

Auf dem Weg zum Gleichgewicht

Sri Lankas Medizinal-Tourismus befindet sich langsam wieder im Aufwind

Kein anderes medizinisches System der Welt weist ein derart allgemeingültiges, tief greifendes und ganzheitliches Reinigungssystem auf wie die uralte ayurvedische Panchakarma-Kur. Sri Lanka bietet den idealen Rahmen für solch eine Kur.

● VON GERD MÜLLER (TEXT UND BILDER)

Wer hat nicht schon einen Bekanntheit erlebt, der nach einer Ayurveda-Kur in Sri Lanka wie aus einem Jungbrunnen zurückgekommen ist? Oder kennt einen chronisch Kranken, dessen Leiden nach einer Panchakarma-Kur fast verschwunden sind? Auch Krebspatienten pilgern immer öfter nach der Chemotherapie nach Sri Lanka, um sich dort einer Ayurveda-Kur zu unterziehen. Vor der Tsunami-Katastrophe waren die besten Ayurveda-Resorts wie das «Paragon» in Unawatuna oder das «Lanka Princess» in Beruwela und das «Barberyn Beach» in Weligama voll ausgebucht. Ayurveda-Kliniken wurden gleich reihenweise eröffnet. Doch nicht alle haben den Qualitätsstandard und den Komfort, den westliche Gäste erwarten. Fünf Monate nach der verheerenden Flutwelle kommt der (Medizinal-)Tourismus nur langsam wieder in Schwung, obwohl einige der beschädigten Hotels den Betrieb schon längst wieder aufgenommen haben. Daher sind Ayurveda-Angebote zurzeit besonders günstig. Wer jetzt nach Sri Lanka reist, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern hilft auch der einheimischen Bevölkerung.

Der Mensch als Individuum

Schon das Wort Ayurveda wirkt magisch. «Ayur» und «veda» heisst übersetzt die «Lehre des Lebens». Was vor über 3000 Jahren in Nordindien entwickelt wurde, ist ein ganzheitliches Natursystem, das Körper, Geist und Seele als Einheit ansieht. Denn, die Ayurveda-Philosophie geht davon aus, dass alle Materie, so auch der Mensch, auf die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum zurückzuführen ist. Aus der Verbindung der fünf Elemente bilden sich drei Grundkonstitutionen, die so genannten «Doshas», die man als Bioenergien versteht. Die Elemente Luft und Raum widerspiegelt das Vata-Dosha. Es steht für das Lebensprinzip Bewegung und steuert die Atmung, das Nervensystem und die Bewegungsabläufe im Körper. Das Pitta-Dosha wird durch das Element Feuer dominiert. Die Pitta-Energie ist für alle Reaktionen zuständig, bei denen Wärme entsteht, also für die Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge. Die Elemente Erde und Wasser beeinflussen das dritte Dosha. Kapha-Energie ist strukturierend, formgebend und verantwortlich für den Zell- und Skelettaufbau. Gleichzeitig reguliert sie den Flüssigkeitsausgleich.

Nun hat jeder Mensch von Geburt an sein individuelles Zusammenspiel der



Ferien für Körper, Geist und Seele: Zu den Pfeilern einer Ayurveda-Kur gehören nicht nur verschiedene Anwendungen wie der Stirnguss, auch die Speisen spielen eine entscheidende Rolle.



Doshas. Und diese einzigartige Kombination beeinflusst seine Gesundheit, den Körperbau wie auch die charakterlichen Eigenschaften. Nur wenn die Doshas sich im Gleichgewicht befinden, sind Körper und Seele gesund.

Mit der Pulsdiagnose fängt an

Eine Ayurveda-Kur beginnt mit der Pulsdiagnose. Frau Dr. Rupawathie Waidyawansa von der «Lotus Villa» fühlt mit drei Fingern den Puls und presst ihre Finger sachte oberhalb der Daumenwurzel in den Unterarm. Doch misst sie nicht nur den Pulsschlag, sie stellt fest, «ob er stark pocht, wie Wellen durch den Körper gleitet, hüpf wie ein Frosch oder wie ein Elefant dahintrotzt». So wird die Harmonie der drei

Doshas und deren Anfälligkeit für Krankheiten diagnostiziert.

Ayurveda geht davon aus, dass in der Natur alles wächst, was es braucht um die Menschen gesund zu machen und zu erhalten. So werden Pflanzen, Mineralien, Aschen, Salze, Rinden, Hölzer, Wurzeln und tierische Produkte gekocht, pulverisiert und zu Pillen, Tabletten, Cremes und Ölen verarbeitet. Das zartgelbe Sesamöl ist die Basis aller Massageöle. Es ist reich an ungesättigten Fettsäuren und macht spröde Haut weich und glatt. Dem Sesamöl mischt der Ayurveda-Arzt andere natürliche Zutaten bei, die er spezifisch auf den Dosha-Typ abstimmt. Das Öl kann so optimal auf die individuelle Konstitution jedes Menschen einwirken. «Spezifische Öle, eine gute



In der Natur: Die Gäste der Ayurveda-Hotels – sei es im «Lotus Villa» (links) oder im «Paragon» – können gleich vor ihrer Zimmertüre die landschaftliche Schönheit Sri Lankas genießen.



Massagetechnik und das richtige Essen miteinander kombiniert, so werden die Doshas harmonisiert», erklärt Dr. Wasantha Sumana vom Beliatra-Ayurveda-Hospital in Hambantota.

Der Blick geht nach innen

Langsam läuft das warme Kräuter-Sesamöl in einem feinen Strahl über die Stirn. Hin und her, gleichmässig und beruhigend. Gut 20 Minuten – ununterbrochen. Die Alltagsgedanken lösen sich auf und geben Raum frei für eine wohlthuende Leere. Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Der Spiegel zur Seele öffnet sich. Das «Shirodhara», der Stirnguss, entfaltet seine Wirkung: Tiefe Entspannung breitet sich aus. Diese Behandlung hilft allen, die Migräne haben.

Ein besonderes Erlebnis ist auch die Synchronmassage, «Abhhyanga» genannt und als «Massage der liebenden Hände» bekannt. Denn von vier Händen synchron massiert zu werden, ist wie eine Liebkosung. Durch gleichmässige Handbewegungen wird das Kräuteröl gekonnt in die Haut einmassieren, damit es in das Gewebe, in Blut- und Nervenbahnen einzieht und die Gift- und Schlackstoffe isoliert. Warme, mit Reis gefüllte Kräutersäckchen werden zudem auf die Haut getupft. Das regt auch das tiefer sitzende Gewebe an.

Energie und Sonne tanken

Die meisten Europäer, die für eine Ayurveda-Kur nach Indien oder Sri Lanka reisen, wollen in erster Linie neue Energie schöpfen und die Seele baumeln lassen. Doch auch der Körper sollte sich im Urlaub richtig regenerieren können. «Wie das Auto regelmässig in den Service muss, so sollte auch der Mensch regelmässig sein

Chassis reinigen, den Motor warten und die Zündung neu einstellen», sagt Peter Huber von der «Lotus Villa». Und gerade Menschen mit chronischen Krankheiten finden bei einer Ayurveda-Kur oft neue Wege und Mittel für einen nachhaltigen Heilungsprozess.

Aber auch Urlauber, die das angenehme Klima und die überaus vegetationsreiche Landschaft – von Savannen und Trockengebieten bis hin zu Teeplantagen auf fast 2000 Meter – oder auch die kulturellen Schätze Sri Lankas entdecken wollen, kommen auf ihre Kosten. Die Menschen Sri Lankas warten sehnsüchtig darauf, dass wieder mehr Touristen der Träne im Indischen Ozean einen Besuch abstatten.

Ayurveda-Resorts im Test

«Lotus Villa», Ahungatta: Klientel eher ältere, gebrechliche und chronisch kranke Menschen sowie Behinderte. Die Betreuung ist ausgezeichnet. Die Lage traumhaft. Das Management, die Therapeuten und Betreuer sind sehr professionell und zuvorkommend. Verständigung in Deutsch geht gut.

«Lanka Princess», Beruwala: hoher Komfort und Service und mit der Infrastruktur eines guten 4-Stern-Hotels. Gemischte Gästestruktur (Badeferien und Kur). Sehr gute Ernährungsdokumentation, zwei ausgezeichnete Buffets und deutsche Gästebetreuung vor Ort.

«Paragon», Talalla/Unawatuna: stilvolle Hotelanlage. Eines der ältesten Ayurveda-Resorts in Sri Lanka. Sehr gute Gästebetreuung durch

deutschsprachige Fachpersonen. Hervorragende (Video-)Dokumentation und Information. Viele Deutsche. Sehr gute ärztliche und therapeutische Betreuung. Die Behandlungen finden immer en bloc am Morgen oder an Nachmittag statt. Das gibt Freiraum und ein Optimum beim Relaxen.

«Surya Lanka», Talpe (Matara): an guter Lage mit Sandstrand und eigener Bucht. Spartanisch eingerichtet. Klösterlicher Stil. Eher auf Distanz und Insichgehen ausgerichtet. Schmackhaftes Buffet mit ayurvedischen Köstlichkeiten. In den nur durch Vorhänge abgetrennten Behandlungsräumen geht es zwar sehr professionell zu, aber die Intimität und Atmosphäre geht verloren. Kritik an der Hygiene wurde laut.

«Neptune Ayurveda Village», Beruwela: das neueste Ayurveda-Zentrum in Sri Lanka. Im weitläufigen Garten des beliebten Strandhotels entstand nach den Plänen eines berühmten Architekten ein Ayurveda-Village der besonderen Art mit einem hoch qualifizierten Ärzte- und Betreuer-Team.

«Barberyn Beach», Weligama: an grandioser Lage über dem Indischen Ozean mit traditionellen Ayurveda-Behandlungen und von den Ärzten täglich individuell überwachte Ernährung. Ein Geheimtipp für Ruhesuchende.

«Ayurveda Kurklinik Maho», Yapahuwa: staatlich anerkannte Ayurveda-Klinik im Landesinneren. Abgeschlossen, ruhig und in einer wunderschönen Landschaft liegend.

Wichtig zu wissen

Einreise: Visum ist für Schweizer und EU-Bürger nicht notwendig. Sri Lanka wurde weder von Sars noch von der Geflügelpest heimgesucht. Mücken- und Sonnenschutz sind empfehlenswert. Malariaprophylaxe kaum nötig.

Anreise: Tägliche Flüge mit Qatar Airways via Doha, mit Emirates via Dubai und mit Sri Lankan via Frankfurt.

Pauschalangebot von NaTour, Zürich, Spezialist für Ayurveda-Kurferien (gültig bis 7. November 2005): Zwei Wochen (13 Nächte und 13 Kurtage) im «Barberyn Beach» im Doppelzimmer inkl. Flug, Vollpension etc. 2800 Franken (im Einzelzimmer 3070 Franken). NaTour, 8046 Zürich, Tel. 01 371 93 93, nat@nat.ch, www.nat.ch.