

# Buddha, Kur und Krokodile

Die AZ-Autorin hat Sri Lanka besucht – und schwärmt von badenden Elefanten und der heilsamen Wirkung von Ayurveda

Von Doris Iding

Das ehemalige Ceylon ist eine faszinierende Trauminsel, südlich von Indien gelegen. Sie kann ihre Besucher tatsächlich zu Freudentränen rühren, weil sie berührend schöne Palmenstrände besitzt, köstlichen Tee produziert und eine Vielfalt von exotischen Tieren beheimatet.

Und sie ist ein El Dorado für Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben.

Drei Wochen sollte man sich für dieses Paradies einplanen. Nach der Landung in Colombo, der Hauptstadt der Insel, empfiehlt es sich, ein paar Sehenswürdigkeiten zu besuchen.

Davon gibt es viele: Buddhistische Tempel, Ayurveda-Oasen, Nationalparks, Regenwälder oder Dschungel. Ganz zu schweigen von den malerisch schönen Sandstränden an den Küsten des Landes.

Vielleicht sollte man doch gleich besser vier Wochen bleiben. Sich Zeit nehmen. Den Duft der Schönheit einatmen und ausatmen. Das Leben genießen. Im Moment verweilen.



## Eine innere Reinigung für ein langes Leben

Einen Besuch wert ist auf jeden Fall das Sirigviya, ein Monolith im Zentrum der Insel, der auch zu einem der häufigsten Postkartenmotive zählt. Der gigantische Felsen ragt etwa 200 m aus der Ebene auf und bietet einen perfekten Rundblick über das Land.

Auf dem Felsen befand sich einst ein Palastgelände, von dem heute nur noch die Grundmauern übrig geblieben sind. Sie sind ein weiteres Zeugnis davon, dass alles vergänglich ist.

Zu Füßen des Felsens lag einst eine Stadt, umgeben von einem Wassergraben. Die Überreste der Stadt wurden mittlerweile restauriert und lassen erahnen, wie schön das Leben inmitten der Lustgärten, Springbrunnen, Pavillons und Klosteranlagen gewesen sein muss.

Wer sich lieber in der Natur aufhält, sollte den Gal Oya Nationalpark besuchen, der im Südosten der Insel liegt. Er ist bekannt für seine unvergesslich schönen Bootsafaris auf dem Senanayake-Samudraya-Stausee. Es ist ein zutiefst berührendes Erlebnis, Elefanten zu erleben, die in dem See baden. Neben dieser spektakulären Erfahrung gibt es Krokodile und zahlreiche Vögel zu sehen.

Dann gibt es natürlich noch die vielen buddhistischen Tempel auf der Insel. Selbst ein Zahn Buddhas ist als Relikt im Dalada Mandira aufbewahrt. Entsprechend viele Anhänger des Religionsstifters kommen hierher und verehren diesen Zahn. Und das, obwohl Buddha selbst gesagt hat, dass man nicht ihn verehren sollte, sondern sich nach innen wenden sollte, um den Buddha in sich selbst zu finden.

Nach einer Rundreise ist für viele Inselbesucher eine Ayurve-



da-Kur das Highlight der Reise. Die Natur mit ihren vielen Palmen und asiatischen Bauten ist exotisch und das Klima optimal, um für mehrere Wochen eine gesundheitsfördernde, verjüngende oder wohltuende Kur zu machen.

Empfehlenswert ist hier das Ayurveda Weligama Resort. Der leitende Arzt des Hotels, Dr. H. M. K. Herath, zählt zu den erfahrensten Ayurveda-Ärzten der Insel. Ein tiefer Blick in die Augen, ein weiterer Blick auf die Zunge und ein sorgsames Erfühlen des Pulses macht es dem weißhaarigen Ayurveda-Arzt

möglich, innerhalb eines kurzen Gesprächs herauszufinden, was die Gäste brauchen.

Die kommen mit unterschiedlichsten Wünschen und Bedürfnissen. Erholung vom stressigen Alltag. Genesung vom Burnout oder einer Krebsbehandlung. Nicht wenige Gäste kommen aber auch deshalb hierher, weil die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß und ihre letzte Hoffnung auf Linderung der Symptome oder besser noch Heilung eine Ayurveda-Kur ist.

Und nicht selten kehren Gäste, die mit schweren rheumati-

schen Erkrankungen oder anderen Problemen gekommen sind, zuversichtlich wieder nach Hause zurück, weil die tiefgreifenden Ölbehandlungen und die gesunde ayurvedische Ernährung sie in ihrem Genesungsprozess unterstützt hat.

Während einer Panchakarma-Kur wird das Gleichgewicht der sogenannten Doshas wiederhergestellt. Damit gemeint sind die Energien des Körpers, die sich zu Beginn unseres Lebens in Balance finden und im Verlaufe eines Lebens aus dem Lot geraten.

Gründe dafür gibt es viele. Stress oder eine falsche Ernährung zählen zu den häufigsten Auslösern für eine Disbalance. Während der täglichen häufig zwei Stunden dauernden Behandlungen wird der Körper unter anderem entsäuert und entgiftet und die allgemeine Gesundheit so wieder im Rahmen des möglichen hergestellt.

Am Ende der Kur reisen viele Gäste mit guten Vorsätzen im Gepäck zurück. Sie wollen ihr Leben und besonders die eigene Ernährung bewusster, entspannter und gesünder gestalten, mehr Pausen machen und das Leben wieder mehr genießen.

Viele Ayurveda-Gäste bezeugen, dass die Kur so tiefgehend und wohltuend war, dass sie sich Monate später noch immer ausgeglichener fühlen und deshalb im-

mer wieder gern zurückkehren, um den Körper auch vorsorglich etwas Gutes zu tun.

Mehr Infos: [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

### VIelfältige Wirkung

#### Wo Ayurveda helfen kann

Idealerweise sollte man ab dem 50. Lebensjahr regelmäßig eine Panchakarma-Kur machen, um Krankheiten präventiv vorzubeugen. Durch eine Kur wird das Gleichgewicht des Körpers so gestärkt, dass er im Idealfall erst gar nicht erkrankt. Besteht ein Ungleichgewicht jedoch bereits, kann Ayurveda in folgenden Fäl-

len besonders effizient eingesetzt werden:

- Schlafstörungen
- Depressionen
- psychosomatische Erkrankungen
- Arthritis
- Rheuma
- Migräne
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Burnout

**doId**

### AYURVEDA

#### Eine Kur in mehreren Phasen

Eine Ayurveda-Kur wird in drei Phasen unterteilt. Empfohlen werden mindestens 14 oder 21 Tage.

##### Phase 1

Purvakarma – Vorbereitung: Durch tägliche, wohltuende Ölmassagen, Schwitzkuren sowie eine köstliche Ernährung, die den Stoffwechsel anregt, werden schädliche Schadstoffe gelöst, die sich im Laufe der Zeit im Gewebe und den Zellen des Körpers angesammelt haben.

##### Phase 2

Panchakarma – Reinigung & Aufbau: Mit Hilfe von fünf möglichen Reinigungsanwendungen werden die gelösten Schlackenstoffe aus dem Körper geleitet. Je nach Konstitution und Bedürfnis-

sen des Gastes bestimmt der Arzt die entsprechenden Anwendungen, um dem Gast einen möglichst tiefgreifenden Reinigung und Heilung zu ermöglichen.

##### Phase 3

Aufbau – Rasayana: Die Behandlungen stärken den Körper, um ihn wieder belastungsfähig zu machen. Wirkungsvolle verjüngende Kräuter kommen in dieser Phase verstärkt zum Einsatz.

##### Nachbereitung

Pashatkarma – Regeneration und Aufbau stehen hier im Vordergrund. Der Arzt spricht Empfehlungen für den Alltag aus und gibt dem Gast ayurvedische Medizin mit, die den Körper weiterhin aufbauen und stärken.