

## REISEN



# Wie oft hast du's gemacht?

„Ayubowan“ sagt man in Sri Lanka zur Begrüßung. Das bedeutet: „Ich wünsche dir ein langes Leben.“ Das Schlüsselwort dazu heißt Ayurveda: Eine Panchakarma-Kur reinigt den Körper – von Grund auf.

Ein Spannungshöhepunkt: Shirodhara, der ayurvedische Stirnölguss mit warmem Therapieöl

VON  
WOLFGANG MOLITOR

Am langen Tisch gibt es nur ein einziges Thema. Wie oft hast du's gemacht? Susanne will es von Gaby wissen, Renate von Eva-Marie. Sechsmal? Achtmal? Gaby gewinnt: zehnmal! Ihre Tischnachbarn wissen nicht, ob sie Mitleid haben oder Anerkennung zollen sollen. Nicole kichert. Man sieht es ihr nach. Sie steckt noch in der dreitägigen Vorbereitungsphase, in der Giftstoffe freigesetzt und im Darm, der Haut sowie den Nasen- und Stirnhöhlen gesammelt werden.

## Snehana und Svedana gehören immer dazu

Nicole hat noch vor sich, was die anderen bereits hinter, besser gesagt unter sich gelassen haben. Die wässrige Aufnahme in den Kreis der Dosha-katalogisierten Ayurveda-Jüngerinnen. Virechana: die abführende Krönung erster vitaminreicher Enthaltbarkeit und gelassener Massage-Seligkeit. Den von Abführpulver und Kräutertee begleiteten Schritt in die siebentägige Reinigungsphase, die mit dem letzten Stirnguss, dem Shirodhara, an einem Vormittag endet.

It's Cleaning Day, jene Stunden der Darmreinigung, die wesentliche Voraussetzung für jede erfolgreiche Panchakarma-Kur sind. Panchakarma heißt „fünffache Reinigung“. Wie diese geht, hat mit der Konstitution und der Krankheit des Patienten zu tun. Snehana, die Ölung, und Svedana, das Schwitzen, gehören jedenfalls immer dazu, um die zu hohen Doshas auszugleichen, Ablagerungen und Umweltgifte im Körper zu mobilisieren und über den Verdauungstrakt auszuscheiden. Wellness geht anders.

Schnell lernt man während einer Ayurveda-Kur dazu. Gaby hat schon zu Hause geübt. „Dosha heißt das, was verdirbt“, doziert die Hamburgerin und erzählt von Dhatus, die verdorben werden können, über das Körpergewebe, wodurch die Doshas ins Ungleichgewicht geraten und einen krank machen. Susanne blickt da etwas gelangweilt in jene lustvoll darbringende Runde, die sich vor Blüten-Dekorationen und Karaffen mit warmem Wasser zum Abendessen versammelt hat, brav abgekochtes Wasser trinkt, Kolakanda, eine mit Kokosnussmilch, gehacktem Ingwer und Knoblauch



- 1 Man muss sich erst daran gewöhnen: Die Portionen auf dem Ayurveda-Teller sind übersichtlich
- 2 Hiru-Villa-Chefkoch Pasan zaubert mithilfe vieler interessanter Gewürze täglich eine leckere Menü-Abwechslung
- 3 Zwei Liter abgekochtes Wasser pro Tag gehören zum Pflichtprogramm
- 4 Für alle Mahlzeiten gilt: Das Auge isst mit. Fotos: Molitor (4), aytour/Fit Reisen GroupShirodhara

gekochte grüne Gemüsesuppe aus Gotukola oder Walpenella löffelt und – stets überschwänglich – das Linsencurry lobt. Es ist schließlich nicht ihre erste Kur in Sri Lanka, dem Ayurveda-Mutterland. Mit allem Drum und Dran: heilsame Arzneien, ayurvedische Kost, authentisch praktizierte Massagen, Yoga, Meditation und Tai-Chi. In aller Herrgottsfrühe. „Innere Einkehr“, sagt Susanne ergriffen.

Was er nicht alles von einem wissen will. Wie es um den Stuhlgang steht? Wie oft, welche Konsistenz und Farbe? Und der Blutdruck? Ist man Einzelkind? Wie ist der Schlaf, welchen Beruf hat man? Und so weiter. Die ärztliche Begleitung ist die erste Ayurveda-Säule. Man muss so fragen, wenn man Ayurveda-Arzt ist. Duminda Mahagode will alles genau wissen. Also raus mit der Zunge, her mit dem Blutdruckmesser, die Fingernägel vorgezeigt und rauf auf die Liege. Ein tiefer Blick in die Augen, ein leichtes Dreifinger-Abtasten des Pulses („Nadi Pariksha“, raunt Susanne, die sich schon in der Aufbauphase befindet) – der 51-Jährige nimmt sich Zeit. In dem kleinen Raum einer restaurierten Kolonialvilla entscheidet sich, wie die nächsten zwei Kur-Wochen laufen. Was von den Doshas, den „Funktionsprinzipien“, abhängt, die der studierte Mediziner einem zuordnet.

Vata ist die Kombination von Raum und Luft, jene Energie, die im Körper Gänge kontrolliert, die mit Bewegung zu tun haben. Pitta steht für Feuer und Wasser, was alle Verdauungs- und Wärmeregulationsprozesse betrifft. Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde, verantwortlich für Wachstum, Zusammenhalt und Schutz. Gaby, Susanne und Renate sind Vata-Pitta. Mischtypen. Eva-Marie ist Kapha. Etwas schlapp. Sie meidet körperliche Anstrengung und geistige Arbeit. So wie Säule 5 es will.

„Vertrauen Sie unserer Erfahrung“, sagt Dr. Mahagode. Das sollte man auch. Das meiste für einen harmonischen Gesamtzustand läuft über Ernährung. Aber es gibt auch Pillen und Pulver – individu-

elle Medikamente auf pflanzlicher Basis und reine Öle, Zitronensaft mit Honig und heißen Tee, der morgens um 10 und nachmittags im 16 Uhr gereicht wird. Säule 2. Auf der Waage macht sich das bemerkbar. Es wird täglich gemessen. Zwei Kilo weniger pro Woche? Machbar.

Chefkoch Pasan gibt bei den kleinen ganzen und noch kleineren halben Portionen sein Bestes. Säule 4. Was Gaby jedes Mal halb neugierig, halb misstrauisch rufen lässt: „Was ist das wohl?“ Eine Frage, die der Koch gern beantwortet. Zitronengras, Stangensellerie, Knoblauch, Zimt, Gelbwurz, Kurkuma und Kichererbsen, das unvermeidliche Ghee (Butterschmalz), Koriander und Kümmel: Der 34-Jährige spielt virtuos auf der Rasa-Klavatur – süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. „Wer jede einzelne der sechs Geschmacksrichtungen zu sich nimmt, erhöht allmählich seine Abwehrkraft ebenso wie jemand, der sich schrittweise von den Auswirkungen der gestörten Doshas in seinem Körper befreit.“ Noch so ein Ayurveda-Satz. Nicht von Susanne, sondern aus dem „Sushruta Samhita“, einem zweieinhalb Jahrtausende alten Sanskrit-Text. Für den Rest sorgt Agni, das Verdauungsfeuer. „Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Prinz, abends wie ein Bettler“, sagt Pasan. Renate findet ihn rasa-mäßig süß. Dazu zweimal am Tag Massage. Säule 3. Je eine halbe Stunde. Kopf, Gesicht. Nacken, Rücken. Hand, Fuß. Kopfwickel, Nasenreinigung. Stirnguss, Inhalation und Kräuterpaste. Drücken, reiben, ziehen, streicheln. Prasanna, Maneshiya und ihre Kollegen verstehen ihr Handwerk.

## Ayurveda-Tourismus hat sich wieder stabilisiert

„Der Ayurveda-Tourismus hat sich nach den Anschlägen vom April 2019 stabilisiert“, sagt Ruwan Gallarachchi, Inhaber des Hiru-Resorts in Maggona. Bis Oktober sei die Zahl der Stornierungen dramatisch hoch gewesen. Und noch immer zögern vor allem Strand- und Rundreisereisende, Sri Lanka zu buchen.

Gaby eilt im roten Überhang zum Frühstück. Um 9.10 Uhr ist die erste Massage. Kaum Zeit, von nächtlichen Schlaf- und Wachphasen zu berichten. Aber so viel muss sein: „Ich musste nicht aufs Klo.“ Alles gut. Dreimal am Tag. Schön fest. Was alle am langen Tisch beruhigt.

## Sri Lanka

### Anreise

Flug zum Beispiel mit Qatar Airways über Doha, [www.qatarairways.com](http://www.qatarairways.com), oder mit Turkish Airlines über Istanbul, [www.turkishairlines.com](http://www.turkishairlines.com).

### Veranstalter und Unterkunft

Das Hiru Villa Ayurveda Resort in Maggona ist ein familiär geführtes Ayurveda-Hotel mit deutschsprachiger Leitung und Strandzugang über eine Treppe. Auch das Schwesterhotel Hiru Beach Ayurveda Resort in Kosgodda bietet in privater Atmosphäre traditionelle Ayurveda-Kuren direkt am Strand. In beiden Resorts gibt es die „Klassische Ayurveda-Kur“ ab 13 Nächten, DZ und VP ab 1300 Euro, [www.hiru-ayurveda-resorts.com](http://www.hiru-ayurveda-resorts.com). Das Cinnamon Sea Health Care in Marawila bietet ein traditionelles Ayurveda-Zentrum mit zehn Behandlungsräumen in direkter Lage zum Meer. Die „Klassische Ayurveda-Kur“ ab 13 Nächten, DZ



und VP ab 1204 Euro, [www.aytour.de/cinnamon-sea-health-care-marawila-westkuste-h7C1/](http://www.aytour.de/cinnamon-sea-health-care-marawila-westkuste-h7C1/). Inkludierte Leistungen der Ayurveda-Kuren sind u. a. ayurvedische Vollpension, Erst- und Folgekonsultationen mit dem Ayurveda-Arzt, täglich mindestens vier Anwendungen. Buchbar bei aytour, Spezialist für Ayurveda-Reisen, [www.aytour.de](http://www.aytour.de). Weitere Anbieter: [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de), [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

Allgemeine Informationen  
[www.srilanka.travel/de](http://www.srilanka.travel/de)