

# DOSSIER

FITNESS FÜR DEN STOFFWECHSEL

## STIRNÖLGUSS

Beim Shirodhara wird kontinuierlich warmes Kräuteröl auf die Stirn gegossen. So sollen Blockaden gelöst werden, zudem wirkt es beruhigend



### 1 PULS-DIAGNOSE

Mit der Messung wird festgestellt, welcher „Dosha“-Typ man ist (siehe Kasten rechts).

### 2 KRÄUTER-MEDIZIN

in Form von Säften und Pulvern steht täglich für die Gäste abholbereit.

### 3 DIE KRAFT DER NATUR

Nach überlieferten Rezepten wird die Medizin aus Kräutern gewonnen

# AYURVEDA IST EINE REISE NACH INNEN

BUNTE-Gesundheit-Autorin Ilka Peemöller berichtet über ihre Erfahrungen mit der ganzheitlichen Methode in Sri Lanka – für sie ist die Kur eine Generalüberholung für Körper, Geist und Seele

## WAS IST AYURVEDA?

Die „Wissenschaft vom Leben“ blickt auf 5000 Jahre Erfahrung und Überlieferung zurück. Ayurveda ist eine Gesundheitslehre aus dem indischen Kulturbereich, wo sie eine eigenständige medizinische Wissenschaft ist. Ayurveda soll die Gesundheit fördern und Krankheiten lindern. Zudem setzen Therapeuten diese Heilkunde ein, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Das gleichgewichtige Zusammenspiel aller Komponenten wird mit dem Konzept der drei Lebensenergien, den „Doshas“ (Vata, Pitta und Kapha), beschrieben. Jeder Mensch besitzt von Geburt an eine bestimmte Dasha-Konstellation, welche den eigenen Körper reguliert.

Einklang gebracht.

Wie das funktioniert? Die erste Regel lautet: vertrauen und loslassen! Begeben Sie sich in die Hände der fernöstlichen Heilkunst. Diese ganzheitliche Methode fand ihren Ursprung vor 5000 Jahren in Indien, die Ayurveda-Ärzte werden also schon wissen, was sie tun (auch wenn wir Westeuropäer das womöglich nicht alles verstehen können). So ist es etwa notwendig, beim ersten Check-up den Puls zu messen. „*Sie sind nicht in Balance*“, lautet kurz darauf die niederschmetternde Diagnose. Gut, das wusste mein unruhiger Geist schon vorher, aber ich bin ja hier, um mich wieder in Form bringen zu lassen. Mithilfe von Kräuteröl-Treatments (von innen wie von außen), einem individuellen Behandlungs- und Ernährungsplan. Und wenn man mag: Schwimmen und Yoga zu verschiedenen Tageszeiten.

## Ölmassagen, Akupunktur und Herbalbäder

Beim ersten Gesundheits-Check folgen die (für mich) unbequemen Fragen nach Sport, Ernährung und Lebensstil. Weil man sich einfach ertappt fühlt. Wer gibt schon gern zu, dass er sich ungesund ernährt und keinen Sport macht? Und seien wir mal ehrlich: Wer würde bei der Frage nach der Menge von Wein, Zigaretten und Süßigkeiten nicht auch ein ganz klein wenig schummeln? Ich versuche also, mich damit rauszureden – ja, fast zu entschuldigen –, dass ich berufsbedingt fast jeden Abend auf Events bin und „*also immer spät oder unregelmäßig esse*“ und auch „*dann und wann das ein oder andere Glas trinke*“. Am Ende belügt man sich ja nur selbst, die Ärzte sehen an der Farbe der Augen und dem Belag der Zunge sowieso alles. Und wenn ich sage „alles“, dann meine ich alles. Sie blicken sprichwörtlich der Wahrheit ins Gesicht. ▶



**ILKA PEEMÖLLER**  
völlig entspannt nach ihrer 14-tägigen Ayurveda-Kur im „Barberyn Resort“, wo sie bereits das dritte Mal war



sechs Uhr in der Früh. Während ich auf Rücken auf der Yogamatte liege, lausche dem Sound des Dschungels: In der Nähe schwingen die Weißbambus-Bäume mit ihren Babyaffen über die Baumwipfel, aus der Ferne erklingt der intensive Ruf eines männlichen Pfau. Und am unweit gelegenen Strand schlägt die Brandung. Willkommen im Paradies! Ich bin, ich bin, ich bin in keinem Yoga-Paradies am anderen Ende der Welt. Entspannung samt Om-Feeling. Ich bin ich mir natürlich auch, das ist der Anfang an der sehnliche Wunsch nach mir selbst verordneten Auszeit in Sri Lanka. Aber das ist eher ein schöner Nebenprodukt bei Ayurveda.

## Dschungel in Sri Lanka: Stück Himmel auf Erden!

Ayurveda ist eine Kur, nicht zu verwechseln mit einem Wellnessstrip mit vielen Streichmassagen. Hier geht es um das Eingemachte. Es ist eine Reise nach innen, wo man sich intensiv mit sich auseinandersetzt. Selbst zuliebe, man kommt auch gar nicht drum herum zugegebenermaßen: Das ist nicht immer die beste Sache. Aber am Ende wird man belohnt, Sie mir! Ich mache seit 2009 fast jährlich einen Wellnessurlaub (von Saftkuren in den Bergen von Andalusien bis Entgiften in Thailand). 2017 habe ich zum ersten Mal Ayurveda ausprobiert, genau wie dieses Jahr in der südlichen Region von Sri Lanka – im „Barberyn Resort“. Von den insgesamt drei Locations, die sie alle kennenlernen, ist das „Barberyn Resort“ im Dschungel und trotzdem direkt am Meer. Stück Himmel auf Erden! Und seitdem kann ich für meine jährliche Generalüberholung – quasi Ölwechsel beim Auto – nichts Besseres vorziehen. Körper, Geist und Seele werden hier wieder in

4 190413 804909

Im Einklang mit der Natur  
findet die Seele Ruhe



## WEITERE AYURVEDA- RESORTS

• Underneath the Mango Tree – inmitten von Mangobäumen und Kokospalmen erstreckt sich das privatgeführte Strandresort auf 20.000 m<sup>2</sup>.

[utmt.net](http://utmt.net)

• Isolabella – privat geführtes Resort eines herzlichen Italieners und seiner singhalesischen Frau in Dickwella.

[isolabella-ayurveda.com](http://isolabella-ayurveda.com)

• Paragon – zertifiziertes Ayurveda-Hospital in Galle, besteht seit 1996. Sehr beliebt bei deutschsprachigen Gästen.

[paragonsrilanka.com](http://paragonsrilanka.com)



## Dank der Kur findet man in seine (alte oder neue) Leichtigkeit

Jeder Tag bei einer Ayurveda-Kur ist ab frühmorgens durchgetaktet. Man ist quasi die ganze Zeit damit beschäftigt, dass andere mit einem beschäftigt sind: Auf den Punkt genau um 9 Uhr nach dem gesunden Frühstück gibt es in immer steter Reihenfolge Ölmassagen für den ganzen Körper, im Kräutergarten Packungen gegen Beschwerden oder zum Entschlacken, Akupunktur, Dampf- oder Herbalbäder. Dann im Wechsel alle paar Tage nach der regelmäßigen ärztlichen Konsultation die „Special Treatments“ wie Kati Vasti bei Rückenschmerzen, Augenbehandlungen oder Peelings etwa gegen Wassereinlagerungen (unglaublich zielfördernd!). Das alles ist nicht unanstrengend, weil der Körper permanent arbeitet, dazu das feucht-tropische Klima und die Temperatur von um die 30 Grad – und man fährt automatisch komplett herunter. So sehr, dass ich persönlich eine Woche Gewöhnungszeit brauche, um mich morgens pünktlich um 6 Uhr vom Bett auf die Yogamatte zu rollen.

Im Einklang mit der Natur an dieser Dschungel-oase – tagsüber kann man im Meer Schildkröten und abends im sternklaren Himmel Flughunde beobachten – findet die Seele Ruhe. Für mich kommt deshalb auch nur eine Ayurveda-Kur in ebendiesen Gefilden – wo es zudem Tradition ist – infrage. Und eben nicht

in einem Fünf-Sterne-Hotel in Deutschland oder Österreich. Aber nicht jeder reist gern so weit oder hat nur bedingt Zeit.

Das ist ein gutes Stichwort: Geben Sie sich die nötige Zeit, 14 Tage sind empfehlenswert (alle Behandlungen inklusive Vollpension, Arztbesuche und Yoga/Meditation kosten 85 Euro am Tag, zzgl. Zimmerpreis). Denn es ist ein Prozess, der Körper muss sich erst umstellen. Mithilfe der extra im „Barberyn Resort“ (barberynresorts.com) hergestellten Kräutermedizin werden alle Giftstoffe gesammelt und ausgeschieden. Das kann so weit gehen wie in meinem Fall (und es war in all meinen drei Ayurveda-Urlaube so), dass man von schweren Rückenschmerzen geplagt wird. Das bedeutet: schlaflose Nächte.

Wenn man das aber einmal durchblickt hat, weiß man ja auch, dass es von kurzer Dauer ist. Wie heißt es so treffend: Es muss oft erst schlimmer werden, bevor es besser wird. Die ersten fünf Tage – da ist aber auch jeder anders – sind nicht ohne. Ab Tag zwölf, so meine persönliche Erfahrung, findet der große Wandel statt: Die Haut bekommt den besonderen Glow, man ist mehr bei sich und die ersten Pfunde sind gepurzelt. Das ist der besondere Nebeneffekt bei einer Ayurveda-Kur: Man findet sprichwörtlich in seine (alte oder neue) Leichtigkeit, man wirft unnötigen Ballast ab. Ob körperlich oder seelisch. **ILKA PEEMÖLLER**