

„Sag mal Willi, wo war Ayurveda



Der Stirnguss mit heißem Öl ist Teil einer jeden Ayurveda-Kur

Ayurveda ist kein Wellness-Vergnügen, sondern eine Heilkunst, die immer mehr Anhänger findet. Und wo macht man am besten eine Kur? Inge Hufschlag hat es gleich zweimal ausprobiert: in Sri Lanka und in Deutschland. Ein Testbericht

Sri Lanka: Ölwechsel im Paradies

Vielleicht liegt es wirklich an den vielen Burn-out-Schlagzeilen - Ayurveda hat Hochkonjunktur. Selbst in der Monsunzeit ist das „Baberyn Reef Resort“, eines der ältesten Ayurveda-Kliniken in Sri Lanka, mit etwa 100 Gästen voll belegt. Stammgäste, und davon gibt es hier viele, schwärmen noch von alten Zeiten, als hier gerade mal ein Dutzend Gäste gleichzeitig zugegen war. Doch die Zeiten sind vorbei - viele der auf Ayurveda spezialisierten Hotels in Indien und Sri Lanka sind ausgebucht, belegt vor allem mit europäischen und amerikanischen Gästen.

Die Worte für Kopf, Herz, Magen, Leber aber auch auf Deutsch. Die ausgestreckte Zunge ist okay, aber die Augen brennen nach zwölf Stunden Flug und noch mal drei Stunden auf holpriger Landstraße, die sich der Transfer-Toyota mit Kühn und Tuk-Tuks teilen musste. Für Neuankommlinge gibt es deshalb sogleich eine Spezial-Augenbehandlung mit Ghee-Butter, dem klassischen Ayurveda-Allheilmittel. Manche Gäste kommen mit einer langen Liste von Beschwerden, konkreten und diffusen. Die klassischen Symptome der weit Gereisten: stechendes Herz oder kaputter Rücken, zu viel Arbeit, zu wenig Anerkennung, unregelmäßige Mahlzeiten, regelmäßig Alkohol und andere Betäubungsmittel, zu wenig und/oder schlechter Schlaf, dasselbe gilt nicht selten für Sex.

Bei den fortwährenden Ölmassagen von oben nach unten, im Kreis oder in Form einer Acht begossen wird, stellt sich schnell das durchaus angenehme Gefühl ein, als würden verfilzte Nervenenden ausgekämmt. Verbliebene Blockaden werden per Akupunktur weggepickt.



Ritter sind dagegen die Medikamente. Medizinfläschchen und Pflöcken mit Pulverchen, in denen noch mal Pflöcken versteckt sind. Eine Brühe heißt Frisch-Fluss - der Name ist Programm, die Far-

eigentlich besser?“

Kopf. Ob es hilft, lässt sich kurzfristig leider nicht abschließend klären, aber die versprochenen Wirkungen klingen verheißungsvoll.

Den legendären Stirnguss *Shirodhara* gibt es im „Baberyn Reef Resort“ auch: Die Behandlung dauert zwei, drei Tage, an denen man nicht schwimmen, duschen oder Haare waschen, sich weder Wind, Sonne noch Regen aussetzen darf und bestimmte Speisen meiden muss. Der durch die Behandlung irritierte Fettkopf braucht Ruhe. Manche Gäste werden aber auch ganz wuschig davon. Die verlassen das Ghee-Butter-Getto dann mal für ein paar Stunden, was in gewisser Weise auch der Tiefenentspannung dienen kann. Eine Flussfahrt auf dem Bentota River bietet sich hierfür an. Oder eine Bastour in staubig-pittoreske Städtchen Galle.

Die meisten aber bleiben während ihres kompletten Aufenthalts in der Hotelanlage. Sie ist eine Art Arche Noah für Gäste aus 50 Nationen, darunter zwei Schwwestern aus Martinique, ein attraktiver Advokat aus Katar, der am liebsten mit seinem Laptop flirrt, zum Frust der jungen Ärztin aus Köln. Dann sind da noch ein feurer Spanier und eine österreichische Yogalehrerin aus Schweden, ein halblitzköpfiger Britte, der im Internet nach „Spiritual Singles“ surft, die junge deutsche Boxerin, die für Olympia trainiert und hier Tai-Chi übt, sowie eine adlige Dame aus München, die schon zum elften Mal hier ist und der man nicht ansieht, dass sie drauf und dran ist, dank Ayurveda 100 Jahre alt zu werden. Nicht zu vergessen die beigelebende Yoga-Truppe aus dem Schwabenland, die gemeinsam neue Wege gehen will und damit der Mehrzahl der Einzelgänger oft im Weg ist. Typischer Dialog: „Sag mal Willi, wo war Ayurveda eigentlich besser, in Indien oder Sri Lanka?“ Willi denkt nicht lange nach: „In Indien. Da dauerten die Massagen länger.“

Der Strand ist bevölkert von Beach Boys und fliegenden Händlerinnen. Die besten Geschäfte macht ein krummbelasteter Mannlein mit einem Korb voll frischer Tagesscitonen aus aller Welt, die er reißend loswirft und mit denen er - obwohl er selbst nicht lesen und schreiben kann - mehr verdient als ein Lehrer in diesem Land. Kann gut sein, dass er in wenigen Tagen auch eine Ausgabe dieser Zeitung feilbietet.

AYURVEDA WELTWEIT

Wo wird Ayurveda angeboten? Klassische Ayurveda-Ziele sind Indien und Sri Lanka, Kuren werden auch in Nepal, auf Mauritius und den Malediven angeboten sowie in Deutschland. Einen Überblick und hilfreiche Informationen findet man unter www.ayurvedareisen.com oder www.ayurvedakuren.de

Was ist zu beachten? Die authentische Ayurveda-Kur basiert auf überlieferten Lehren und Behandlungsmethoden, mit denen die behandelnden Ärzte und Therapeuten vertraut sein sollten. Wichtige Bestandteile sind die ayurvedischen Heilmittel sowie die ayurvedische Küche, basierend auf frischen lokalen Zutaten, individuell zubereitet für die verschiedenen Dosha-Typen. Auch das Klima und landschaftliche Umgebung können Einfluss auf Verlauf und Erfolg einer Ayurveda-Kur haben.

Ayurveda auf Sri Lanka Das beschriebene „Baberyn Reef Ayurveda Resort“ in Beruwela und das neuere, gerade für seine Umweltfreundlichkeit ausgezeichnete Schwesterhotel „Barberyn Beach Ayurveda Resort“ in Weligama auf Sri Lanka können gebucht werden über fit-Resort, Spezialveranstalter für Kur- und Wellness-Reisen weltweit (www.fitresort.de), über Neue Wege Reisen (www.neuewege.com) oder direkt unter www.baberyn.com. Zimmerpreise zwischen 60 und 165 Euro (Einzelzimmer) inkl. Vollpension, Transfer, Ausflügen und Yoga; hinzu kommt eine Ayurveda-Kurpauschale von 420 Euro pro Woche.

Ayurveda in Deutschland Im „Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein“ in Traben-Trarbach liegen die Zimmerpreise zwischen 145 und 300 Euro (Einzelzimmer). Hinzu kommen die Ayurvedische Vollpension (50 Euro pro Person und Tag) sowie die Behandlungen (zum Beispiel Panchakarma-Kur 14 Tage: 2410 Euro). Angeboten werden auch Schnupperstage ab 270 Euro. Tel. 0654770 50, www.parkschloessen.de. Die Reisen wurden unterstützt von Hotel „Parkschlösschen“.

Moselfahrt aus Leibesummer

Der Filmproduzent Oliver Berben, der von seiner Mutter, der Schauspielerin Iris Berben, eine Ayurveda-Kur geschenkt bekommen hatte, gestand kürzlich in einem Interview, dass er nach sechs Tagen wieder die Koffer packen wollte. Aber dann hat er doch weitergemacht. Und? „Es wurde besser und danach fantastisch.“ Der 40-jährige Filmproduzent unterzog sich der „großen Reinigung“ *Panchakarma*. In Deutschland. Der Heimvorteil: keine langen Flüge, weder Klimaanpassung noch Jetlag, noch Verständigungsschwierigkeiten. Und auch keine Mücken, die die Tiefenentspannung unterbrechen. Für Ayurveda-Anwendungen gibt es hierzulande inzwischen eine Reihe guter Adressen. Eine davon ist das „Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach an der mittleren Mosel in Rheinland-Pfalz.

„Möchten Sie wieder Ihren Pitta-Teer“, fragt die freundliche Bedienung. Essen und Trinken werden typgerecht serviert in einem der ersten ganzheitlich geführten Ayurveda-Kurböden Deutschlands. Es liegt an der Mosel, deren Weine im Hause leider ebenso tabu sind wie Kaffee. Nachts gibt es vor dem Tee. Weil er schwer verdautlich ist, wird er zu Beginn der Mahlzeit serviert in eleganten Speiseraum. Von der vegetarischen Gourmetküche im Schloßchen schwärmen alle. Von ihr kann man nicht genug bekommen. Bekommt man auch nicht, die Portionen sind absolut übersehbar. Also muss man sich eher sattschen an solchem Augenschmaus wie dem mit Rote-Beete-Saft kunstvoll kolorierten, mit der Spritzpistole auf den Teller gewellten lila Kartoffelfrühpilz.

In dem imposanten Schloss mit den behutsamen Anbauten erlebt der Gast seine Ayurveda-Kur mit dem Komfort, Ambiente und Service eines Fünf-Sterne-Hotels. Statt Palmen wie in Indien oder Sri Lanka rauschen hier deutsche Eichen und Tannen. Anders als in asiatischen Ayurveda-Häusern ist die Atmosphäre hier eher klinisch. Dennoch ist man bemüht, die Authentizität der mehr als 5000 Jahre alten Wissenschaft von Leben glaubhaft zu vermitteln. Dafür sorgen in Traben-Trarbach geschulte Botschafter der Lehre. Ayurveda-Experte Vaidya Kumaran Rajsekhar sieht mit sel-

ten blond gestrahlten Löckchen, dem lässigen, grasgrünen T-Shirt unter dem braunen Businessanzug und seinen Goldkettchen und Ohrringen aus wie die indische Antwort auf den französischen Modeschöpfer Jean Paul Gaultier. Der smarte Inder hat, sobald er Hand anlegt, alles im Griff. Die Pulsdiagnose ist ein besonders feines Messinstrument. Nach Rajsekhar's verblüffend treffender Schnelldiagnose - unter Verzicht auf jegliche Technik und ohne auch nur einen Blick in den vom Patienten sorgfältig ausgefüllten Fragebogen zur Krankheitsgeschichte zu werfen - richtet sich dann die individuelle Behandlung.



gegen die natürlichen Gesetze. Körper, Geist und Seele geraten dadurch aus dem Gleichgewicht. Ayurveda soll helfen, das auszugleichen. Mithilfe von speziellen Massagetechniken und gesunder Ernährung. Bewährt hat sich solch umfassende Therapie auch bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Asthma, Allergien, aber auch nach einer Chemotherapie.

Wer Ayurveda wählt, macht meist - auch im „Parkschlösschen“ - eine klassische *Panchakarma*-Kur (das Wort stammt aus dem Sanskrit und steht für fünf Handlungen). Soll heißen: Ayurveda ist viel mehr als das liebliche, überstrapazierte Schlüsselbild vom Öl-Stirnguss, bei dem man mit geschlossenen Augen wie hingeworfen liegt und es genießt, wie sich aus einer glühenden Schale ein schimmernder Strahl auf die glatte Haut ergießt. Von wegen! Das kommt vielleicht später. Am Beginn der Therapie steht dagegen etwas Schönades, durchaus Menschliches: Abführen. Um überschüssiges Vata auszuführen. Im „Parkschlösschen“ bekommt man dazu einen Einlauf. Und danach erst mal keine feste Nahrung. Die Anfangstage können also ganz schön strapazios sein. Aber es gibt auch sanftere Behandlungen wie *Sammhana* für Frauen. Der Körper wird in einen Hauch von Seide gehüllt und durch die hindurch mit vier Händen, Rosen- und Mandelöl massiert, anschließend mit glocken weichen Pinseln nachbehandelt. Das soll beide Körperhälften gleichzeitig aktivieren und Selbstheilungskräfte stimulieren. Fühlt sich an wie Champagner für die Seele. „Das macht man bei uns vor der Hochzeit“, verrät die indische Therapeutin. Tut aber auch noch Jahre nach einer Eheschließung gut. Oder anstatt einer solchen. Noch körperliche Schwachstellen! Dann wird auf diese ein Extra-Ölwickel gepackt. Verblüffend: Das gebrauchte Öl ist hinterher ganz dunkel. Besonders bei Rauchern. Unterstützt werden die Ayurveda-Anwendungen mit sanfter Sporttherapie, Yoga, Pilates, Rücken- und Problemzonentraining, Schwimmen im Thermalbad, In- und Outdoor-Aktivitäten.

Manche erleben ihre Kur durchaus als schwere Geburt. Die aber gern in Kauf genommen wird. Sonst gäbe es nicht so viele Wiederholer im „Parkschlösschen“, 60 Gäste kann das herrschaftliche Haus aufnehmen. Die meisten sind Einzelpersonen. Um alle sorgen sich 80 dienstbare Schloßgäste. Am Wochenende kommen gern mal Paare auf Schnupperkurs. Was auffällt, sind die vielen männlichen Gäste, Tendenz steigend. Betrug ihr Anteil zu Beginn der 90er-Jahre 20 Prozent, so hat er sich inzwischen verdoppelt. Die Herren sind hier meist um die 40. Beim Kräutertee am Kamin kommt dann heraus, was sie nach Traben-Trarbach geführt hat: Burn-out. Das wird von vielen viel zu lange eher als Leistungsbeiwert gewertet denn als Leiden akzeptiert. Die Frauen im „Parkschlösschen“ sind meist wesentlich älter - oder viel jünger. Sie unternehmen die Moselfahrt oft aus Leibesummer: Sie finden sich zu dick, zu dünn, zu yoga. Generell kann man sagen: Die Älteren wirken entspannter. Der honoräre Kur-gast, bei dem es nicht verwunderlich wäre, wenn sein Bademantelärmel mit Kapitänstreifen geschmückt wird, schert munter mit seinem Therapeuten, nachdem klar ist, dass der auch von der Watterkant kommt. Dann ist da noch die 78-jährige feine Dame, die aus Dallas sein könnte, aber aus Luxemburg kommt und viel eher ist als ihre aparte Tochter. Einer sieht aus wie ein Popstar. Politiker sind hier auch schon gesichtet worden.

Auch der Gründer des „Parkschlösschens“, der Unternehmer Wolfgang Preuß, ist ein überzeugter Ayurveda-Patient. Auch er war - das ist nun schon über 20 Jahre her - überarbeitet, bevor er nach ayurvedischen Heilbehandlungen erstmals wieder einen Zustand körperlicher Gesundheit und geistiger Entspannung erlebte. Danach entschloss er sich, diese Heilkunst auch in Deutschland anzubieten, auf höchstem Niveau. Anfang der 90er-Jahre fand er sein Schloss dazu. Inzwischen hat er direkt an der Mosel in einer alten Jugendstil-Weinkellerei auf 4000 Quadratmetern auch noch ein Buddha-Museum eingerichtet. Und ist gespannt wie nie zuvor.