



**HEIKE NEUENBURG**  
Connoisseurin  
für Abenteuer

## Kasachstan – mit Stutenmilch und Wodka

Nach einem 6-stündigen Flug von Frankfurt taucht beim Landeanflug Astana, die neue Hauptstadt, wie eine Fata Morgana mitten in der Steppe auf. Ultramoderne Wolkenkratzer, der 97 Meter hohe Aussichtsturm Bajterek mit seiner goldenen Kugel, die Nur-Astana-Moschee, die Pyramide, der Palast des Friedens und der Eintracht von Sir Norman Foster schimmern im Licht der späten Nachmittagssonne. Geld spielt keine Rolle. Kasachstan ist reich an Öl und Bodenschätzen. Sobald wir Astana verlassen, beginnt das Abenteuer. Wir steigen hinab in tiefe Canyons, blicken staunend über weite Teppiche rot blühender Wildtulpen im Nationalpark Aksu-Zhabagly, schauen uns die Ruinen der zu Zeiten der Großen Seidenstraße bedeutenden Stadt Otra an, besichtigen das UNESCO-Weltkulturerbe, die berühmte Grabmoschee des Sufis und Mystikers Hodzha Achmed Jassawi, fahren, eine Staubfahne hinter uns herziehend, Schlaglöcherslalom zum Adlertrainer im Dorf Nura und trinken dort vergorene Stutenmilch. Ein Reiterfestival in der kleinen Kreisstadt Ryskulov lässt uns in die nomadische Tradition der Pferderennen, Reiterkämpfe und des Pferdepolo eintauchen. Aber noch magischer ist die unendliche Weite des Landes: Kasachstan, ein Land, das bis an den Horizont reicht ... Weiter geht es mit dem Flugzeug nach Almaty (früher Alma Ata), der ehemaligen Hauptstadt des Landes. Im Hintergrund glitzert die gewaltige Kulisse der gletscherbedeckten Viertausender des Tien-Schan-Gebirges. Die lebendige Millionenmetropole mit ihren schnurgeraden Straßen, gesäumt vom Grün der Eichen und Pappeln, verströmt südliches Flair und ist immer noch das eigentliche Zentrum des Landes. Die kasachische Gastfreundschaft ist überwältigend, Tische biegen sich unter den dargebotenen Speisen. Zum Glück wird bei den obligatorischen Trinksprüchen zwischendurch immer wieder mit Wodka angestoßen. Später können wir uns im Hyatt Regency von unserem Erlebnis-Rausch erholen, anders als bei der Überlandreise: In Unterkünften mit Pfadfinderambiente bleibt uns der rauhe Charme des Landes auch im Schlaf erhalten: ein Abenteuerfilm mit betörender Authentizität.



**STEPHAN BURIANEK**  
Connoisseur für  
neue Energie

## Zeit für Veränderung

Ober es sein könne, dass ich nach 17 Uhr regelmäßig rohe Lebensmittel esse? Obst und Gemüse seien abends schädlich, ebenso wie Milchprodukte. „Wer tut das nicht“, antworte ich und denke dabei unweigerlich an das eine oder andere bekömmliche Glas Wein, das ich abends mit dem passenden Käse zu mir zu nehmen pflege. Im nächsten Moment spüre ich einen Schmerz unter meiner Brust. Barbara hat die Organöffnung meiner Leber gefunden. Sie ist eine von mehreren Masseurinnen, aus denen man in der Rogner Therme in Bad Blumau im Rahmen von „Buchen Sie Zeit“ auswählen kann. Sie kennt sich bei osteopathischen Behandlungen und mit Energetik aus. Müde sei ich, meint sie. Woran sie das erkenne? „Weil ich ebenfalls müde werde“, so Barbara, und prompt habe ich ein schlechtes Gewissen. Das brauche ich nicht zu haben, sagt sie, denn sie habe ausreichend Energie, und sie werde mir davon etwas abgeben. Zuvor hat mir Barbara meine Hüfte, mit der ich bislang eigentlich höchst zufrieden gewesen war, wieder gerade gedrückt. Es helfe die beste Massage nicht, wenn der Auslöser für Verspannungen nicht eliminiert werde, werde ich aufgeklärt. Und schon macht sie sich an meinen Gedärmen zu schaffen, hebt beispielsweise meinen Dickdarm einige Male hoch. Ich könne heute Abend mit Durchfall rechnen, denn der Körper müsse sich erst auf die bereinigte Situation seiner Schlüsselstellen gewöhnen. Zudem werden im Zuge dessen alte Rückstände beseitigt. Ich spüre Barbaras Begeisterung für ihren Job. Sie erkenne



Menschen am Ertasten. Einmal sei eine Dame zum zweiten Mal zu einer Massage zu ihr gekommen. Da sie rund 20 Kilogramm weniger hatte als beim ersten Mal, habe Barbara sie erst während der Behandlung durch Ertasten wiedererkannt. Im Übrigen müsse ich einen

Zwilling haben, denn sowohl optisch als auch organokaltechnisch habe ich starke Ähnlichkeiten mit einem ihrer Kunden. Spätestens jetzt bin ich wirklich verblüfft. Von der angeblichen Existenz eines „Doppelgängers“, der sich jahrelang im Wiener Bezirk Döbling aufgehalten und ähnliche Interessen (Wirtschaftsstudium & Theater) haben soll, hat mir seit Jahren niemand mehr erzählt. Ich lasse mir von Barbara eine Übung zeigen, mit der ich meine Hüfte künftig selbst in Schuss halten kann. Nach einer Stunde ist der edukative Einblick in die viszerale Osteopathie vorbei. „Du schaust irgendwie anders aus“, meint Marion, meine Freundin, als ich mich in die Liege neben ihr fallen lasse. „Ich fühle mich auch anders“, sage ich. Und beschliesse, ab 17 Uhr nichts Rohes mehr zu mir zu nehmen. Zumindest an diesem Abend ...