



AYURVEDA IN SRI LANKA

# Wohltat für Körper und Seele

Mehr als Wellness unter Palmen: Wer sich für den echten Ayurveda interessiert, kann die asiatische Heilkunst in Sri Lanka kennenlernen – mit Studienreisen und medizinischen Kuren.

Sanftes Licht fällt durch große Fenster. Stille. Die Holzpritsche, auf der ich liege, ist wider Erwarten bequem. Leise bewegt sich die Therapeutin, massiert warmes Kräuteröl auf meinen Kopf. Shirodara, der Öl-Stirnguss wird gleich beginnen. Dunkelgrünes Sesamöl rinnt aus einem Tontopf über meinem Kopf auf meine Stirn. Eine halbe Stunde lang pendelt der warme Strahl zwischen den Schläfen. Das Nervensystem beruhigt sich, Anspannung weicht wohliger Schläfrigkeit.

Der Stirnguss, wie er hier in der »Greystones-Villa« in den Bergen Sri Lankas praktiziert wird, steht sinnbildlich für den Ayurveda, die seit 5000 Jahren praktizierte asiatische Heilkunst. Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Menschen zu, die Ayurveda für Gesundheit und Entspannung nutzen. Die Zahl der Wellness-Einrichtungen mit ayurvedischer Massage und Ernährung steigt. Auch die westliche Schulmedizin und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben ein Interesse an der fernöstlichen Gesundheitslehre entwickelt. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien ist noch klein, doch immer mehr wird Ayurveda als Vorbeugung und für die Behandlung chronischer Krankheiten anerkannt.

Um die Wirkungen von Ayurveda zu untersuchen und zugleich das traditionelle Wissen zu erhalten, hat die WHO ein Evaluierungsprojekt gestartet. In ausgewählten Kliniken werden ayurvedische

Behandlungen statistisch erfasst und bis in jeden Handgriff dokumentiert.

## Stärkungsmittel und Yoga

Eine dieser Kliniken ist das Nationale Ayurveda Forschungszentrum in Colombo, der Hauptstadt von Sri Lanka. Strenge Gerüche wehen durch die hellen Flure, herührend von ayurvedischen Kräutermixturen, die in großen Kesseln auf offenem Feuer köcheln. In der Krankenhausapotheke erhalten die Patienten frisch gemischte Stärkungsmittel. Yogaübungen werden ebenso verschrieben wie tägliche Einläufe. Geleitet wird das Institut von Frau Dr. Chandra Karunadasa. Sie hat sowohl ein schulmedizinisches Studium an der Universität von Colombo absolviert wie auch eine traditionelle Ayurveda-Ausbildung.

Auch im Umgang mit Patienten aus Europa hat Frau Dr. Karunadasa inzwischen umfangreiche Erfahrungen. Zusammen mit zwei ayurvedischen Kollegen übernimmt sie die Untersuchung der europäischen Kurgäste, die eine ayurvedische

Panchakarma-Kur in der Ayurveda-Klinik »Greystones-Villa« gebucht haben. Die aus Granitsteinen erbaute Villa im britischen Kolonialstil liegt im Bergland von Sri Lanka, das sich durch ein angenehmes und für Europäer gut verträgliches Klima auszeichnet. Sie wird geleitet vom deutschen Heilpraktiker und Ayurveda-Experten Norbert W. Fischer.

»Wir bieten eine authentische Ayurveda-Kur, ausschließlich auf traditionellen Behandlungsmethoden beruhend«, betont Norbert Fischer. Da diese sehr anstrengend für den Organismus ist, muss sie ärztlich überwacht werden. Schon vor der Anreise haben alle Kurgäste nicht nur ihren Hausarzt nach seiner Zustimmung befragt, sondern auch einen umfangreichen Fragebogen ausgefüllt, der bereits vor ihrer Ankunft nach Sri Lanka geschickt und von den dortigen Ärzten studiert wurde. Erst nach ausführlichen individuellen Untersuchungen durch die Ayurveda-Ärzte beginnt das Kurprogramm für die Gäste aus Europa. ▶

## Studienreisen zur chinesischen und tibetischen Medizin

Wer mit eigenen Augen hinschauen will und an persönlichen Erfahrungen interessiert ist, kann mit ausgewählten Studienreisen nach Nordindien, Sri Lanka und China die Tibetische Medizin, Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin kennenlernen.

Empfehlenswerte Reisevorschläge, die tiefe Einblicke in Kultur und Medizin bieten, senden wir Ihnen gern zu – kostenlos und unverbindlich.

- ◆ Telefon: 08 00 - 6 00 33 33
- ◆ Internet: [www.securvita.de](http://www.securvita.de)



**»Ayurveda wird oft ›light‹ angeboten, bestehend nur aus Massagen und exotischem Essen unter Palmen«**

*Dr. Chandra Karunadasa*



Für die meisten Veranstalter von Ayurveda-Reisen sei dieses Verfahren unüblich, so Fischer. »Ayurveda wird oft ›light‹ angeboten, bestehend nur aus Massagen und exotischem Essen unter Palmen«, präzisiert Chandra Karunadasa. Die Ärztin zeigt ihren Unmut darüber offen: »Solcherlei ›Wellness-Reisen‹ haben mit Ayurveda wenig zu tun. Sie vermitteln ein falsches Bild des Ayurveda. Halbherzig oder unvollständig angewendet haben die Therapien nur eingeschränkte und manchmal sogar negative Wirkungen, weil sie den Körper aus dem Gleichgewicht bringen.« Schon die erforderlichen drei Kräutersuppen-Tage zu Beginn einer 18tägigen ayurvedischen Reinigungskur würden selten eingehalten.

Das ist bei den »echten« Kuren in der Greystones-Klinik anders. Eine spezielle Kräutersuppe unterstützt in den ersten Kurtagen die Reinigung und die Stärkung

des »Verdauungsfeuers«. Die Kopf-Ölgüsse und Massagen beruhigen das Nervensystem und bewirken eine langsame Umstimmung des Organismus. »Ist der Stress bei unseren Gästen aus Europa erst einmal abgebaut, gelingt die Heilung des Körpers leichter«, sagt die Ärztin Dr. Kumari Bandara, die zusammen Dr. Karunadasa und dem betagten Kräuterexperten Dr. Fernando die Gäste bei der Eingangskonsultation empfängt.

**Entspannte Gesichter**

Während der Kur sieht die Ärztin ihre Patienten regelmäßig. Neben Abhören, Abtasten und Befragen gibt ihr die legendäre Pulsdiagnose wichtige Informationen über den Kurverlauf. Ayurvedische Ärzte lernen schon im Studium, welche Krankheiten mit welchem Pulsmuster in Verbindung stehen. »Ungezählte«, antwortet die Ärztin auf die Frage, wie viele

Pulse sie in ihrem Leben schon gefühlt habe. »Bei manchen Menschen klingt der Puls aufgeregt wie ein hüpfender Frosch, wenn sie hier herkommen. Dann ist es immer wieder ein schönes Erlebnis zu spüren, wie sich jemand erholt und der Puls sich verändert. Irgendwann klingt er ruhiger, manchmal wie eine watschelnde Ente, und das ist gut so.«

Wir sind mit diversen Beschwerden hierher gekommen. Doch nach zwei Wochen Kur denkt kaum noch jemand an die mitgebrachten Krankheiten. Stirnguss und synchrone Ölmassagen, Kräuterbäder, beißende Nasenreinigung, Abführ-tage und Öleinläufe haben das ihre getan: Rosige Wangen, wache Blicke und schlankere Körper spiegeln das steigende Wohlbefinden. Die Wirkung von Yoga, Meditation und viel Ruhe zeigt sich in weichen Gesten, entspannten Gesichtern und Stimmen. ♦ *Stefanie Bachmann*

**Ayurveda in Sri Lanka kennenlernen**

In Sri Lanka ist Ayurveda als Medizin anerkannt. Sie wird von der Regierung gefördert und an den Universitäten gelehrt. Vor allem in ländlichen Gebieten ist Ayurveda die preiswerteste und oft die einzige Gesundheitsversorgung für viele Menschen. Das Herzstück von Ayurveda ist die Vorbeugung: Empfehlungen zu gesunder Ernährung und Lebensrhythmus stehen im Mittelpunkt. Angesichts abendländischer Ernährungsgewohnheiten und Zivilisationskrankheiten klingt vieles davon verblüffend einleuchtend.

Wer sich für Ayurveda interessiert, findet in Sri Lanka reiche Möglichkeiten – von Wellnesshotels über Heilkräutergärten bis zu staatlichen Ayurveda-Kliniken mit Ärztinnen und Ärzten, die schon in vierter oder fünfter Generation Ayurveda praktizieren.

SECURVITA hat in Zusammenarbeit mit dem Reiseveranstalter »a&e Reisetem« weitere Ayurveda-Studienreisen nach Sri Lanka vorbereitet. Alle Reise-teilnehmerinnen und -teilnehmer bekommen persönliche Diagnosen und

Beratungen von ausgewählten Ayurveda-Ärzten. Sie erhalten Einblicke in die Produktion ayurvedischer Arzneimittel und genießen verschiedene Ayurveda-Anwendungen, abgestimmt auf Ihre persönliche Konstitution, wie etwa Massagen, Öl-Güsse, Kräuterdampfpackungen und ayurvedische Ernährung. Informative Vorträge und Einführungen in die verschiedenen Gebiete der ayurvedischen Medizin vertiefen die Eindrücke.

**Die 13-tägige Reise** in kleinen Gruppen vermittelt Einblicke in die Kultur und Medizin und verbindet eine Rundreise zu den touristischen Höhepunkten Sri Lankas mit dem Besuch von ayurvedischen Einrichtungen. Auch ein Aufenthalt in der Greystones-Villa und weiteren Hotels, die für ausgezeichnete Ayurveda-Kurbehandlungen bekannt sind, gehören zum Reiseprogramm. Bitte beachten Sie: Diese Rundreise gibt einen sehr guten Einblick in die



Ayurveda-Gesundheitslehre, kann aber selbstverständlich keinen umfassenden Kuraufenthalt ersetzen. Für alle Teilnehmer mit etwas mehr Zeit besteht die Möglichkeit, die Reise im Anschluss mit einer Ayurveda-Kur in einer der ausgesuchten Einrichtungen um eine, zwei oder drei Wochen zu verlängern. ♦

Mehrere Reiseternine im Februar, März, Mai, Oktober und November 2005 stehen zur Auswahl. Die Termine, Preise und vollständigen Reisebeschreibungen schickt Ihnen das »a&e Reisetem« gern per Post zu. Rufen Sie uns an:

♦ **Telefon: 08 00 - 6 00 33 33**

Stichwort Ayurveda  
Sie finden die vollständigen Informationen und Anmeldeunterlagen auch im Internet: [www.securvita.de](http://www.securvita.de)