



Sri Lankas Reichtum sind die stufenförmig angelegten Tee-Plantagen



Sri Lanka: Streicheleinheiten für Körper und Seele

Sonne, Sand und Mee(h)r: Auf Sri Lanka, der tropischen Insel im indischen Ozean, boomt der Ayurveda-Kur-Urlaub. Vor allem streßgeplagte Europäer schwören auf die heilenden Kräfte von Massagen, Kräutern und Curries.

▶ Olaf Tegtmeier

Ein tiefer Blick in Augen und Rachen, ein skeptischer auf die Fingernägel, dann noch ein kurzer Test von Puls und Blutdruck und die Diagnose steht fest: „Sie sind ein Kapha-Pitta-Typ. Nur leider: Genau diese beiden Lebensenergien sind bei Ihnen gestört“. Der singalesische Arzt lächelt: „Das kriegen wir schon wieder hin“. Rund hundert Kilometer südlich von Sri Lankas Hauptstadt Colombo liegt an der malerischen Bucht des Touristenorts Bentota das Hotel „Aida“. Die gerade mal 20 Zimmer umfassende Herberge hat sich auf stressgeplagte Manager, Ärzte, Banker, Werbe- und Medienleute spezialisiert. Das

Angebot: Ayurveda – die sanfte Heilkunst des Ostens. Zwei Ärzte und rund 30 Masseuren sorgen fürs Wiederwohlfinden der ausgepowerten Klientel vor allem aus Europa.

Ayurveda ist in. An allen Ecken Sri Lankas sind in den letzten zehn Jahren auf diese Heilkunst spezialisierte Hotels entstanden; kaum ein Reiseveranstalter, der nicht Kuren und Massagen im Angebot hat. Viele der Touristen, die derzeit in das vom langjährigen Bürgerkrieg zerrüttete Land reisen, kommen, um hier physische und psychische Alltagsleiden auf die sanfte und naturnahe Art zu kurieren.

Fotos: aytour

Das älteste Heilverfahren der Menschheit

Ayurveda – frei übersetzt „Das Wissen vom Leben“ – gilt als das älteste Heilverfahren der Menschheit. Bis ins 8. Jahrhundert v. Chr. reichen die Zeugnisse zurück. In Indien entstanden, breitete sie sich über halb Asien aus. Über die Jahrtausende hat diese Heilkunst, die von der Einheit von Körper, Geist und Seele ausgeht, nichts von seiner Faszination verloren. Bis heute ist sie bestimmende Heilmethode auf dem indischen Subkontinent. Behandelt werden die Kranken von speziell ausgebildeten Medizinern – in Sri Lanka darf als Ayurveda-Arzt nur praktizieren, wer ein mindestens fünfjähriges Studium absolviert hat und dabei auch in die Grundlagen der westlichen Medizin eingewiesen wurde. Eingebettet in einen tropischen, sattgrünen Garten und abgeschirmt vom Lärm der „Normaltouristen“, die in den großen Hotelanlagen am Strand mehr nach Trubel als nach Ruhe suchen, kümmert man sich im „Aida“ um seine Gäste. Die ohne Pomp aber liebevoll ausgestatteten Zimmer auf zwei Stockwerken gruppieren sich um den offenen Ess- und Poolbereich, an den sich der Behandlungsstrakt mit Konsultationszimmern, Massageräumen und den Saunen angliedert. Eine bunte Schar Zivilisationsgestresster findet sich hier: Die Bänkerin, die gleich zwei Monate gebucht hat, um eine Auszeit zu nehmen; die Popsängerin, die mit Mann und Managerin angereist ist, um ihre psychosomatischen Erkrankungen endlich in den Griff zu bekommen; der Arzt, der wissbegierig dem Kollegen über die Schulter schaut.

Der Weg ist das Ziel

Gleich am Tag nach der Ankunft geht es los: Zu zweit machen sich ausgebildete Masseure über ihre „Patienten“ her. Anderthalb Stunden lang täglich knetet und massiert das Duo wohlriechende Öle in jeden Muskel und Knochen. Dabei geht es streng abwärts zu: Der Kopf folgt die Gesichtsmassage; nach dem Synchronmassieren der Arme, sind Rücken und Bauch an der Reihe. Zum Schluß dann Beine und Füße, bevor es für eine weitere halbe Stunde in die entspannende Kräutersauna geht. Alle zwei bis drei Tage ändern die Masseure ihre Technik: Mal geht's sanft zur Sache, dann wieder wird härter zugegriffen. Höhepunkt der Ayurveda-Kur ist der Shirodhara, der Stirnfluß. Er wird in der letzten Woche der Kur verabreicht. Zwanzig Minuten lang tropfelt dabei ein warmer Ölstrom aus einer Schale auf die Stirn; der Strahl pendelt dabei zwischen den Schläfen. Für manche Ku-

renden ein spirituelles Erlebnis: der immergleiche Tropfen öffnet bei ihnen offenbar eine Tür zu inneren Welten. Unangenehm allerdings, dass man sich die Öle mehrere Tage lang nicht aus den Haaren waschen darf. Die Kräuter sollen in die Kopfhaut eindringen können und Geist und Seele beruhigen. Nicht jedermanns Geschmack ist die verordnete Diät. Kein Fleisch, keine Butter, kaum Fett. Dafür Gemüsesuppen zum Frühstück, Curries in allen erdenklichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen zum Mittag, am Abend

Am dschungelbewachsenen Bentota-Fluß liegt das Hotel Aida



→ VERLOSUNG:

2 Sri Lanka-Pocketreise-Bücher zu gewinnen

Höhepunkt jeder Ayurveda-Kur ist der Stirnfluß. Wenn Sie die Original-Bezeichnung für diese Behandlung wissen, können Sie das „Sri Lanka“-Reise-Taschenbuch aus der Dumont-Extra-Reihe gewinnen. Auf rund 100 Seiten finden Sie dort alles Wissenswerte über die Traum-Insel. Ihre Lösung schicken Sie bitte bis zum 16.05.2003 an folgende Adresse:

Pfadfinder Kommunikation
 Stichwort: Verlosung
 Eppendorfer Landstrasse 31
 20249 Hamburg.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



immerhin gegrillten, frischgefangenen Fisch. Natürlich viel Obst, selbstverständlich kein Kaffee oder Alkohol – selbst Softdrinks sind tabu. Kräutertees und lauwarmes, abgekochtes Wasser müssen als Durstlöcher reichen.

Das Ergebnis

Doch das Zusammenspiel von Massagen und Ernährung scheint zu wirken. Schon nach wenigen Tagen taucht man in ein Meer der inneren Ruhe. Die Hektik fällt ab, die Stimme pendelt sich wieder bei normaler Lautstärke ein. Körper, Geist und die Seele laufen wieder im gleichen Takt, die vielen kleinen Zipperleins verschwinden. Die Verkrampfungen lösen

sich, die Augen glänzen wieder, das Gesicht wirkt um einige Fältchen jünger, die Haut fühlt sich an wie einst im Mai. Kein Wunder – gut sechs Liter ölige Kräuteressenzen haben die Masseure in 14 Tagen auf dem Körper verrieben. Richtig billig – im Verhältnis zu den Preisen europäischen Ayurveda-Oasen – sind die Kur- und Wellness-Angebote auf Sri Lanka: ab tausend Euro die Woche inklusive aller Behandlungen, Vollpension und Flug. Zwei Wochen mindestens sollte man sich schon gönnen. Damit man auch zurück in der Heimat ein paar Wochen lang das Kompliment zu hören bekommt: „Sag mal, warst du beim Schönheitschirurgen?“ ◀

reiseinfo:

Anreise:

Direktflüge von Frankfurt nach Colombo bieten SriLankan Airways sowie Condor und LTU, die auch von fast allen deutschen Flughäfen Zubringerflüge anbieten. Preis: ab 600 Euro. Emirates fliegt täglich von Frankfurt oder München via Dubai nach Sri Lanka, die Kuwait Airways mit Zwischenstopp in Kuwait City mittwochs und freitags.

Unterkunft:

Es empfiehlt sich, Hotel, Kur und Flug pauschal in Deutschland zu buchen. Preise ab 1000 Euro pro Woche (inkl. Behandlungen und VP). Neben den großen Reiseveranstaltern, die Ayurveda als Ergänzungsangebot in ihren Asien- oder Wellness-Katalogen haben, gibt es eine Reihe von Spezialanbietern, die kleinere, persönlichere Hotels vermitteln, z. B. Aytours, das das im Artikel beschriebene Hotel „Aida“ im Pro-

gramm hat (Tel: 0 81 51 - 91 11 93; online: www.aytour.de), lets travel (Tel: 069 – 28 97 71; online: www.lankaonline.de) oder IKDreisen (Tel: 089-544 09 220; online: www.ikd-tours.com).

Einreise:

Deutsche benötigen einen mindestens sechs Monate gültigen Reisepass (bei bis zu 30 Tagen Aufenthalt). Wer länger bleiben will, kann direkt am Flughafen ein Visum erhalten.

Reisezeit:

Da die Regenzeit auf der Insel in den verschiedenen Regionen sehr variiert, lassen sich nur grobe Empfehlungen abgeben. Allgemein gelten als beste Reisezeiten für die West- und Südküste, wo die meisten Anlagen liegen, die Monate Januar bis April und August bis Oktober.

Informationen:

Vom Ceylonesisches Fremdenver-

kehrsamt, Allerheiligentor 2-4, 60311 in Frankfurt/M., Tel.: 069-28 77 34 und 28 82 16, Fax: 069-28 83 71. Im Internet: www.srilankatourism.de.

Botschaft:

Niklasstraße 19, 14163 Berlin, Tel. 030-80 90 97 43, Fax 030-80 90 97 57.

Gesundheit:

Schutzimpfungen sind keine vorgeschrieben. Es empfiehlt sich eine Malaria-Prophylaxe, vor allem wenn man längere Zeit ins Insel-Innere reisen will.

Geld:

Landeswährung ist die Sri Lanka Rupie, abgekürzt RS. Kreditkarten werden fast überall akzeptiert. Günstig: Traveller-Schecks in US-\$ oder Euro. Der Umtauschkurs liegt derzeit bei rund 100 RS für einen Euro.

Sicherheit:

Seitdem der Bürgerkrieg im letzten Jahr durch internationale Vermittlung beendet wurde, kann man auch wieder in die ehemaligen Kampfgebiete im tamilischen Norden reisen. Doch Vorsicht: Der Krieg mag zwar auf dem Papier vorbei sein, die alten Ressentiments zwischen tamilischer Minderheit und sri-lankesischer Mehrheit bestehen weiter. Die Touristengebiete sind sicher, und in der Hauptstadt Colombo kann man sich wieder überall ohne Angst vor Anschlägen bewegen.

Literatur

Empfehlenswert: Der „Sri Lanka“-Band aus der Dumont-Reisetaschenbuch-Reihe (12,00 Euro), aus dem gleichen Verlag das Dumont-Extra „Sri Lanka“ (6,95 €) mit den wichtigsten Infos auf 100 Seiten plus großer Reisekarte.