Ayurveda auf Sri Lanka

Leben im Gleichklang der Kräfte

VON SYLVIA BIEBER

Nonstop und äußerst komfortabel fliege ich in neuneinhalb Stunden von Frankfurt nach Colombo. Anschließend geht's in atemberaubendem Tempo innerhalb zwei Stunden auf einer vielbefahrenen Straße im Linksverkehr zwischen dreirädrigen Tuk-Tuks, überladenen Lastwagen, Ochsenkarren und Fahrrädern in die Ayurveda-Anlage AIDA II nach Induruwa, wo ich eine Ayurveda-Kur gebucht habe. Wie eine Oase liegt das kleine, Hotel am kilometerlangen, menschenleeren Sandstrand. Die früh morgendliche Sonne lässt das Meer, den Sand, die Palmen und Fischerboote in den buntesten Farben leuchten.

Ayubowan! Willkommen! So werde ich von freundlich lächelnden Menschen empfangen und mit Franchipaniblüten geschmückt. Schnell habe ich alle Formalitäten erledigt und finde mich im Garten beim Frühstück wieder. Noch kann ich alles essen, war ich doch bisher noch nicht beim Ayurveda-Arzt, und mich an der Vielfalt des Angebotes erfreuen. Die herrlichen Früchte haben es mir besonders angetan. Ob Papayas, Mangos, Maracuas, kleine süße Bananen, Wassermelone oder Orangen - die Qual der Wahl bleibt jeden Tag. Aber auch Waffeln, Pfannkuchen, Currys, Roti, das sind Fladen aus Vollkorn und Reismehl mit Zwiebelsambal und einigen anregenden Gewürzen wie Ingwerpulver oder Zimt, und andere Leckereien, bereichern das Buffet.

Schon eine Stunde später habe ich meine ärztliche Konsultation, denn noch am gleichen Tag sollen die ersten ayurvedischen Behandlungen beginnen.

Was ist Ayurveda?

Wörtlich bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben". Schon diese Übersetzung deutet an, dass es bei Ayurveda um mehr geht als um den Kampf gegen Krankheiten. Ayurveda setzt auf Ganzheitlichkeit und betrachtet den Menschen als Teil seiner Umwelt – wenn beides im Gleichgewicht ist bedeutet dieser Zustand Gesundheit. Daraus ergibt sich der Umkehrschluss, dass bei einem Ungleichgewicht Krankheit besteht. Außerdem betont Ayurveda, dass vorbeugen besser ist als behandeln.

Der vedischen Hochkultur Altindiens entstammt das Wissen des Ayurveda. Nachdem es tausende von Jahren mündlich überliefert und später dann auf Palm- und Lederblättern festgehalten wurde, wird Ayurveda in Colombo an zwei namhaften Universitäten in mehrjährigen Studienengängen gelehrt. Und wenn man bedenkt, dass ca. 80% der Bevölkerung mit dieser Heilmethode behandelt werden, kann man seine Bedeutung ermessen.

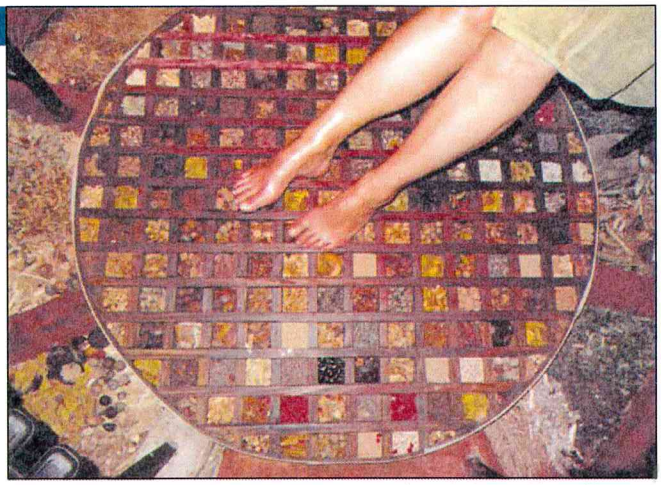
Die Lehre von den fünf Elementen

Laut Ayurveda gründet alles, was in der Welt existiert auf den universalen Naturgesetzen und dem harmonischen Gleichgewicht der fünf Elemente, (Mahabhutas) den Bausteinen des Lebens: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Diese Elemente manifestieren sich in unserem Körper als die Bioenergie der Tridoshas: *Vata*, *Pita* und *Kapha*. Zum besseren Verständnis möchte ich an dieser Stelle kurz auf die drei Doshas eingehen.

Vata - ist dem Wind zugeordnet und sorgt u.a. für Antrieb und Bewegung. Es besteht aus den Elementen Äther und Luft und vermittelt die Energie für jegliche körperliche und geistige Aktivität. Vata herrscht im Tagesrhythmus von 2.00 - 6.00 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr vor.

Pita - ist der Sonne zugeordnet und sorgt u.a. für Veränderung und Umwandlung. Es besteht aus dem Element Feuer und steuert die Verdauungsvorgänge, die Körperwärme und kontrolliert die Empfindungen (z.B. Durst, Hunger, sinnliche Begierde, Emotionen), Pita herrscht im Tagesrhythmus von 10.00-14.00 Uhr und von 22.00-2.00 Uhr vor.

Kapha - ist dem Mond zugeordnet und sorgt u.a. für den Zusammenhalt von Geweben und ist für die Immunabwehr und den Wasserhaushalt zuständig. Es besteht aus den Elementen Wasser und Erde und schützt die Gewebe vor zu starker Belastung. Kapha herrscht im Tagesrhythmus von 6.00 - 10.00 Uhr und von 18.00 - 22.00 Uhr vor.



In der Ayurveda Heilkräutersauna sorgen Samen, Kräuter und Wurzeln für ein mildes Heilklima.

Das Hotel Aida II bietet eine außerordentlich private Atmosphäre und liegt - mit eigenem Anwendungszentrum - direkt am kilometerlangen, menschenleeren Sandstrand.

Traditionelle Fischer auf Sri Lanka

Das persönliche Gesundheitsprogramm

Der Pulsdiagnose widmet sich Dr. Dharmawardhana ganz besonders. Er legt aber auch Wert auf weitere diagnostische Merkmale. Dafür untersucht er die Zunge, Haut und Fingernägel, auch die Augäpfel und die körperliche Statur berücksichtigt er. Selbst auf meine Stimme achtet er. Fragen über meine Verdauung, über die Umgebung, in der ich lebe, meine mentalen Kräfte, meine Verträglich- und Unverträglichkeiten und Essgewohnheiten hat mir bisher noch kein westlicher Arzt gestellt. Anschließend legt er meine Behandlungen fest. Er erklärt mir, dass der Körper nur dann normal funktionieren kann, wenn seine Doshas im Gleichgewicht sind. Ungleichgewicht entsteht, wenn wir z.B. körperliche Bedürfnisse unterdrücken, falsche Essgewohnheiten pflegen, tages- oder jahreszeitliche Veränderungen ignorieren, aber auch bei zu wenig Gesundheitsbewusstsein, zu viel Stress und ständige negative Gefühle wie Wut, Ärger, Eifersucht, Neid etc. Die letzten Monate hatte ich sehr viel Stress, insofern ist es nicht verwunderlich, dass meine Doshas aus der Balance sind.

Dr. Dharmawardhana erklärt mir, dass mein Konstitutionstyp eine Mischung aus Kapha und Pita ist und mein Vata und Pita derzeit erhöht sind. Diese Doshas sollen mit einer auf mich abgestimmten 3-wöchigen Panchakarma-Kur (Pancha = 5, Karma = Handlung/ durch 5 Wege der Ausscheidung wird der Körper gereinigt) wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Dafür wird Kräutermedizin intern und extern verabreicht, um Funktionsstörungen zu beheben und die Immunität des Körpers zu stärken. Außerdem sollen in Zellen und Geweben eingelagerte Schadstoffe gelöst und ausgeschieden werden. Dies geschieht durch eine Öltherapie (Snehana Karma), bei der Kräutermedikamente auf Öl- oder Ghee-Basis extern aufgetragen oder intern eingenommen werden.

Die fünf Wege der Reinigung sind:

1. **medizinisch kontrolliertes Erbrechen**
2. **Purgation** = Abführen mit Kräuterpulvern
3. **Nasyam** = Nasenreinigung
4. **Vasti** = Darmreinigung mit Öleinlauf
5. **Kashayavasti** = Darmreinigung mit Kräutereinlauf

Ayurvedische Treatments

Nun, da alles geklärt ist, kann die Behandlung beginnen. Nach einem leichten Mittagessen, bestehend aus einer Kräutersuppe und Gemüsecurry warten Maji und Shamlee schon darauf, mich zu verwöhnen. Sie starten mit einer Kopfmassage, bei der sowohl geknetet, gedrückt und gezogen, als auch gezupft, geklopft und gepreßt wird. Nach dieser Prozedur prickelt die Kopfhaut, als ob 1000 Ameisen darüber liefen. Die Gesichtsmassage mit wohlriechender Kräutercreme ist einfach nur himmlisch, während die danach folgende Fußmassage aufzeigt, wo Blockaden im Körper stecken. Die Ganzkörpermassage, synchron von beiden Therapeutinnen ausgeführt bewirkt, dass meine angespannten Muskeln sich lockern und weich werden, meine Gedanken sich verflüchtigen und meine äußeren, körperlichen Grenzen sich aufzulösen scheinen.

Die früh morgendliche Sonne lässt das Meer, den Sand, die Palmen in den buntesten Farben leuchten.
Fotos: Sylvia Bieber

Ayurveda auf Sri Lanka

Leben im Gleichklang der Kräfte

Jeden vierten bis fünften Tag erfolgt eine Konsultation bei Dr. Dharmawardhana um den Verlauf der Behandlungen zu kontrollieren. Da ich keine wirklichen Krankheitssymptome habe, verlaufen meine Anwendungen planmäßig. Doch je nach Befindlichkeit werden vorgesehene Massagen durchaus umgestellt, bzw. ergänzt. Mein Behandlungsplan sieht täglich vier bis fünf unterschiedliche Anwendungen vor. Neben den o.g. Massagen genieße ich zum Abschluß noch die Kräutersauna, die auf 40 Grad eingeheizt ist. Die Füße stehen dabei auf einem Holzgitter, welches mit unzähligen Gewürzen und Kräutern gefüllt ist. Ein aromatischer Duft erfüllt den Raum, während ich genüßlich meinen Kräutertee schlürfe. Der sechste Behandlungstag dient der Darmreinigung. Die durch die bisherigen Ölmassagen gelösten Schlacken und Giftstoffe werden über den Darm mittels der Purgation abgeführt. Eine unscheinbare Kräutertablette hat durchschlagenden Erfolg. Das damit reduzierte Vata und Pita wird mit einer Reisschleimsuppe am Mittag wieder etwas angehoben und mit dem Abendessen ganz in die Balance gebracht. Ab dem siebten Tag darf ich den Sirodhara, den Stirnguss, der das gesamte Nervensystem beruhigt, genießen. Dabei sinke ich in einen wohligen Dämmerschlaf. Auch das Relaxen im Dampfbad ist wohltuend, während ich die Nasenreinigung mit Kräuternasentropfen – Nasyam, als nicht so angenehm empfinde.

Im Verlauf der Ayurveda Kur sind Kopfmassagen und Ganzkörpermassagen, die sanft mit warmen Kräuterölen ausgeführt werden, ein Genuss für jeden Erholungssuchenden.

Duschen nach den Behandlungen ist immer erst Stunden später angesagt, da die Öle und Kräuter noch auf der Haut und im Haar verbleiben sollen. So sitze ich, bekleidet mit einem leichten Baumwollbademantel, beim Mittagessen und lasse mir mein Vata- und Pita-reduzierendes Essen schmecken, bei dem alle sechs Geschmacksrichtungen der ayurvedischen Ernährungslehre berücksichtigt sind. Auch die 2 x täglich verabreichte Kräutermedizin trägt zu meinem Wohlbefinden bei.

Zu Beginn der Ayurveda-Kur werden Sie von dem ansässigen Ayurveda - Arzt untersucht, der für Sie im Rahmen der Ayurveda - Kur Ihr persönliches Gesundheitsprogramm zusammenstellt.

Gründe für eine Ayurveda-Kur

Die meisten Gäste im Aida II sind Alleinreisende und wie so oft, wenn es um die Gesundheit geht, Frauen. Doch in unserer kleinen Gruppe haben sich auch zwei Männer eingefunden. Mit einem, Rainer H. aus München, komme ich etwas näher ins Gespräch. Und da ich neugierig bin, möchte ich gerne seine Beweggründe für diese Kur erfahren. Seine Schilderung ist sehr löblich und nachahmenswert. „Als angestellter Unternehmensberater einer renomierten Firma ist es für mich wesentlich, alle paar Jahre zu reflektieren, wie meine Ist-Situation aussieht. Für mich stehen wichtige Entscheidungen an, sowohl beruflich, als auch privat und gesundheitlich. Da möchte ich mir in Ruhe darüber klar werden wo ich stehe und wohin ich wirklich will. Mein Job ist sehr anstrengend, da ist auch Entschleunigung angesagt. Und wenn ich in den zwei Wochen hier noch drei Kilo abnehme, bin ich sehr zufrieden." Um dies zu erreichen hält sich Rainer strikt an die ayurvedischen Vorgaben, was für ihn heißt: morgens eine Kleinigkeit, mittags die Hauptmahlzeit und abends keine Rohkost, kein Obst und kein Fleisch.

Die Tage reihen sich aneinander, die Zeit fließt und steht doch still, während ich tagträumend auf dem Liegestuhl dem langsamen, verlockenden Rhythmus des Meeres lausche. Niemand will etwas von mir, mein Tagesablauf rankt sich wie Rosen um die Anwendungen. Jeder Wunsch wird mir vom überaus freundlichen Personal von den Augen abgelesen, jeder Handgriff abgenommen. Unter den Palmen im Schatten zu liegen und die Wellen des Meeres zu beobachten ist Abwechslung genug. Da ist nichts mehr, was antreibt und selbst die Gedanken werden flüchtig wie der Wind. Ich lasse mich treiben und gleite wunschlos und entspannt im Strom der Zeit. Alle Hektik, jeder Stress ist von mir gefallen wie die Franchipaniblüten vom Baum vor meinem Fenster. Auch so manch andere Urlaubsgenossin erreicht ihr Ziel. Meine Zimmer-Nachbarin erzählt mir, dass Ihre Knieschmerzen erheblich nachgelassen haben und eine Rentnerin aus Süddeutschland ist überglücklich, dass sich ihre Hüftbeschwerden nach nur vierzehn Tagen verabschiedet haben. Und Rainer weiß nun, wie es für ihn zuhause weitergehen wird.

Am Buffet haben es mir besonders die herrlichen Früchte haben angetan.

Wir alle sind wieder im Gleichklang unserer Kräfte (unserer Doshas) und wünschen uns, diesen Zustand auch in Deutschland lange beibehalten zu können. Ich für meinen Teil weiß, dass ich es nicht mehr zulassen werde, mich so zu stressen. Dabei werden mir auch die Yoga-Übungen helfen, die ich im Aida II gelernt habe.

Allgemeine Informationen zu Sri Lanka

Anreise nach Colombo:
Dieser Flughafen wird von vielen internationalen Airlines angeflogen. Nonstop geht es mit der Srilankan Airlines. Die Flugzeit beträgt ca. 10 Stunden. Die Preise liegen bei ca. 700 €.

Einreise:
Sie benötigen einen gültigen Reisepass und ein Visum. Dieses ist per Interntet (www.eta.gov.lk) für 30 $ erhältlich.

Wetter:
Südwest-Monsun: von Mai bis August werden aus dem Südwesten feuchte Luftmassen herangeführt, auch bekannt als Regenzeit, durch die südwestlichen Winde wird auch das Meer unruhiger, mehr Schwebstoffe im Wasser, höhere Wellen
Niederschlagsmaximum: Mai/ Juni und Oktober/November
Niederschlagsminimum: Januar bis April

Zeit:
EST + 4,5 Stunden im Winter, EST + 3,5 Stunden im Sommer

Währung:
Offizielle Landeswährung ist die srilankische Rupie. Kurs im Jan. 2013 1 € = 161 Rupien

Trinkgeld:
Es ist üblich, den Taxifahrern, Portiers, Kellnern, Tempelführern, etc. ein kleines Trinkgeld zu geben, da dieses nicht im Rechnungsbetrag enthalten ist

Gesundheitsvorsorge:
Für Sri Lanka sind keine Impfungen vorgeschrieben. Allerdings sollte ein Impfschutz gegen Tetanus und Diphterie bestehen.

infos

Infos über Ayurveda-Resorts auf Sri Lanka:
Fa. Aytour • Postfach 1827 • 82308 Starnberg
Tel. 08151 / 99 87 99-0 • Fax 08151 / 99 87 99 -99
info@aytour.de