

Ayurveda auf Sri Lanka

Wenn wir aus dem inneren Gleichgewicht kommen, kann eine ayurvedische Panchakarma Kur uns wieder ins Lot bringen. Doch dies ist kein Wellnessurlaub, sondern Kur, die sich aus ayurvedischer Ernährung, warmen Ölmassagen, Dampfbädern und medizinischen Anwendungen sowie Tees und Medikamenten zusammensetzt.

Trotzdem kann man wunderbar entspannen, vor allem wenn man in einem warmen Klima und einer paradisiischen Umgebung kurt. Maragrete Arlamowski war im Eva Lanka Ressort auf Sri Lanka und hat es ausprobiert.

Eva Lanka Ressort in Tangalle

Sieben Stunden Fahrt vom Flughafen der Hauptstadt Columbo liegt das Eva Lanka Ressort liegt fernab von Trubel und Hektik in einem tropischen Garten mit Palmen, Agaven, Frangipani, Orchideen, Hibiskus, Bananenbäume, Aloe Vera, Papaya, Mango und Jasmin.

Ich werde mit einem frischen Kokossaft, einem Lächeln und einer ersten ayurvedischen Massage empfangen. Im Hintergrund rauscht die Brandung eines der schönsten Strände im Süden Sri Lankas, dem Unakuruwa Beach.

Vata, Pitta oder Kapha?

Am ersten Tag untersucht mich die Ayurvedaärztin. Sie misst meinen Blutdruck, diagnostiziert meinen Puls und meine Zunge und stellt so fest, welchem Typ ich entspreche - Vata (Luft, Raum), Pitta (Feuer), Kapha (Wasser, Erde) oder Mischtyp - und welches dieser Elemente aus dem Gleichgewicht geraten sind. Sie bestimmt die Kurinhalte, verschreibt mir täglich drei bis sechs Behandlungen wie Massagen, ayurve-

dische Reinigungen, Medizin und Yoga. Die meisten Kräuter und Heilpflanzen für die Anwendungen kommen auch aus dem hauseigenen Garten.

Ayurvedischer Speiseplan

Gleich nach der Untersuchung stimmt die Ärztin meinen persönlichen Speiseplan mit dem Koch ab. Dieser bereitet täglich gemäß meinem Konstitutionstyp ein individuelles Menü zu. Zum Frühstück gibt es eine Kräuter-Kokos-Suppe, Kokos-Teigfladen mit frisch gemachter Papayamarmelade und ein grossen Teller mit Bananen, Mangos, Maracuja und Granataefeln. Mittags und Abends exotische Salate wie Hibiskus- oder Lotuswurzelsalat und Currys wie Cashew- und Bananenbluetencurry. Zum süßen Abschluss zaubert er auch mal Mangolassi, Sesambällchen oder Kokospfannkuchen.

Die Kur fürs Gleichgewicht

In meinem Bungalow finde ich ayurvedische Zahnpasta, Shampoo und Seife, sowie jeden Tag ein frischer Morgenmantel, mit dem ich zu meinen Behandlungen gehe. Während der Massagen lausche ich den tropischen Geräuschen der Beos, Pfauen, Papageien, Affen und Eichhoernchen und blicken auf mit Blumen gefüllte Schalen.

Auch in meinem Zimmer und auf meinem Bett liegen immer frische Blumen aus dem Garten.

In der Früh gehe ich am Strand spazieren, mittags blicke ich vom Open-Air-Restaurant auf den von Palmen umgebenen Swimmingpool. Nachmittags entspanne ich mich auf der Yogaterasse, die inmitten eines Seerosenteichs liegt, in dem Frösche und Schildkro-

ten leben.

So weit so wunderbar. Doch, dass eine Panchakarma Kur kein Wellnessurlaub ist, spüre ich bald. Nach einem Stirnguss mit warmen Öl, darf ich drei Tage meine Haare nicht waschen - es juckt und riecht unangenehm. Aber es hat sich gelohnt, nach den drei Tagen sind meine Stress-Kopfschmerzen vollkommen weg. Die Nasenspülung und die Einläufe erfordern wieder Überwindung von mir. Der Preis für meine Gesundheit ist hoch: ich darf an diesen Tagen nicht in die Sonne, nicht an Strand, nicht ins Wasser. Der Lohn? Tiefe Entspannung, ruhiger Schlaf und eine unglaubliche Leichtigkeit und innere Ruhe. Am letzten Tag meiner Kur wurde ich in einem Blütenbad mit Sandelholzöl gebadet, welches mich wieder auf das kühlere Klima in Deutschland vorbereiten soll. Gestärkt trete ich meine Heimreise an.

Weitere Informationen

Eine ayurvedische Panchakarma Kur im Eva Lanka Ressort kann man zum Beispiel über Lotus Travel buchen. Lust auf eine Schnupperkur zu Hause? Hier finden Sie eine kurze ayurvedische Wochenend-Kurzkur und ayurvedische Rezepte