

# Eine Volksmedizin für die Welt

Eine authentische Ayurveda-Kur in Sri Lanka ist viel mehr als nur ein bisschen Ölgetröpfel auf die Stirn. Die älteste Volksmedizin der Welt hilft von Kopf bis Fuß

**Rhythmisch** Die Vierhandmassage fördert das Loslassen, wird bei Bluthochdruck, Stress, Verspannungen und Erschöpfung eingesetzt



**Kräutervielfalt** Kardamom, Kurkuma, Ingwer oder Zimt kommen im Ayurveda als Heilmittel zum Einsatz. Geerntet wird regional



**Hilft dem Rücken** Massage mit Kräuterstempeln regen Stoffwechsel und Lymphfluss an – gut bei Rückenleiden, Rheuma, Schlafstörungen



**Literweise Öle** Der Stiringuss mit warmem Öl gehört zu den angenehmsten „Treatments“ und beruhigt das vegetative Nervensystem



**Heilpflanzen im Ayurveda** Frisch gepflückt sind sie besonders reich an wertvollen Wirkstoffen

**M**ein Arzt war fassungslos: „Auf welche Rekorde steuern Sie denn zu?“ Und er ergänzte: „Als ich Ihre Laborwerte gesehen habe, konnte ich es nicht glauben.“ Die Blutwerte seien so exzellent, wie er es selten bei einem Mann meines Alters gesehen habe. „Alle Parameter perfekt, sie sind kerngesund“, konstatierte er. Dabei sahen die Daten Wochen vorher noch hundsmiserabel aus. In nicht mal einem Monat so eine Kehrtwendung. Ohne Medikamente. Jetzt wollte er genau wissen, was ich gemacht hatte. „Ayurveda“, erwiderte ich.

Echtes, authentisches Ayurveda, das bei vielerlei Krankheiten wie Bluthochdruck, Rheuma, Diabetes hilft oder auch bei Beschwerden durch Krebs. Kein softes Wellnessprogramm

**Ayurveda ist kein softes Wellnessprogramm für gestresste Westler. Es ist schlicht und klar**

für gestresste Westler oder solche, die sich auf dem Anti-Aging-Trip befinden und zum Verjüngungs- und Selbstfindungsprozess im Öl planschen wollen. Stattdessen Ayurveda aus erster Hand, schlicht und klar.

## Reinigung im Bergland

Also fuhr ich für eine Panchakarma-Reinigungskur nach Sri Lanka. Drei Wochen hoch oben im Bergland der Insel. In der Greystones-Villa oberhalb des kleinen Fleckens Diyatalawa unweit des Städtchens Bandarawela. Zuvor allerdings findet direkt nach meiner Ankunft noch im Hotel in Sri Lankas Hauptstadt Colombo die Einganguntersuchung statt, bei Dr. Karunadasa und ihrer Kollegin Dr. Kumari.

Zwei weise, starke Frauen: Dr. Karunadasa gilt in Sri Lanka als Kapazität auf dem Gebiet der Panchakarma-Therapie und der ayurvedischen Frauenheilkunde. Sie war Vizedirektorin des ayurvedischen Forschungsinstituts, medizinische Leiterin eines großen ayurvedischen Krankenhauses in Colombo und Lektorin an der Ayurveda-Universität. Zusammen mit Dr. Kumari, ehemals Leiterin eines ayurvedischen Bezirkskrankenhauses, gehört sie seit der Eröffnung 1992 zum Ärzteteam der Greystones-Villa. Erfahrung ist alles und die kommt im Ayurveda nun mal mit dem Alter. Wie auch ihre Kollegen studieren die beiden immer wieder alte Sanskrit-Texte über Heilpflanzen und deren Wirkungen. Ihr Wissen über Rezepturen und Ingredienzien erweitern mündliche Überlieferungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Neben den beiden Ärztinnen sitzt ein Deutscher: Herbert Wolter ist Yogalehrer, er wird uns während der Kur betreuen und soll jetzt bei den Übersetzungen helfen. Dr. Kumari checkt mich zunächst schulmedizinisch >>

## Regeln des Ayurveda

### > Morgenrituale

Möglichst früh aufstehen, zwei Gläser warmes Wasser trinken. Dabei die positiven Kräfte der Natur genießen: Vogelgezwitscher oder dem Blätterrauschen lauschen, den Himmel betrachten.

### > Drei Mahlzeiten am Tag

Regelmäßigkeit ist wichtig – zwischen den Mahlzeiten sollten vier Stunden Pause liegen, nachts 12 Stunden. Keine Zwischenmahlzeiten! Das gönnt dem Darm heilsame Ruhe zur Regeneration.

### > Langsam essen

Im Ayurveda ist Nahrung ein Heilmittel und hilft, viele Störungen zu regulieren. Es gilt: Maßvoll und langsam essen und nur, wenn man wirklich Hunger hat. Den Magen nie ganz füllen.

### > Warmes bevorzugen

Nahrung sollte reich an Vitalstoffen sein. Auf Vielfalt und Frische achten. Warme Speisen sind besser als Rohkost, Tiefgekühltes mindert aus ayurvedischer Sicht die Lebensenergie „Prana“.

### > Pausieren

Jede Schöpfung braucht Pausen. Spaziergänge, Yoga- und Atemübungen oder einfach der Blick ins Grüne bilden Ruheinseln im reißenden Strom des Alltags.





**Spurensuche** Die Pulsdiagnose zeigt, wo es Schwachstellen gibt und wie es um den Organismus insgesamt bestellt ist

### Qualität der Pflanzen

Produkte aus Wildsammlung in Indien können Schwermetalle enthalten. Zertifizierter Anbau auf Bioplantagen liefert verlässliche Qualität. Laborkontrollen, die in Europa durchgeführt werden, sowie die Siegel des BDIH und das Biosiegel garantieren Qualitätsstandards. Auf Schadstoffe geprüfte Mittel vertreibt z. B. euroved.com

durch, inspiziert Zähne und Zunge, erkundigt sich nach Schlaf- sowie Essgewohnheiten. Frau Dr. Karunadasa sagt erst mal nichts. Stumm hockt sie auf ihrem Stuhl und sammelt ganz andere, für sie wichtige Informationen: Parameter, die jenseits unseres westlichen Medizinverständnisses liegen.

So hört sie genau auf den Klang meiner Stimme, beobachtet Farbe und Konstitution der Haut, fixiert Körperhaltung und Zustand der Fingernägel, registriert Glanz und Klarheit der Augen sowie Farbe und Beschaffenheit der Haare. Erst am Ende greift sie zu – und misst meinen Puls am Handgelenk. Die Diagnostik des Herzrhythmus steht bei professionellen Ayurveda-Ärzten erst an letzter Stelle der Untersuchung. Dann ist Frau Dr. Karunadasa ganz in ihrem Element. Es sprudelt aus ihr heraus: Heilkräuter-, Baumrinden- und Wurzelnamen. Alles Zutaten für unterschiedliche Dekokte (Gebräue), Pasten und Tinkturen. Meine Medizin, die ich in den kommenden Wochen stets zu bestimmten Uhrzeiten einnehmen soll. Viele Ingredienzien werden von den Greystones-Mitarbeitern gesammelt und täglich über mehrere Stunden geköchelt.

Nichts kommt aus großindustrieller Ayurveda-Fertigung wie so oft unten an der Küste. Alles wird frisch zubereitet. Auch das soll die Wirkung verbessern. Am nächsten Morgen fahren wir dann selbst in die Berge. Nach fünf Stunden Fahrzeit erwartet uns ein viktorianisches Haus mit großem Garten: die Greystones-Villa. Ein Deutscher hat das Landhaus vor 25 Jahren in ein Ayurveda-Zentrum verwandelt.

### Reissuppe und Kräutertee

Die ersten drei Tage üben wir uns in Askese. Reduktionskost. Die Ernährungsumstellung, sagt Betreuer Wolter, sei notwendig, um den Körper auf die Entgiftung vorzubereiten. Morgens gibt es eine Reissuppe, mittags und abends kommt kaum mehr auf den Tisch. Erst in den Tagen darauf werden köstliche Säfte und Gemüse der Region serviert. Kaffee, Weißbrot, Fisch und Fleisch? Tabu. Dafür gibt es viel Kräutertee, Gemüse, Currys und pflanzliche Eiweißlieferanten wie Dal-Linsen. Dass manche Zutaten wie Kurkuma (Gelbwurz) gar

heilende Wirkung zeigen, belegte vor Jahren eindrucksvoll eine Studie der State University of New Jersey (USA) und wurde bis heute durch weitere wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Es soll u. a. bei Entzündungen oder Darmerkrankungen helfen und Krebs vorbeugen. Deutsche Pharmaunternehmen erkannten das Potenzial und bieten Präparate mit hochdosiertem Kurkuma an.

Neben der Ernährung spielen Heilkräuter und Ölbehandlungen eine zentrale Rolle. Die Dekokte, Pasten und Pulver sollen das Verdauungsfeuer „Agni“ anregen und das gefährliche, krank machende „Ama“, bestehend aus Schlacken und Toxinen, ausleiten. Ölbehandlungen wiederum unterstützen diese Entgiftung und gleichen den jeweiligen Konstitutionstyp eines Menschen, das Dosha, aus. Yogaübungen („Asanas“) und Meditationen runden das Programm ab.

### Literweise Öl aufs Haupt

Öl gibt es täglich und literweise. Mal aufs Haupt, dann auf den Körper. Charles und Lakmal tranken mich damit. Männer werden hier von Männern behandelt, Frauen von weiblichen Angestellten. Mit dem Stirnguss (Shirodara), der mir an den ersten fünf Tagen verordnet wurde, beginnt die Prozedur.

Auf diesen Reiz reagiert der Körper am besten. Ähnliches gilt für die rhythmischen Vierhandkörpermassagen, die später folgen. Das Öl soll im Bindegewebe die Gifte aufnehmen. Der aktivierte Stoffwechsel sorgt dann für den Abtransport. Am Kurende erwarten mich noch ein Abführtag sowie ein Kräuteröleinlauf für die Reinigung und Stärkung des Darms. Schließlich hocken dort 70 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen, die so wieder auf Trab gebracht werden. Ein Powerprogramm, nicht nur für das Immunsystem: Während meiner Panchakarma-Kur speckte ich rund sechs Kilogramm ab.

Die Blutwerte sind optimal, und ich fühle mich rundum wohl. Das Ergebnis hat auch meinen Arzt überzeugt. Als er mich an der Tür seiner Praxis verabschiedet, sagt er nachdenklich: „Wissen Sie, das werde ich jetzt mal selber probieren.“ Soll er nur machen. Vielleicht kann er noch etwas lernen!

**GEORG FRANCKEN**



[lifeline.de/ayurveda](https://www.lifeline.de/ayurveda)

Hier finden Sie weitere Infos zum Thema Ayurveda

FOTOS: GREYSTONES-VILLA SRI LANKA

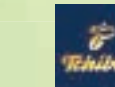
# 12 x **HÖRZU** testen für nur 14,50 € + Geschenk zur Wahl!



Art. Nr. 730019

### Oral-B Advance Power Batteriezinbürste

- 2D Reinigungs-Technologie: 9600 Rotationen pro Minute
- 1 Reinigungsstufe (Clean)
- enthaltene Aufsteckbürsten: 1 x Precision Clean
- incl. Duracell Batterien



### Geschenkkarte 10 €

Die 10 €-Geschenkkarte ist in allen Tchibo-Filialen in Deutschland einlösbar.



Art. Nr. 730017

**GESCHENK zur Wahl!**

### TRISTAR Smoothie Maker

- 0,5 Liter Kapazität
- Edelstahl-Messer
- leistungsstarker 250 Watt Motor



Art. Nr. 730020

### Ihre Vorteile mit HÖRZU im Abo:

- ✓ Nur 1,21 € statt 1,80 € pro Heft!
- ✓ Bequeme, portofreie Lieferung!
- ✓ 4 Ausgaben gratis dazu bei Bankeinzug und fortlaufendem Jahresabo!
- ✓ Geschenk gratis zur Wahl!
- ✓ HÖRZU digital Beilage auf Wunsch!



Jetzt bestellen:

**01806-34 67 89**

0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf

**Aktionsnummer H17HZG1**

HÖRZU erscheint in der FUNKE Programmzeitschriften GmbH, Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg, Registergericht Hamburg HRB 136677.

[www.hoerzu.de/gesundheit](https://www.hoerzu.de/gesundheit)