

Heilung fernab des allgemeinen Wellness-Trends Ayurveda-Kur auf Sri Lanka

Von Kerstin Sonnekalb

Ayurveda – dieses Wort klingt mit all seinen Assoziationen von entspannenden Öl-Behandlungen und Massagen in westlichen Ohren wie ein Zauberwort der exklusiven Wellness-Kultur. Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine 5 000 Jahre alte Wissenschaft, die auf die individuelle und ganzheitliche Behandlung des Menschen ausgerichtet ist und einen reinen, gesunden Körper und Geist zum Ziel hat. In Sri Lanka hat diese Wissenschaft eine lange Tradition.

Zahlreiche Häuser entlang der Küste boten vor der großen Flut ayurvedische Panchakarma-Kuren an. Viele von ihnen gibt es jetzt nicht mehr. Wer sich dennoch einer zwei- bis dreiwöchigen Kur unterziehen möchte, kann sich auch in das von der Katastrophe nicht betroffene Hochland orientieren. Eines sollte jedoch berücksichtigt werden: Eine Panchakarma-Kur ist zwar wohltuend, aber auch entbehrungsreich.

Das staatlich anerkannte Kurzentrum Greystones-Villa, 200 Kilometer östlich von Colombo auf 1 400 Metern Höhe, folgt einem möglichst authentischen Ayurveda-Weg. Das durch die Universität Heidelberg bestätigte Heilklima in der Gegend um Dyatalawa empfinden viele Europäer als ausgesprochen angenehm – auch wenn dessen Ruhe gelegentlich durch Schießübungen der Militärakademie gestört wird.

Ayurveda bedeutet übersetzt „Das Wissen vom gesunden und langen Leben“. Ihren Ursprung hat diese Wissenschaft in Indien. Anders als viele Naturheilverfahren sieht Ayurveda den Menschen in seiner persönlichen Prägung, im Beziehungsgeflecht aller auf ihn einwirkenden Faktoren wie Ernährung, Klima, Tages- und Jahreszeiten, Emotionen und Psyche.

Nach Auffassung des Ayurveda sind es die unterschiedlichen Bioenergien, die Doshas, deren dynamisches Gleichgewicht für Gesundheit und Wohlbefinden sorgt. Geraten die Doshas – Vata, Pitta und Kapha – aus der Balance, sammeln sich Schlackstoffe und Toxine in den Körpergeweben an. Es entsteht Unwohlsein, das sich später in Krankheiten manifestieren kann. Voraussetzung für eine Heilung ist eine tiefgreifende Reinigung.

Bevor diese beginnt, erstellt ein Ärzteteam gleich nach der Ankunft den jeweiligen Therapieplan mit Anwendungen, Medizin und einer Entschlackungsdiät.

Mit dünner Reissuppe, mindestens zwei Litern warmem Wasser pro Tag und reichlich Kräutertee beginnt der Einstieg in den Reinigungsprozess. Die Gruppenteilnehmer, die sich zum ersten Mal dieser Kur hingeben, blicken noch etwas ratlos in ihren Teller. Nein, etwas anderes als das oder eine Gemüsebrühe am Abend gibt es vorerst nicht. Der Körper soll sich schließlich auf die Entgiftung einstellen.

Nach dem Frühstück stehen die Öl-Behandlungen auf dem Plan. Der Gast bettet sich auf einen gepolsterten Holztisch. Über der Stirn lässt eine Therapeutin ein Tongefäß pendeln. In einem dünnen Strahl rinnt warmes Öl. Für 30 Minuten steht die Zeit still. Das Auftauchen aus der Tiefenentspannung vollzieht sich in Stille. Danach ist man dankbar für die anschließende Ruhepause.

Vor dem Frühstück und am Nachmittag finden Yoga-Stunden statt. Bewegung und Meditation unterstützen die nun angeregten Prozesse im Körper. Am dritten Abend überrascht Daniela, die sich um unser Wohl und die Organisation vor Ort kümmert, die Gruppe mit

einem Teller voller trockener Kracker. „Für jeden aber nur zwei Stück“, mahnt sie. Welch ein Hochgenuss!

Am fünften Tag erweitert sich der streng vegetarische Speiseplan. Morgens gibt es Papaya mit Porridge oder Reissuppe, mittags Tellergerichte, Reis mit Gemüsecurrys in verschiedenen Variationen, und abends Suppe. Milchprodukte, Eier oder Fisch sind tabu. Bei einer Kochdemonstration stellt das Küchenteam Zutaten, Gewürze und deren Verwendung vor. Die Stirngüsse (Shirodara) dienen der Reinigung des Kopfes. Öltropfen in die Nase (Nasya) befreien die Nebenhöhlen. Es folgen Ölbäder für den ganzen Körper. In einer sanften Synchron-Massage (Abhyanga oder Kayaseka) werden Schlackstoffe aus der Haut gelöst, die dann über Kanäle ins Verdauungssystem fließen, von wo aus sie ausgeschieden werden. Kräuter-, Dampfbäder oder Inhalationen runden das Anwendungsprogramm ab. In regelmäßigen Abständen begutachten die Ärzte die gesundheitliche Entwicklung. Der Entgiftungsvorgang ist anstrengend. Schlapp, müde und wenig belastbar sind die meisten in der ersten Woche. Dem einen oder anderen sackt auch mal die Laune in den Keller. „Das ist ganz normal“, beruhigt Daniela. Dieser Zustand bessert sich jedoch bald.

Vorträge, spirituelle Zeremonien, aber auch Ausflüge zu einer Teeplantage, zu einem Wasserfall, zu Tempeln oder zum Einkaufen nach Bandalawera lockern den Kuraufenthalt auf. Allmählich gewöhnt man sich auch an die ayurvedischen Medikamente. Die überwiegend bitteren oder scharfen Elixiere, Pillen, Pulver oder Pasten aus Heilpflanzen wirken ebenfalls reinigend und stärken den Organismus.

Ein Abführtag gegen Ende der Kur spült auch die letzten Toxine aus dem Leib. „Die wichtigste Zeit liegt aber noch vor euch“, spielt Daniela auf die Nachkur an, die in Eigenregie in den kommenden zwei bis drei Monaten zuhause abläuft. Für diese Phase erhält jeder Kurgast ein großes Paket an Medizin.

Der Heimflug an Bord der Sri-Lanka-Air-Maschine nach Frankfurt ist ein Willenstest. Bestellt wird warmes Wasser statt der Verlockungen aus der Bordbar. Mit dem guten Gefühl, mit sich und der Welt wieder im Reinen zu sein, kann die Nachkur beginnen.