

Am Puls des Lebens

Eine authentische **Ayurveda-Kur** liegt jenseits der Wellness-Welle

Ahungalla. Viermal täglich sucht Ruwan jeden Gast der Lotus Villa heim. Der junge Apotheker offeriert lächelnd, aber unerbittlich, grauslich bittere Drinks und nicht gerade schmackhafte Pillen. Da gibt es kein Entkommen. Die Medizin gehört nicht gerade zu den angenehmen Highlights der Ayurveda-Behandlung auf Sri Lanka. Aber eine echte Kur in einem Ayurveda-Haus ist auch kein Wohlfühlurlaub in einem Wellness-Tempel. Das wissen die meisten Gäste, die sich aus verschiedenen Gründen für eine Ayurveda-Kur entschieden haben: Gesunde zur Prävention und um fit zu bleiben, Gestresste, die sich wieder ins Gleichgewicht bringen wollen oder Kranke, die ihre Beschwerden mit natürlichen Mitteln behandeln möchten. Und alle hoffen, dass dieses uralte „Wissen vom Leben“, denn das bedeutet Ayurveda, sie wieder fit macht.

Auch wenn das nicht immer zu 100 Prozent gelingen kann: Eine Ayurveda-Kur wirkt mit ihren speziell auf jeden Gast abgestimmten Ölen, Kräutern, Bädern und Massagen wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Abgestimmt wird das darauf, welcher Typ man ist: Vata, Pitta oder Kapha. Denn dies sind in der ayurvedischen Lehre die Energieformen des Lebens, die im Gleichgewicht stehen müssen. Sind sie gestört, macht das krank und müssen ausbalanciert werden.

Und bis auf die Medizin, lassen sich die Behandlungen durchaus auch als wohlige Streicheleinheiten genießen, soweit keine Ölversion besteht. Denn je nach gebuchter Kur stehen bis zu siebenmal täglich Anwendungen wie Synchron- und Kräuterstempelmassagen, Stirn- und Ganzkörperölgüsse, Yoga oder Tai-Chi auf dem Programm. Zwischendurch steht Relaxen unter Palmen an. Denn das warme Klima



Fotos: aze

Hat es in sich: die Lotus Villa auf Sri Lanka

Beratungstipps

Horst Leibacher, Geschäftsführer von Lotus Travel Service, hat einige Tipps für den Counter parat: „Für Reisebüro-Mitarbeiter ist es wichtig herauszufinden, ob der Kunde einen erholsamen Urlaub mit Wellness-Angeboten buchen möchte oder ernsthaft etwas für seine Gesundheit tun will. Wünscht der Kunde eine Ayurveda-Kur, sollte das ausgewählte Hotel ein reines Ayurveda-Haus sein und nicht ein Hotel mit Ayurveda-Abteilung. Die Mindestkurdauer beträgt zwei Wochen, besser drei. Der genannte Preis sollte ein Komplettpreis sein, inklusive ayurvedischer Vollpension, Kuranwendungen und Medizin. Bei den Arztkonsultationen muss auf jeden Fall ein deutschsprachiger Übersetzer verfügbar sein. Tipps sind auch in unserer Broschüre zu finden, die im Web unter www.lotus-travel.com/pdf/Ayu-Broschuere.pdf heruntergeladen werden kann.“



Stilvoll: das Blütenbad

sorgt dafür, dass die Poren offenbleiben, um die Heilkraft der Kräuter und Tinkturen aufnehmen zu können. Daher gibt's in echten Ayurveda-Häusern auch keine Klimaanlage und keine kalten Getränke. Dafür kann man in einem Spezialhaus im Gegensatz zu Hotels mit Ayurveda-Abteilung aber sicher sein, nicht im öligen Schlabber-Look auf durchgestylte Typen zu treffen.

Dass die Anwendungen Wirkung zeigen, merkt man am „Nachtleben“ in der Lotus Villa. Nach dem Abendessen trott sich die Schar meist todmüde gegen neun Uhr in die Betten – nachdem Ruwan die letzte Runde seiner Medizin überreicht hat.

Monika Zeller