesicht und angedeutetem Rock.

(► S. 154, 174)

HEILEN MIT JAMU

Ein Trank, dem zwar nicht direkt Zauberkräfte nachgesagt werden, jedoch beeindruckende Heilwirkungen: Jamu heißt die traditionelle indonesische Medizin, die nicht als Pillen geschluckt, sondern jeden Morgen getrunken wird. Nicht ohne dabei ein kurzes Gebet zu sprechen.

Die besonderen Rezepte und Herstellungsmethoden von Jamu werden innerhalb der Familien weitergegeben. ►



DAS IST ...
BALI

AUS weit über einhundert verschiedenen Kräutern, Blättern, Wurzeln und Rinden wird Jamu hergestellt. Die Ursprünge der Medizin liegen vermutlich auf Java: Beim weltberühmten Borobudur-Tempel wurden steinerne Inschriften entziffert, die sich als Rezepte für Arzneimischungen herausstellten und u. a. die Blätter des mythologischen **Kalpataruh-Baumes**, der alle Wünsche erfüllt, enthielten. Der Kalpataruh-Baum ist eine Metapher für unseren eigenen Geist, sagen die balinesischen Heiler. Indem der Patient beginnt, seinen Geist zu kontrollieren, weniger egoistisch und von Wünschen nach Besitz und Macht geleitet zu sein, entspannt sich der Körper. Jamu-Heiler in Indonesien sind deshalb im Idealfall auch stets große Meditierende, Personen, die **weniger nach außen als nach innen ausgerichtet** sind. Außer auf Jamu-Heiler, die ihre Essenzen und Getränke selbst herstellen, greift man auf Bali auf die Produkte größerer, oft auf Java ansässiger Jamu-Betriebe zurück, deren Produkte man im Supermärkten und Drogerien kaufen kann.

Wichtig ist die regelmäßige Einnahme

Jamu ist nicht nur dazu da, akute Krankheiten zu heilen, sondern wird auch getrunken, um die Blutzirkulation zu steigern, Muskelschmerzen zu lindern, Entzündungen im Körper zu stoppen und die Verdauung anzuregen. Man muss es regelmäßig einnehmen. Kein Wunder, dass Jamu auf allen balinesischen Märkten verkauft wird. In Stadt und Land kennt und schätzt man die **Jamu Gendong**, die Frauen, die Jamu verkaufen und mit Körben auf dem Rücken jeden Morgen von Haus zu Haus



EIN SHOT AUF DIE GESUNDHEIT!

Reinigung oder Belebung? Auf dem Tablett beim Frühstücksbuffet stehen Schnapsgläser, shots genannt, die gefüllt sind mit giftgrünen und ockerfarbenen Flüssigkeiten. Jamu heißen die Elixiere, die in Bali wie ganz Indonesien nach alten Heilrezepten angerührt werden.

(► S. 248)

gehen und die tägliche Ration der Arznei anbieten. Mitunter ist auch **eine Spur Aberglaube** im Spiel, etwa wenn die Kunden nach Jamu Kamajaya-Kamaratih fragen, dem »Gott und der Göttin der Liebe«, ein Trank, der einen potenziellen Ehemann an eine Frau bindet und für eine lebenslange glückliche Ehe sorgt. Als traditionelles Geschenk einer Brautmutter an ihre Tochter gilt eine Kiste mit Jamu, die getrocknete Heilpflanzen, Gewürze sowie Samen enthält, die im Garten des jungen Ehepaars gepflanzt werden und so für sein Wohlergehen sorgen. Mehr in den Bereich **Wellness** gehören die in den Hotels und Spas ebenso wie auf den Karten einiger Bio-Cafés angebotenen **Jamu-Drinks**: Antiseptisch wirkendes Kurkuma, die Entgiftung förderndes Tamarindenmark und Galangal, thailändischer Ingwer als Antioxidans und entzündungshemmender Wirkstoff gehören dort häufig zu den Basisbestandteilen der Getränke, die mit Wasser, einer Prise Salz und etwas Palmzucker für angenehme Süße serviert werden.



OBEN: Jamu besteht aus rein pflanzlichen Zutaten wie heimischen Wurzeln, Rinden, Samen, Blättern und Früchten.

UNTEN: Kurkuma (Gelbwurz) liefert die intensive Farbe. Mittlerweile ist Jamu auch zu einem Modegetränk der Yogis und Surfer auf Bali geworden, denn es verleiht Energie, reinigt den Magen und liefert viele wichtige Vitamine.