



Endlich wieder gesund, fit und schön

Eine Ayurveda-Kur in tropischem Ambiente lässt alle Sorgen vergessen

Von **Sabine Ludwig**

Nach mehr als zwei Jahren Pandemie, Verboten und Einschränkungen wollen wir endlich wieder leben. Wir sind ausgehungert nach Schönheit, Wohlbefinden und Selbstbestätigung. Gesundheitstourismus ist heute genauso gefragt wie vor der Pandemie. Eine Ayurveda-Kur in tropischem Ambiente macht uns hübsch, gesund und fit. Zwei Jahre mussten wir uns vernachlässigen. Viel zu lange. Wir wurden alt, grau und dick.

Doch das Ayurveda-Mekka Sri Lanka, unser Garant für Wohlbefinden, hat Risse bekommen: Staatskrise, Ausnahmezustand und Inflation verheißen nichts Gutes. Ich erinnere mich an bessere Zeiten: Ankommen und sich verwöhnen lassen. Äußerlich und innerlich. Und nach all diesen wunderbaren Zaubermitteln nach Hause kommen, in den Spiegel schauen und sich selbst nicht mehr wiedererkennen. Im positiven Sinn.

Von den Tinkturen der Massageöle und der Zubereitung der Heilmittel erfährt man nur wenig. Jedes Ayurveda-Retreat hat seine eigenen Geheimnisse. Diese werden geschützt und streng überwacht. Nur Insider wissen um die Zusammensetzung. Auf alle Fälle pflanzlich, lautet das Motto. Also keine Chemie, kein Plastik, keine Zusatzstoffe – Natur und Nachhaltigkeit pur. Spätestens nach drei Tagen, wenn frau die Entgiftung und Körperreinigung überstanden hat, beginnt das Wohlbefinden. Frau (und selten auch man) lässt sich fallen, entspannt und betet ihre Masseurin an. Was gibt es Schöneres, als aufzustehen und vor dem Frühstück noch eine Fußmassage zu genießen?

Darauf folgen im Lauf des Tages Rücken-, Schulter-, Kopf-, Gesichts- und Handmassagen. Mehrere Anwendungen pro Tag. Paradiesisch! Frau kommt also gar nicht auf die Idee, Ausflüge zu vermissen. So können problemlos Ausnahmezustände überstanden werden. In Krisenzeiten wie diesen ist das von Vorteil. Wie lauten die Reisehinweise: Menschenansammlungen meiden, kein Risiko eingehen. Somit ist die Kur genau das Richtige, denn man bleibt im Resort.

Einmal pro Woche besucht ein Mönch das Haus: Meditieren gehört zur Selbstfindung dazu. Doch in sich selbst hineinschauen und Ruhe finden gelingt nicht immer. Dabei hilft der Geistliche. Und: Das nächste Mal klappt es. Bestimmt!

Auf keinen Fall darf die morgendliche Yoga-Runde fehlen. Sie ist definitiv etwas für Frühaufsteher. Am besten im offenen Pavillon mit Blick aufs Meer. Das Palmendach schützt vor Regen. Meistens prasselt er ab dem Vormittag nieder. Zum Glück nur in Intervallen. Sommer in Deutschland, Regenzeit in Sri Lanka. Oder Monsun-Zeit! Das klingt zumindest viel exotischer. Außerdem: Besser als im Vierfüßlerstand oder als herabschauender Hund kann der Tag gar nicht beginnen.

Manchmal wagt sich auch der eine oder andere (Ehe-)Mann mit auf die Matte. Ayurveda-Urlaube sind zwar in der Hauptsache Frauen-Domänen, aber Yoga ist für Männer längst kein Tabu mehr. Seit ein paar Jahren gehört die indische Gymnastik auch für sie zum guten Ton oder zum wöchentlichen Gesundheitsritual.

Doch wollen die Frauen morgens bei ihren Übungen nicht am liebsten unter sich sein? Männer sind zwar willkommen, aber sie fehlen auch nicht, wenn sie weiter schlafen. Und der Yogalehrer kommt als fernöstlicher Pseudo-Philosoph eh besser rüber als der Gatte. Ihn kann frau auch schon mal anhimmeln, zumal die eifersüchtigen Blicke des Liebsten unterbleiben. Ihn trifft man dann erst zum Frühstück, wenn die eigene Tiefenentspannung bis in den Vormittag hinein anhält.

Ein Highlight ist der Stirnguss, auch Shirodara genannt, die „königliche Massage“. Langsam träufelt warmes Öl auf die Stirn. Anschließend wird es ins Haar massiert. Als Abschluss erhält frau oder man eine Rotkäppchen-Kopfbedeckung. Für die Nacht, damit auch der Kopf entgiftet wird. Das gibt neue Energie und zudem eine füllige Haarpracht.

Das Essen wird nach ayurvedischen Rezepten gekocht. Pflanzlich, innovativ und lecker. Heißes Wasser, Kräutertee und Zitronenscheiben, die man einträufeln darf, werden als Getränke gereicht. Pflanzen sollten nur nach dem persönlichen Dosha gemischt werden. Jede Person wird danach behandelt: Vatha, Pitta, Kapha. Aber das ist wieder eine andere Wissenschaft. ●



Sabine Ludwig ist Journalistin mit den Themenschwerpunkten Krisenberichterstattung, Entwicklungszusammenarbeit und Reise. Sie berichtet von ihren Erfahrungen auf ihrem Blog sl4lifestyle.wordpress.com