

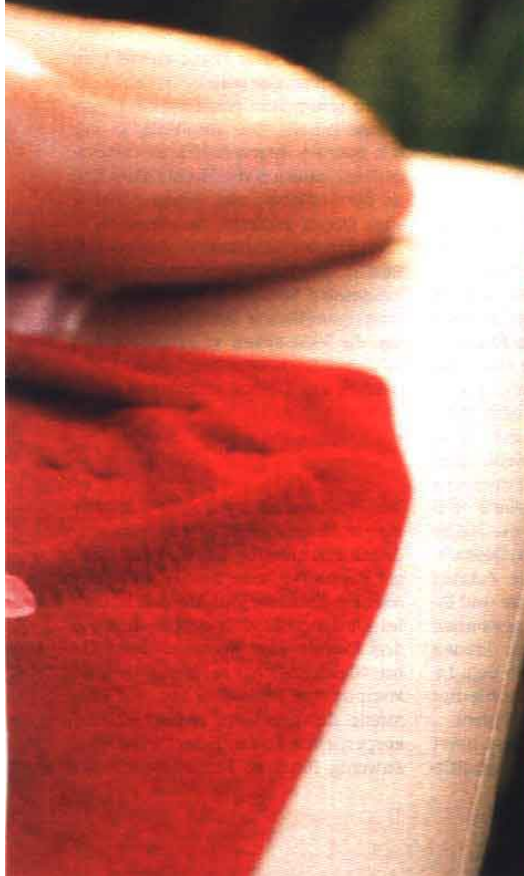
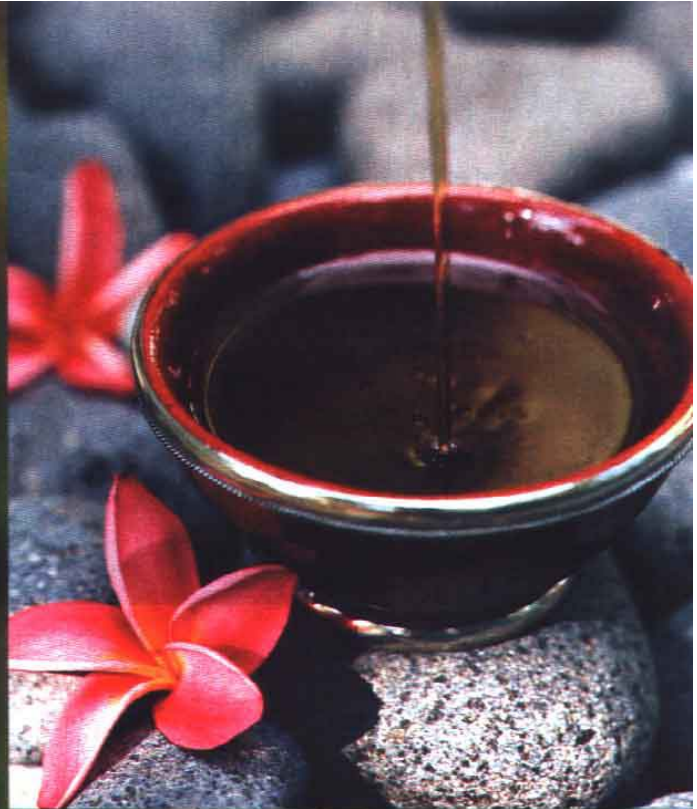


Reise

# Ich glaub, ich bin im Paradies

Ayurveda, die uralte fernöstliche Heilkunst, ist ein Wundermittel gegen Stress. Michaela Haas hat es ausprobiert: in Sri Lanka

Mit wöchtig-warmem Öl und jahrhundertalten Techniken werden alle Verspannungen einfach wegmassiert. Mehr als hundert verschiedene Kräuter sind manchmal nötig, um die geheimen Rezepturen anzurühren. In Sri Lanka, dem früheren Ceylon, wird auf den Tee-Plantagen der weltberühmte „Ceylon Orange Pekoe Tea“ gepflückt





## Wellness unter Palmen

**M**it einer Handbewegung bittet der Mönch in orangefarbener Kutte die Besucher in den Tempel. Am Eingang lächelt ein Buddha aus Marmor, und meine Beine falten sich mühsam auf dem Kissen zum Lotus-Sitz. „Es gibt nur den Augenblick“, sagt der Mönch Wimaladhama Dharma Shri im landestypischen Singsang. Ich schaue noch mal auf die Tempelbauten, die so waghalsig auf den Klippen über der Südküste Sri Lankas zu balancieren scheinen. Dann zeigt mir Dharma Shri, wie man die Aufmerksamkeit nach innen lenkt. Ächzend bedenden meine Gedanken ihre Achterbahn-Fahrt, es zählt nur noch der Moment. Ruhe, innere Einkehr. Balance – das sind die Worte, die ich in den nächsten zwei Wochen am häufigsten höre. Balsam für die gestresste Großstadt-Seele.

Buddhismus und Meditation sind in Sri Lanka fast so

wichtig wie Astrologie und Ayurveda. Die Religion bestimmt Lebensrhythmus und Weltanschauung, nach den Sternen werden Ehepartner ausgewählt, und Ayurveda lenkt den Rest: Gesundheit, Ernährung, Lebensweise.

Das „Wissen vom langen Leben“, wie Ayurveda aus dem Sanskrit übersetzt heißt, ist bei uns ein Wellness-Trend, aber in Sri Lanka und Südinien viel mehr: eine jahrhundertealte Wissenschaft vom Heilen, mit einer eigenen Universität und zahlreichen Kliniken. Mit nichts kann man seriöse Ayurveda-



**FÜR SIE  
IN ESSENZ**  
**MICHAELA  
MAXWELL-  
HAAS (33)**  
moderiert  
u. a. den  
ARD-„Kultur-  
weltspiegel“

Ärzte mehr auf die Palme bringen als mit dem Satz: „Na, für den, der dran glaubt...“ Mittlerweile zieht es Tausende von Europäern nach Sri Lanka. Auch weil eine Kur fast um die Hälfte billiger ist als in Deutschland und weil die Zutaten für Öle, Kräutersäfte und Essen frisch vor Ort gewonnen werden. Vor allem Frauen buchen Ayurveda in dem Inselparadies – allein hierher zu reisen ist kein Problem.

Wen nichts anderes nervt als die Sorge um einige Falt-

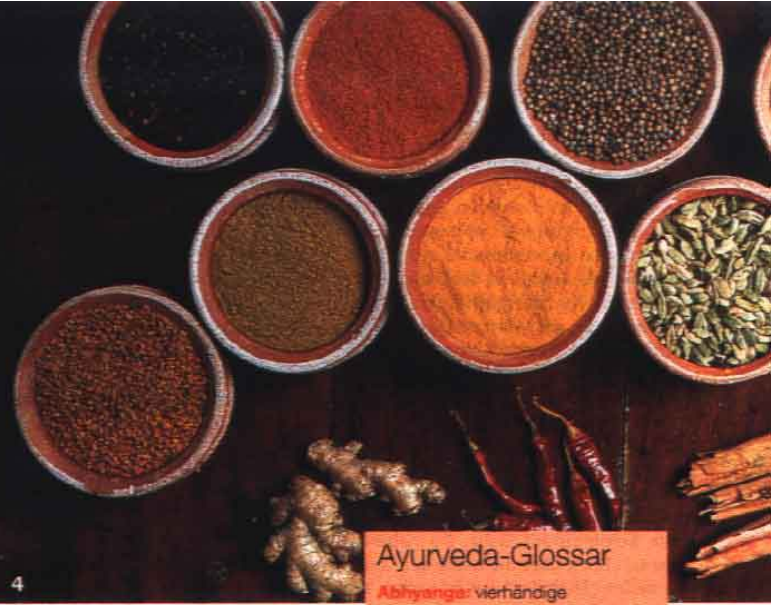
chen oder ein paar Pfund zu viel vom Frust-Futtern, der wird in Sri Lanka ohnehin schon vom paradiesischen Ambiente geheilt. Die Mini-Villa, in der ich meinen Ayurveda-Urlaub verbringe, liegt inmitten von Fischerhäuschen an der Südküste, nur wenige Schritte vom Ozean entfernt, an einem kilometerlangen Sandstrand, der so einsam ist, dass man ihn morgens nur mit kreisenden Seeadlern teilt. Sogar die Frangipani-Bäume und Palmen rund um die Villa sehen so kraftstrotzend aus, als hätten sie schon immer ganzheitlich ihre Doshas ausbalanciert.

### Zu viel Vata, zu viel Pitta – zu viel Stress

Was Doshas sind, lerne ich bei meiner ersten „Konsultation“: Denn jetzt werde ich erfahren, ob ich ein eher ruhiger Kapha-Typ, eine feurige Pitta-Frau oder ein kreativer Vata-Mensch bin. Alles im Ayurveda zielt darauf ab, diese drei Doshas oder Konstitutionskräfte im Gleichgewicht zu halten – eine komplizierte Heilslehre von der Harmonie der geistigen, seelischen und körperlichen Kräfte. Jedes Zuviel oder Zuwenig führt zu Krankheit, erklärt



3



4

- 1 Was bei uns in Blumenläden teuer verkauft wird, wächst hier wild: eine Heliconia
- 2 Kilometerlange, einsame Strände säumen die Südküste Sri Lankas
- 3 Buddhistische Mönche in ihren leuchtenden Gewändern gehören zum Straßenbild
- 4 Kräuter und Gewürze der Ayurveda-Anwendungen wachsen vor Ort

die Ärztin. Kapha reguliert Abwehrkraft und Knochenbau, Pitta den Stoffwechsel und Vata Kreislauf und Nerven. Ich bin ein klarer Pitta-Typ, stellt die Ärztin fest. Und liest an meinem Puls ab, dass ich unter zu viel Vata und Pitta leide. Das käme von zu viel Stress, zu viel Hektik, zu viel Auf-die-Schnelle-noch-was-vom-Imbiss-holen.

In den nächsten zwei Wochen also kehrt Ruhe ein. Jeden Vormittag wird stundenlang geölt, massiert, gebadet. Morgens klopft Tushita, die junge Masseurin, an meine Tür und führt mich in eine der Massagekammern. „Stark? Sanft? Oder medium?“, fragen die beiden Masseure. „Stark“, sage ich mutig und werde dann eingeölt und weich geklopft wie ein Schnitzel. Von draußen ist das Rauschen der Meeresbrandung und der Palmblätter zu hören, drinnen streichen vier geübte Hände in synchronen Bewegungen über den Körper und massieren meine Gedanken mit rund 20 Litern Sesamöl in einen seligen Dämmer Schlaf. Die Anwendungen haben exotische Namen: Shirodara heißt der Stirnguss, bei dem mir Tushita im Zeitlupentempo würzig riechendes Sesamöl auf die Stirn träufelt. Pinda Sweda nennen

sich die heißen Kräuter-Reis-Bällchen, mit denen vier Hände gleichzeitig auf meinen Rücken trommeln.

Was sich da in den vergangenen Monaten an Anspannung gesammelt hat, wird erbarmungslos weich geknetet. Anschließend schaufelt Tushita fürsorglich „Siro Virechana“ in einen Turban auf meinem Kopf – eine gelbe Brühe aus Mungobohnen und Kräutern. „Das ist gut fürs Gehirn“, sagt sie wohlwollend.

Damit darf ich jetzt zwei Stunden lang im Garten sitzen. Sogar den Beachboys am Strand verschlägt dieser Aufzug ihre „Hello“-Rufe. Dabei habe ich es vergleichsweise gut getroffen: Neben meiner sanften Ayurveda-Kur gibt es auch eine weniger sanfte – Panchakarma. Für alle, die diese Reinigungskur buchen, stehen so grausame Dinge wie „Vomiting“, also Erbrechen, und eine intensive Darmreinigung auf dem Programm.

Die Ärztin, selbst Tochter eines Ayurveda-Arzttes, ist seit ihrem elften Lebensjahr damit vertraut, ayurvedische Kräuterkuren zu brauen. Das läuft dann so ab: Sie bittet mich in eine höl-

### Ayurveda-Glossar

- Abhyanga:** vierhändige Synchron-Massage mit Öl
- Basti:** Öleinlauf
- Doshas:** die Konstitutionskräfte, die immer im Gleichgewicht sein sollten
- Dravasveda:** Kräuteröl-Dusche
- Garshan:** Ganzkörper-Trockenmassage
- Mukabhyanga:** Gesichtsmassage
- Padaabhyanga:** Fußmassage
- Pinda Sweda:** vierhändige Reis-Kräuter-Massage
- Shirodara:** Stirnguss mit einem warmen Ölstrahl
- Svedana:** Kräuterdampfbad
- Udvartana:** Ganzkörper Ölpeelingmassage

zerne Box auf einem Grillrost und klappt den Deckel zu, nur mein Kopf ragt noch heraus. Dann entfacht sie unter dieser Ein-Frau-Sauna ein Feuer und lässt mich im eigenen Saft schmoren, damit ich sämtliche Giftstoffe aus drei Jahrzehnten Großstadt-Leben ausschwitze.

Klaglos trinke ich dazu literweise heißes Wasser und Kräutertee, der genauso riecht und aussieht wie das lauwarme Kräuterbad, in das mich Masseurin Tushita gesetzt hat. Tatsächlich handelt es sich bei den unzähligen Ölen, Tinkturen und Säftlein, die einem Tushita charmant lächelnd, aber unerbittlich verabreicht, um komplizierte Rezepturen, in denen bis zu hundert Kräuter vermischt werden. ▶

Die genauen Rezepte hütet jeder Arzt als Berufsgeheimnis.

Die rosigen Wangen und gelösten Mienen der Mit-Kurenden zeigen, dass der Entspannungs-Effekt funktioniert: Die nervöse Vata-Andrea, 42, aus Schwaben hat ihre Hektik in der Bank längst vergessen. Der übergewichtige Kapha-Gerhard, 53, aus Wien vermeldet stolz jeden Abend, wie viel Gramm er schon ausgeschwitzt hat. Und die quirlige Pitta-Jacqueline, 34, Fernsehproduzentin aus München, denkt darüber nach, dass dies die ideale Kulisse für einen romantischen Liebesfilm wäre.

Fast jeden Nachmittag erkunden wir zusammen die Insel – zum Beispiel die alte Kolonialstadt Galle. Da nehmen wir mit Blick über die Küste den traditionellen „High Tea“ aus britischer Kolonialzeit. In den Tee-Plantagen sehen wir, wie die Blätter in riesige Körbe gepflückt, getrocknet und schließlich in Holzkisten mit „Ceylon Orange Pekoe“-Aufdruck gefüllt werden. Einmal ste-

hen wir noch vor Sonnenaufgang auf, um im Morgengrauen über blaugrün schimmernde Lagunen zu schippern, in denen Eisvögel nach Shrimps tauchen. Vor allem aber lernen wir auf Sri Lanka, was wir als Babys schon mal konnten: richtig atmen. Unser Yoga-Lehrer bringt mit seiner schier unerschöpflichen Begeisterung sogar die Morgenmuffel dazu, direkt nach Sonnenaufgang im Palmengarten zu sitzen und mit dem Atem die Gedanken zu beruhigen.

### Da ist die Sehnsucht nach Espresso...

Später serviert der Kellner Currysuppe, Melonen, Mangos und Papayas zum Frühstück und erinnert uns daran, dass auch Essen Teil der Medizin ist. Sechs Geschmacksrichtungen müssen in jeder Mahlzeit sein, um unsere Doshas im Gleichgewicht zu halten: süß, bitter, scharf, salzig, sauer und ad-

stringierend (zusammenziehend). Jeder bekommt spezielle Gerichte, und die Kellner werden nie müde, zu erwähnen, dass die meterlangen Senfgurken direkt vorm Haus wachsen.

Nur schade, dass gegen den inneren Schweinehund kein Kraut gewachsen ist. Bei der Abschlusskonsultation will die Ärztin uns das Versprechen abnehmen, auch künftig um 10 Uhr abends ins Bett zu gehen, den Tag mit einer Öl-massage zu beginnen und literweise heißes Wasser zu trinken. Alkohol? Koffein? Gar ein Steak? Um Himmels willen, das stört den Energiefluss. Aber schon nach dem letzten gemeinsamen Abendessen zieht es Andrea, die schwäbische Bankangestellte, wieder hinaus unter die Palmen, um die letzten Zigarettenvorräte aufzurauchen. Und ich sehe mich nach einem starken Espresso. Macht aber nichts. Denn das Wichtigste hat mir der Mönch im Tempel von Abungalla gleich am Anfang verraten: Der gute Wille zählt.



## Ayurveda in Sri Lanka oder hier: Die besten Adressen

### Unterkunft

■ „Lawrence Hill Paradise“  
Das Hotel unter deutscher Leitung liegt in Hikkaduwa an der Südwestküste. 17 Zimmer, großer Palmengarten und Pool. 2 Wochen Kur inkl. Flug und Vollpension ab 1821 Euro. Buchung: aytour, Postfach 18 27, 82308 Starnberg, Tel. 0 81 51/91 11 93, www.ayurveda-reisen.de.

### Kuren in Deutschland

■ „Veda Villa“, Am Berg 9, 49143 Bissendorf. Im ältesten Ayurveda-Kurzentrum Europas kann man unter ärztlicher Aufsicht auch Panchakarma-

Reinigungskuren machen. 3 Tage Ayurveda-Schnupperkur ab 630 Euro pro Person im DZ mit Vollpension. Infos: Tel. 0 54 02/64 29 25, www.vedavilla.de.

■ „J-Hotel Zur Post“, Lauchgrundstraße 16, 99891 Tabarz. In Thüringen kosten 3 Tage Ayurveda ab 205 Euro pro Person im DZ mit Halbpension. Buchung über Dertour im Reisebüro oder Tel. 0 18 05/33 76 66, www.dertour.de.

■ „Nadolnys Wellness-Hotel“, Erkensruhr 108, 52152 Simmerath-Erkensruhr. 5 Übernachtungen mit „Ayurveda-Streichel-einheiten“ kosten in der Relax-Casa in der Eifel ab 722 Euro pro Person im EZ mit Halbpension. Infos: Tel. 0 24 85/9 56 00, www.nadolnys.de.

■ „Rundlingsdorf Sagasfeld“, 29473 Gohrde. Das idyllische Hotel-Dorf mitten in der Lüneburger Heide ist noch ein Geheimtipp. 4-tägiges Ayurveda-Maxi-Wochenende. 320 Euro pro Person im DZ mit Vollpension. Infos: Tel. 00 53 62/ 1 72 51, www.sagasfeld.de.



### Anreise

Der internationale Flughafen Sri Lankas liegt bei Colombo. Ca. 9 Stunden Flug von Frankfurt, 3 Stunden Bus-Transfer zum Hotel.

### Beste Reisezeit

Ideal für eine Ayurveda-Kur sind Frühling oder Herbst.