



AYURVEDA IN SRI LANKA

Wohltat für Körper und Seele

Mehr als Wellness unter Palmen: Wer sich für den echten Ayurveda interessiert, kann die asiatische Heilkunst in Sri Lanka kennenlernen – mit Studienreisen und medizinischen Kuren.

Sanftes Licht fällt durch große Fenster. Stille. Die Holzpritsche, auf der ich liege, ist wider Erwarten bequem. Leise bewegt sich die Therapeutin, massiert warmes Kräuteröl auf meinen Kopf. Shirodara, der Öl-Stirnguss wird gleich beginnen. Dunkelgrünes Sesamöl rinnt aus einem Tontopf über meinem Kopf auf meine Stirn. Eine halbe Stunde lang pendelt der warme Strahl zwischen den Schläfen. Das Nervensystem beruhigt sich, Anspannung weicht wohliger Schläfrigkeit.

Der Stirnguss, wie er hier in der »Greystones-Villa« in den Bergen Sri Lankas praktiziert wird, steht sinnbildlich für den Ayurveda, die seit 5000 Jahren praktizierte asiatische Heilkunst. Auch in Deutschland nimmt die Zahl der Menschen zu, die Ayurveda für Gesundheit und Entspannung nutzen. Die Zahl der Wellness-Einrichtungen mit ayurvedischer Massage und Ernährung steigt. Auch die westliche Schulmedizin und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben ein Interesse an der fernöstlichen Gesundheitslehre entwickelt. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien ist noch klein, doch immer mehr wird Ayurveda als Vorbeugung und für die Behandlung chronischer Krankheiten anerkannt.

Um die Wirkungen von Ayurveda zu untersuchen und zugleich das traditionelle Wissen zu erhalten, hat die WHO ein Evaluierungsprojekt gestartet. In ausgewählten Kliniken werden ayurvedische

Behandlungen statistisch erfasst und bis in jeden Handgriff dokumentiert.

Stärkungsmittel und Yoga

Eine dieser Kliniken ist das Nationale Ayurveda Forschungszentrum in Colombo, der Hauptstadt von Sri Lanka. Strenge Gerüche wehen durch die hellen Flure, herührend von ayurvedischen Kräutermixturen, die in großen Kesseln auf offenem Feuer köcheln. In der Krankenhausapotheke erhalten die Patienten frisch gemischte Stärkungsmittel. Yogaübungen werden ebenso verschrieben wie tägliche Einläufe. Geleitet wird das Institut von Frau Dr. Chandra Karunadasa. Sie hat sowohl ein schulmedizinisches Studium an der Universität von Colombo absolviert wie auch eine traditionelle Ayurveda-Ausbildung.

Auch im Umgang mit Patienten aus Europa hat Frau Dr. Karunadasa inzwischen umfangreiche Erfahrungen. Zusammen mit zwei ayurvedischen Kollegen übernimmt sie die Untersuchung der europäischen Kurgäste, die eine ayurvedische

Panchakarma-Kur in der Ayurveda-Klinik »Greystones-Villa« gebucht haben. Die aus Granitsteinen erbaute Villa im britischen Kolonialstil liegt im Bergland von Sri Lanka, das sich durch ein angenehmes und für Europäer gut verträgliches Klima auszeichnet. Sie wird geleitet vom deutschen Heilpraktiker und Ayurveda-Experten Norbert W. Fischer.

»Wir bieten eine authentische Ayurveda-Kur, ausschließlich auf traditionellen Behandlungsmethoden beruhend«, betont Norbert Fischer. Da diese sehr anstrengend für den Organismus ist, muss sie ärztlich überwacht werden. Schon vor der Anreise haben alle Kurgäste nicht nur ihren Hausarzt nach seiner Zustimmung befragt, sondern auch einen umfangreichen Fragebogen ausgefüllt, der bereits vor ihrer Ankunft nach Sri Lanka geschickt und von den dortigen Ärzten studiert wurde. Erst nach ausführlichen individuellen Untersuchungen durch die Ayurveda-Ärzte beginnt das Kurprogramm für die Gäste aus Europa. ▶

Studienreisen zur chinesischen und tibetischen Medizin

Wer mit eigenen Augen hinschauen will und an persönlichen Erfahrungen interessiert ist, kann mit ausgewählten Studienreisen nach Nordindien, Sri Lanka und China die Tibetische Medizin, Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin kennenlernen.

Empfehlenswerte Reisevorschläge, die tiefe Einblicke in Kultur und Medizin bieten, senden wir Ihnen gern zu – kostenlos und unverbindlich.

- ◆ Telefon: 08 00 - 6 00 33 33
- ◆ Internet: www.securvita.de



