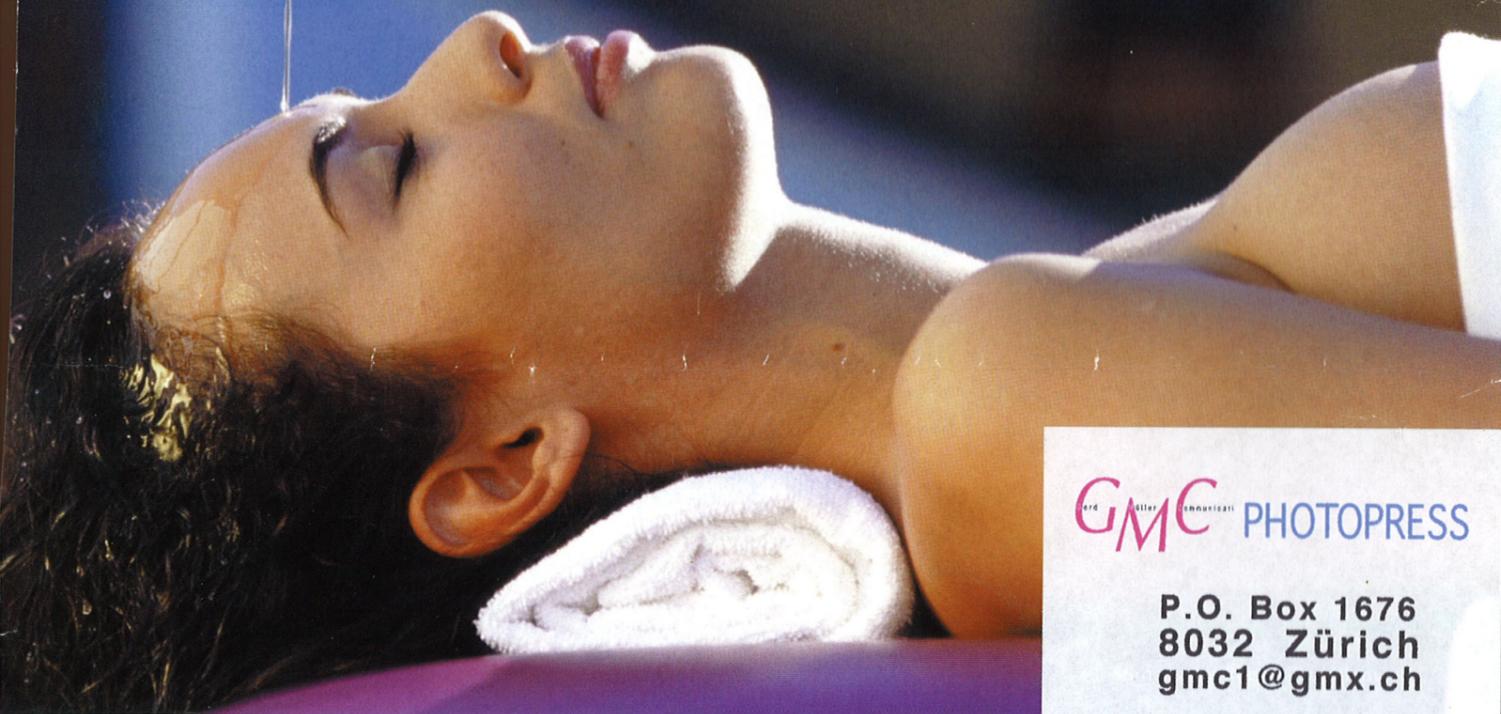


Im Reich der «Liebenden Hände»

Kein anderes medizinisches System der Welt weist ein derart allgemein gültiges, tief greifendes und ganzheitliches Reinigungssystem auf wie die uralte ayurvedische Panchakarma-Kur. Wo gestresste Westler von östlicher Weisheit und Ruhe erfüllt wieder gesund werden und welches die besten Ayurveda-Jungbrunnen in Sri Lanka sind, haben wir für Sie getestet. VON GERD MÜLLER



GERD MÜLLER COMMUNICATION PHOTOPRESS

P.O. Box 1676
8032 Zürich
gmc1@gmx.ch

Wer kennt sie nicht? Bekannte, die nach einer Ayurveda-Kur wie ein Jungbrunnen zurückkommen. Oder chronisch Kranke, deren Leiden nach einer Panchakarma-Kur fast verschwunden sind. Mittlerweile pilgern auch Krebskranke nach der Chemotherapie nach Sri Lanka, um sich dort einer Ayurveda-Kur zu unterziehen. Jedenfalls hat der Zustrom westlicher Kurgäste seit dem Ende des Bürgerkriegs in Sri Lanka kräftig zugenommen. Die Fluggesellschaft Sri Lankan Airlines hat ihre Frequenzen ab Zürich auf fünf wöchentliche Abflüge gesteigert. Renommierte Ayurveda-Resorts wie das «Paragon»,

das «Surya Lanka» oder die «Lotus Villa» sind oft lange im Voraus ausgebucht. Ayurveda-Angebote schiessen in Sri Lanka wie Bambus aus dem Boden, doch nur wenige weisen die Qualität von Kliniken auf, wie sie Europäer bevorzugen. Ein Dutzend namhafter Orte sind auf Sri Lanka zu finden. Wir haben sie für Sie getestet und bewertet.

Langsam läuft das warme Kräuter-Sesamöl in einem feinen Strahl über die Stirn. Hin und her, gleichmässig und beruhigend. Gut 20 Minuten lang. Die Alltagsgedanken lösen sich auf und geben Raum für eine wohltuende Leere. Die Aufmerksam-

keit richtet sich nach innen. Tiefe Entspannung breitet sich in meinem Körper aus. Der Spiegel zur Seele öffnet sich. Auch alte Erinnerungen tauchen auf.

Zwar fühlt man sich bei den öligen Ayurveda-Massagen wie eine Ölsardine, doch gewöhnt man sich schnell daran und geniesst die wohltuenden Berührungen und die feine Haut. Ein äusserst entspannendes Erlebnis ist die Synchronmassage Abhyanga, als «Massage der liebenden Hände» bekannt. Dies beschreibt das Empfinden während der Massage sehr gut, denn von vier Händen synchron massiert zu werden, ist so schön wie eine Liebkosung.



Vattersgarden, Kottegoda

Ayurveda-Resorts

► Aida Bentota, Bentota

Nur das kleine Hotel am Strand vier Kilometer vom Hauptkomplex entfernt ist empfehlenswert. Für Ayurveda-Gäste, die keinen allzu hohen Anspruch punkto Komfort und Service haben und auch beim Essen nicht sehr wählerisch sind. Eine gute Alternative zu teureren Resorts. Verständigung nur auf Englisch.

► Lanka Princess, Beruwala

Hufeisenförmiger Hotelkomplex mit gemischtem Publikum (Bade- und Kurgäste) sowie zwei ausgezeichneten Buffets. Sehr gute Ernährungsdokumentationen und Infos, hoher Komfort und guter Service. Alle Facilities eines Vierstern-plus-Hotels mit dem Nachteil für Ayurveda-Gäste, dass das Umfeld für Kurgäste nicht optimal ist. Deutsche Gästebetreuung.

► Lawrence Hill, Hikkaduwa

Kleiner, familiärer Betrieb mit viel Liebe zum Detail und mit allem Komfort. Leider ist der Ort Hikkaduwa ein Touristen-Mekka und daher nur für Gäste geeignet, die Rummel lieben oder sich zurückgezogen im kleinen Ayurveda-Biotop wohl fühlen. Die Qualität der Behandlungen ist gut.

► Lotus Villa, Ahungatta

Klientel ist aus eher älteren, gebrechlichen und chronisch kranken Menschen und Rollstuhlfahrern zusammengesetzt. Die Betreuung ist ausgezeichnet, jeder Wunsch wird einem erfüllt. Die Lage ist traumhaft. Das Management, die Therapeuten und Betreuer sind sehr professionell und zuvorkommend. Verständigung auf Deutsch gut.

► Paragon, Talalla/Unawatuna

Geschmack- und stilvolle Hotelanlage. Einer der ältesten Ayurveda-Resorts in Sri Lanka. Wenn ausgebucht zu stark frequentiert, und der Garten wirkt dann zu klein. Sehr gute Gästebetreuung durch deutschsprachige Fachpersonen. Hervorragende (Video-)Dokumentationen und Infos. Hauptsächlich deutsche Klientel. Sehr gute ärztliche und therapeutische Betreuung. Die Behandlungen finden immer en bloc entweder morgens oder nachmittags statt. Das gibt Freiraum zum Relaxen.

► Surya Lanka, Talpe (Matara)

Gute Lage, Sandstrand und eigene Bucht vor der Tür. Spartanisch eingerichtet, klösterlicher Stil. Hauptsächlich deutsche Klientel. Eher zum Distanzhalten und In-sich-Gehen eingerichtet. Schmackhaftes Buffet mit ayurvedischen Köstlichkeiten, aber auch mit britischen Tee-Zeremonien. In den nur durch Vorhänge abgetrennten Behandlungsräumen geht es äusserst professionell zu und her, aber die Intimität und Atmosphäre gehen verloren. Kritik an der Hygiene wurde laut.

► Vattersgarden, Kottegoda

Der Geheimtipp für alle budgetbewussten Individualisten, die punkto Service und Gästeeinformation nicht allzu anspruchsvoll sind. Die Atmosphäre im und um den traumhaft gelegenen Ayurveda-Kur geeignet, da günstige F medizinschen und therapeutischen Betreuung relativ spartanisch, aber ayurvedisch gut.

GERD MÜLLER COMMUNICATION PHOTOPRESS

P.O. Box 1676
8032 Zürich
gmc1@gmx.ch

Inspiration der Sinne und innere Reinigung

Die meisten Europäer, die für Ayurveda nach Indien und Sri Lanka reisen, wollen in erster Linie neue Energie tanken, den Körper regenerieren und die Seele baumeln lassen. Wer sich eine Inspiration für all seine Sinne gönnen möchte, für den eignet sich das exotische Inselparadies Sri Lanka optimal. Nur schon die üppige Natur wirkt bezaubernd. Dazu gesellen sich die Herzlichkeit der Singhalesen und verführerische 350 Sonnentage im Jahr.

Wie erkennt man einen guten Ayurveda-Resort?

Bei der Beurteilung des Angebots kann man sich einige Fragen stellen, die bei der Evaluation helfen:

- Werden auch ausserhalb der Hochsaison nur Ayurveda-Gäste aufgenommen?
- Wird Ayurveda schon seit Jahren angeboten? Wenigstens drei Jahre wären gut.
- Wird individuell behandelt, oder gibt es standardisierte Abläufe?
- Gibt es eine Mindestaufenthaltsdauer von 14 bis 18 Tagen?
- Hat der Arzt einen Uni-Abschluss, und sind die Therapeuten ausgebildet?
- Wird das Haus von spezialisierten Veranstaltern angeboten?
- Sind die Zimmer ohne Klimaanlage, Ventilator und Kühlschrank eingerichtet?
- Entspricht die Wasserversorgung im ganzen Haus der Trinkwasserqualität?
- Werden die Speisen und die Medizin für jeden Gast individuell zusammengestellt?
- Werden nur temperierte Getränke serviert? Oder auch kühle Drinks und Alkohol?
- Wird Ernährungsberatung angeboten und der Gast mit Ayurveda vertraut gemacht?
- Herrscht ein generelles Rauchverbot?

Weitere Infos

- NaTour GmbH
Käferholzstrasse 256b
8046 Zürich
Tel. 044 371 93 93
Fax 044 371 44 40
www.nat.ch