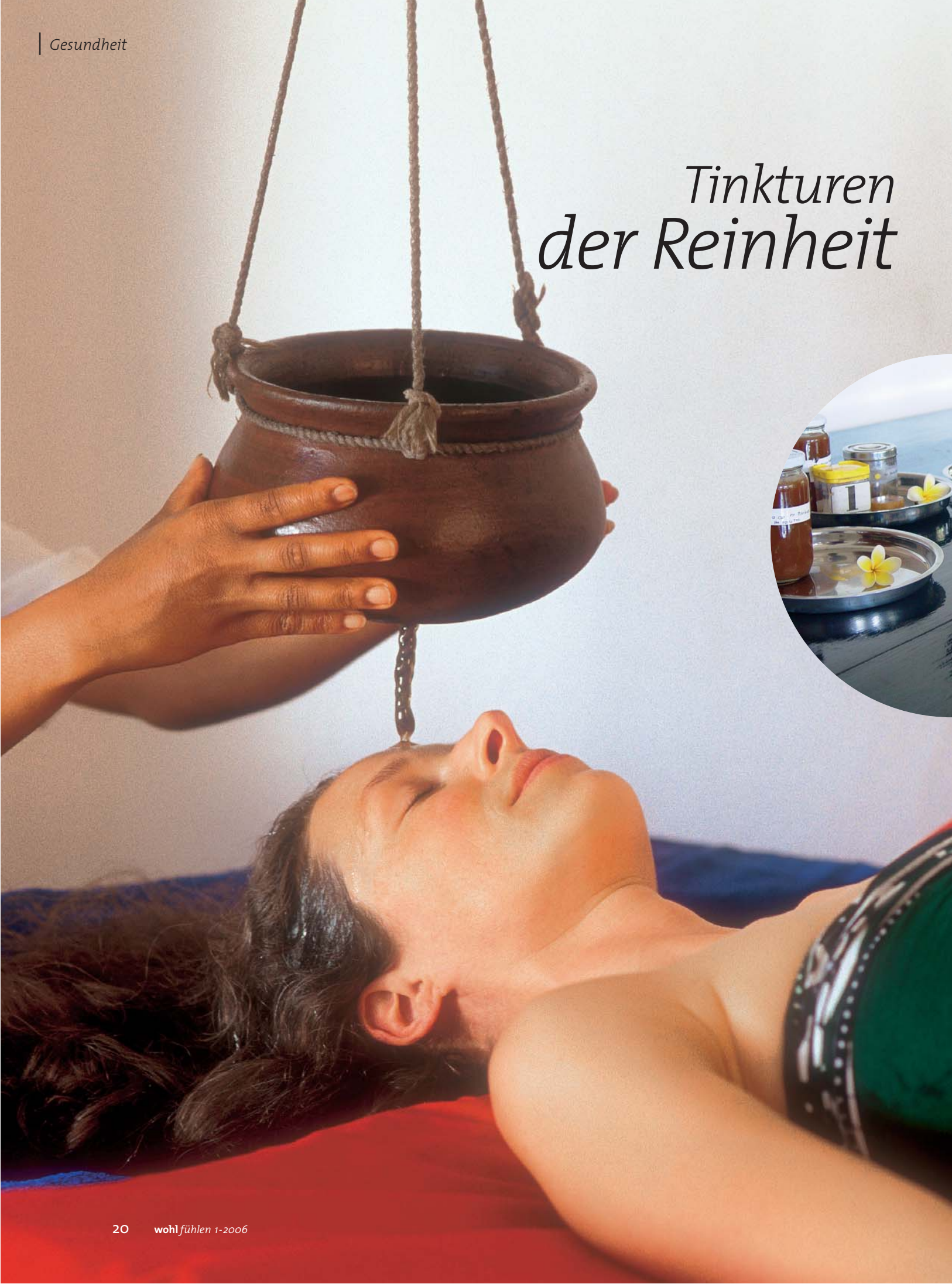


# Tinkturen der Reinheit



## Eine authentische Ayurveda-Kur ist viel mehr als nur ein bisschen Öl-Tröpfeln auf die Stirn – ein Erfahrungsbericht



### Von Georg Francken

Was wollen sie denn hier“, fragte mich mein Arzt vorwurfsvoll. „Als ich ihre Laborwerte gesehen habe“, ergänzt er, „konnte ich es nicht glauben“. Die Blutwerte seien so exzellent, wie er es selten bei einem Mann meines Alters gesehen habe. „Alle Parameter perfekt wie noch nie. Sie sind kerngesund“, konstatierte er. Dabei sahen die Daten Wochen vorher noch hundsmiserabel aus. In nicht mal einem Monat so eine Kehrtwendung. Ohne Medikamente. Jetzt wollte er genau wissen, was ich gemacht hatte. „Ayurveda“, erwiderte ich. Echtes, authentisches Ayurveda. Kein softes Wellness-Programm für gestresste und sich auf dem Anti-Aging-Trip befindende Westler, die zum Verjüngungs- und Selbstfindungsprozess ein wenig im Öl planschen wollen. Sondern Ayurveda aus erster Hand, schlicht und klar. Also fuhr ich nach Sri Lanka, um eine Panchakarma-Reinigungskur (siehe Kasten) zu absolvieren. Drei Wochen hoch oben im Bergland der Insel. In der „Greystones Villa“ oberhalb des kleinen Fleckens Diyatalawa.

Natürlich sehen westliche Experten solches Unterfangen eher kritisch. Sie warnen lieber. Wie die Stiftung Warentest in ihrem Buch „Die Andere Medizin“. Die Wirksamkeit des kompletten Medizinsystems des Ayurveda sei nicht nachgewiesen, heißt es darin. Und weiter: „Als allgemeines Behandlungskonzept ist Ayurveda zur Behandlung von Krankheiten und Störungen nicht geeignet.“ Über die Qualität solcher oberflächlichen Expertisen lässt sich streiten. Aber ehrlich gesagt, wozu? Denn der Ayurveda, übersetzt „die Wissenschaft vom Leben“, ist erstmal eine Art Präventivmedizin und dient dem Wohlfühlen von Körper, Geist und Seele. Damit ist er der Schulmedizin im Denkansatz weit voraus. Dass diese 3.500 Jahre alte ganzheitliche Gesundheitslehre unter anderem auch in der Therapie von Bluthochdruck, entzündlichen Darmerkrankungen, Störungen des Fettstoffwechsels oder Alters-Diabetes helfen kann, ist für Ananda Samir Chopra, Leitender

Arzt an der Habichtswaldklinik Ayurveda in Kassel, nichts Ungeöhnliches. „Damit haben wir hier“, sagt er, „die besten Erfahrungen gemacht“.

Nach meiner Ankunft in der Hauptstadt Colombo findet noch im Hotel die Eingangs-Untersuchung statt. Auf mich wartet Leelaratne Weerasinghe, der auf Sri Lanka als eine der Ayurveda-Koryphäen gilt. Ärzte wie er studieren immer wieder alte Sanskrit-Texte über Heilpflanzen und deren Wirkungen. Sein Wissen über Rezepturen und Ingredienzien erweitern mündliche Überlieferungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Erfahrung ist alles, und die kommt im Ayurveda mit dem Alter. Der 78-jährige Weerasinghe ist heute ein Heilkräuter-Guru, ein „Vaidya“, ein Wissender, und zudem ein ausgewiesener Experte in der Pulsdiagnostik. Wie auch Chandra Karunadasa, ebenfalls inselbekannte Ayurveda-Ärztin. Daneben sitzt eine Deutsche und Wahlmünchenerin dazu. Daniela Wolff hat es vor wenigen Jahren nach Sri Lanka verschlagen. Während der Kur betreut uns die 47-Jährige und soll jetzt bei Übersetzungsproblemen helfen.

Frau Karunadasa checkt mich schulmedizinisch durch, inspiziert Zähne und Zunge und erkundigt sich nach Schlaf- sowie Essgewohnheiten. Weerasinghe sagt dagegen erstmal nichts. Stumm hockt er auf seinem Stuhl und sammelt ganz andere, aber für ihn wichtige Informationen. Er orientiert sich dabei nach Parametern, die jenseits unseres westlichen Medizinverständnisses liegen. So hört er genau auf den Klang meiner Stimme, beobachtet Farbe und Konstitution der Haut, fixiert Körperhaltung und Zustand der Fingernägel, registriert Glanz und Klarheit der Augen sowie Farbe und Beschaffenheit der Haare. Erst am Ende greift er zu meinem Handgelenk und misst den Puls. Denn die Diagnostik des Herzrhythmus steht bei professionellen Ayurveda-Ärzten erst an letzter Stelle der Untersuchung. Nach der Untersuchung ist Weerasinghe in seinem Element. Es sprudelt aus ihm heraus. Heilkräuter-, Baumrinden- und Wurzelnamen diktiert er in den Notizblock von Daniela Wolff. Alles Zutaten für unterschiedliche Dekokte (Gebraue), Pasten und Tinkturen. Meine Medizin, die ich für die kommenden Wochen immer zu bestimmten Uhrzeiten einnehmen soll. Deren Ingredienzien werden von den Greystones-Mitarbeitern im Regenwald eigenhändig gesammelt und täglich über mehrere Stunden frisch geköchelt. Nichts kommt hier aus großindustrieller Ayurveda-Fertigung wie oft unten an der Küste. Alles wird frisch zubereitet. Denn auch das soll die Wirkung verbessern.

Am nächsten Morgen fahren wir dann in die Berge. Nach fünf Stunden Fahrzeit erwartet uns ein viktorianisches Haus mit großem Garten: „Greystones Villa“. Ein Deutscher hat vor mehr als zehn Jahren die Villa gekauft und zu einem Ayurveda-Zentrum ausgebaut. Die ersten drei Tage üben wir uns in Askese. Reduktionskost. Die Ernährungsumstellung, sagt unsere deutsche Betreuerin, sei notwendig, um den Körper auf die Entgiftung vorzubereiten. Morgens gibt es eine Reissuppe, mittags und abends



Fotos: Francken Media

kommt auch nicht viel mehr auf den Tisch. Erst in den Tagen darauf stehen köstliche Säfte und Gemüse der Region auf dem Speiseplan. Kaffee, Weißbrot, Fisch und Fleisch sind aber tabu. Dafür viel Kräutertee, Gemüse, Currys und pflanzliche Eiweißlieferanten wie Dal-Linsen. Dass manche Zutaten wie Curcuma (Gelbwurz) gar heilende Wirkung zeigen, hat erst kürzlich eine Studie der State University of New Jersey (USA) eindrucksvoll belegt.

Neben der Ernährung spielen Heil-Arzneien und Ölbehandlungen die zentrale Rolle. Die Dekokte, Pasten und Pulver sollen das Verdauungsfeuer „Agni“ anregen und das gefährliche, krank machende „Ama“, bestehend aus Schlacken und Toxinen, ausleiten. Die Ölbehandlungen wiederum unterstützen diese Entgiftung und gleichen die Doshas (siehe Kasten) aus. Yogaübungen („Asanas“) und Meditationen runden das Programm ab.

Natürlich gibt es täglich Öl. Gleich literweise. Mal aufs Haupt, dann auf den Körper. Ashraf und Tushara tranken mich damit. Männer werden hier von Männern behandelt, Frauen von den weiblichen Angestellten. Das verhindert Komplikationen. Mit dem Stirnguss (Shirodara), der mir an den ersten fünf Tagen verordnet wurde, beginnt die Prozedur. Das Öl hatten die Ärzte aus insgesamt 60 Varianten ausgewählt – auf meinen Typ abgestimmt. Der Stirnguss soll mein Vata-Dosha reduzieren. Gerade Europäer hätten, so sagen sie, immer zuviel davon und das mache auf Dauer krank. Die Behandlungszeiten beim Stirnguss steigern sich von 30 bis 50 Minuten und wieder zurück. Auf diesen Reiz reagiert der Körper am besten. Ähnliches gilt für die rhythmischen Vier-Hand-Körpermassagen, die später folgen. Das Öl soll im Bindegewebe die Gifte aufnehmen. Der aktivierte Stoffwechsel sorgt dann für den Abtransport. Am Kurende erwarten mich noch ein Abführtag sowie ein Kräuteröleinlauf, die den Darm reinigen und stärken sollen. Mit gutem Grund: Schließlich hocken dort 70 Prozent der körpereigenen Abwehrzellen, die so wieder auf Trab gebracht werden. Ein Powerprogramm aber nicht nur für das Immunsystem.

Während der Panchakarma-Kur habe ich, obwohl nicht übergewichtig, rund sechs Kilogramm abgespeckt. Ohne zu hungern und zu darben. Die Blutwerte sind optimal und ich fühle mich rundum wohl. Das Ergebnis hat selbst meinen Arzt überzeugt. Als er mich an der Tür verabschiedet, sagt er nachdenklich: „Wissen Sie, das werde ich selber probieren“. Vielleicht kann er noch etwas lernen. ■

Europäer haben zu viel „Vata-Dosha“ – ein Stirnguss soll es reduzieren

## Grundlagen

Im menschlichen Körper wirken grundlegende Bio- oder Lebensenergien, die „Doshas“: Vata (Wind), Pitta (Galle) und Kapha (Schleim). Deren dynamisches Gleichgewicht sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Panchakarma-Kur (wörtlich: „fünf Handlungen“) gleicht Dysbalancen aus. Man versteht darunter fünf therapeutische Methoden: 1. Vamana, die Ausleitung; 2. Vireka, das Abführen; 3. Basti, Darmeinläufe; 4. Nasya, Ölpülungen der Nase; 5. Raktamoksha, der ayurvedische Aderlass. Daneben gibt es noch eine Vor- (Purvakarma) und Nachbehandlung (Pascatkarma).

## Kurdauer

Drei Wochen. Nachkur drei Monate. Während dieser Zeit gibt es anfangs noch Medizin in Form von Pulvern und Dekokten (Gebräuen), danach dann „Rasayanas“ – pflanzliche Stärkungsmittel für Organe und Gewebe.

## Wo?

[www.ayurveda-forum.de](http://www.ayurveda-forum.de): Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & Therapeuten – mit mehr als 500 Mitgliedern der größte Ayurveda-Verband im deutschsprachigen Raum. Für den, der die lange Reise auf sich nehmen kann und mag: In Indien und auf Sri Lanka sind Ayurveda-Kuren fast um die Hälfte billiger als hier zu Lande. Sehr empfehlenswert die hier beschriebene „Greystones Villa“ in Diyatalawa, Sri Lanka; Kontakt über die Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH, Christophstr. 5, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711-2348144, [www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de)

## Preis

Panchakarma-Kur (drei Wochen) ab 2.150 Euro plus zirka 800 Euro für Flug/Transfers.

## Buchtipps

„Der Ayurveda-Boom“, M. Kirschner und B. Schwertfeger, Egmont Verlagsgesellschaft, Köln 2004, 14,90 Euro.

„Ayurveda hautnah“, Doris Ilding und Christian Salvesen, O. W. Barth Verlag, 18,90 Euro.

