



Die Wasserlilie ist in Sri Lanka Symbol für Reinheit und Wahrheit.

Panchakarma

Über eine Ayurveda Kur in Sri Lanka

Bisher habe ich in meinen Reiseberichten persönliche Befindlichkeiten wie „nach dem Abendessen im Restaurant xy war mir schlecht“ ausgeklammert, weil die Leserinnen und Leser mehr interessieren dürfte, was „in der Fremde“ auf Basis von Beobachtungen und Recherchen vorgeht.

Wenn ich im folgenden über eine elftägige Ayurveda-Kur erzähle, dann müssen meine Befindlichkeiten naturgemäß eine Rolle spielen. Zu einem solchen Bericht ermuntert haben mich mehrere Freunde und Bekannte, die spontan sagten, als ich mein Kur-Vorhaben erwähnte, sie wollten hinterher wissen, wie es mir gegangen ist.

Diese Zeilen schreibe ich auf der Terrasse des Hotels UTMT hoch über dem Meer, mit nahem Blick auf ein Becken mit Wasserlilien und auf Palmen und weiter entfernt auf den indischen Ozean, dessen Rauschen Tag und Nacht

deutlich zu vernehmen ist (akzentuiert durch lautes Geschrei von einem Pfau und das Gurren indischer Turteltauben).



Die Terrasse des UTMT-Hotels (oben und unten)



UTMT ist die Abkürzung für ein Boutique-Hotel mit dem Namen „Underneath the Mango Tree“, es liegt in einem kleinen Ort namens Dickwella im Süden der Insel und gehört dem Österreicher Robert Hollmann, gelernter Koch und Schauspieler; er betreibt in der Wiener Köllnerhofgasse auch die sogenannte Bel Etage.

Soweit zur Einleitung. Wer jetzt eine objektivierbare Abhandlung über die Wirkung von Ayurveda erwartet, den muß ich vorweg enttäuschen: Das ist schon deshalb nicht zulässig, weil in diesen Tagen parallel zwei „Experimente“ laufen, die beide meinen Körper betreffen. Das erste ist die Ayurveda-Kur; das zweite besteht darin, daß ich seit meiner Ankunft keinen Tropfen Alkohol trinke und erfahren will, was passiert. Daher wird zumindest teilweise nicht feststellbar sein, welche Änderungen meiner Befindlichkeiten, wenn es denn welche gibt, auf die Ayurveda-Kur und welche auf die Abstinenz zurückzuführen ist.

Überdies bin ich dem Advent-Trubel in Wien entflohen, um unter Palmen zu relaxen. Wenn es mir am Ende meines Aufenthalts deutlich besser gehen sollte als zuvor, dann kann's auch schlicht der Urlaubseffekt gewesen sein.

Eines ist für mich nach 11 Tagen zuordenbar : Ich merke keinerlei Entzugserscheinungen. Ob das im Umkehrschluß bedeutet, daß ich eh kein Alkoholiker bin, überlasse ich dem Urteil der Experten.

Lust auf Wein hätte ich zwar schon, zumal es hier im Hotel gute Weißweine aus dem Kamptal (Gobelsburg) und aus Wien (Wieninger) zu trinken gibt. Aber ich muß mich nicht zwingen, darauf zu verzichten. Außerdem bin ich schon neugierig, was die Laboranalyse meiner Leberenzyme nach der Rückkehr nach Wien ergibt (samt Vergleich der Parameter vorher – nachher).

Kein Problem habe ich auch damit, das warme Wasser mit Limettensaft stehen zu lassen, das mir liebenswürdig lächelnde Kellner von früh bis spät und noch dazu in großen Caipirinha-Gläsern unaufgefordert einschenken. Wie gut, daß das UTMT nicht die „Hardcore-Variante“ von Ayurveda praktiziert, wo nur strenge Ayurveda-Kost, das besagte warme Wasser und Kräutertee erlaubt sind.

Im vergangenen Sommer habe ich überlegt, ob ich mich auf eine fundamentalistische Version von Ayurveda einlassen soll, wie sie in einigen Hotels angepriesen wird; ich habe dagegen entschieden. Maßgeblich ist eine Erinnerung aus dem Jahre 2005: Kurz nach dem verheerenden Tsunami, der die wunderschöne Insel am 25. Dezember 2004 heimgesucht hatte, hielt ich mich im Ferienort Bentota an der Westküste Sri Lankas auf. Ich entdeckte ein Ayurveda-Hotel in der Nähe und ging zu einzelnen Massagen und Kräuterdampf-Behandlungen hin. Die Stimmung schien mir ausgeprägt asketisch und ich dachte mir: „Nein danke, ich möchte lieber keine Diskussionen am Mittagstisch, wer am sogenannten Reinigungstag der Panchakarma Kur wie oft am Klo war“ (hier im UTMT wurde ich nur von der hiesigen Ayurveda-Ärztin danach gefragt).

Berichten kann ich über die gemilderte Form von Panchakarma, so wie sie im UTMT angeboten wird. Sie hat unter anderem den Vorteil, daß man beim Essen freie Wahl hat: Es gibt ayurvedische Kost, die ich mehrfach probiert habe – schmeckt gut, streng vegetarisch freilich, aber dagegen ist ja nichts einzuwenden. Lieber habe ich jedoch scharfe Curries mit Fleisch oder Fisch genossen, die in diesem Hotel exzellent zubereitet werden. Auch der Strand ist übrigens zum Genießen gut geeignet:



Ausgelassen habe ich auch die täglichen Yoga-Sitzungen. Erstens weil ich kein Freund jeglicher Form von „Gruppen-Andacht“ bin, und zweitens, weil ich bei Atemübungen & Co. eher mit der taoistischen Qi Gong -Variante sympathisiere. Aber das ist eine andere Geschichte.

Gegen die strengen Regeln von Ayurveda handle ich ferner, weil ich regelmäßig Sodawasser trinke, und noch dazu eiskalt. Ein Sakrileg! Niemand hat mich deshalb kritisiert. Und statt dem ayurvedischen Kräutertee bestellte ich grünen Tee, weil mir der nach dem chinesischen Jasmin Tee unter allen Teesorten am besten schmeckt.

Doch nun zur Panchakarma Kur. Laut Wikipedia ist das eine ayurvedische Wiederherstellung der Lebensenergien, vorangegangen sind vorbereitende mobilisierende Anwendungen, nach dem Panchakarma folgt eine Stabilisierungsphase.

Am ersten Tag meines Aufenthalts werde ich von der hier amtierenden Ärztin Pradeepa Rathnayaka, einer zierlichen, kleinen Frau mit stark modulierender Stimme, die ich zur Erheiterung der Angestellten fortan „die Chefin“ nenne, untersucht und befragt. Lange und schweigend fühlt sie meinen Puls: So können die Schwingungen der Körperorgane und damit Krankheiten erkannt werden, sagt die Lehre. Auch in der TCM (= traditionellen chinesischen Medizin) gibt es übrigens eine eigene Pulsdiagnostik, beide haben mit der westlichen Methode wenig zu tun.

Meinen Blutdruck hingegen mißt die Chefin ganz schulmedizinisch. Danach erklärt sie strahlend und bestimmt: „You are healthy“. Das Wort „healthy“ endet im hohen Diskant.

Ich bin beruhigt und finde ihre Aussage bemerkenswert, denn nicht selten beginnen AlternativmedizinerInnen ihre Behandlung mit erhobenem Zeigefinger und der Botschaft, was alles im Körper des Patienten nicht in Ordnung sei, um damit die Forderung nach einer vehementen Umstellung der Lebensweise zu legitimieren.



Die Chefin beim Präparieren von Kräutern in der Apotheke

Am Tag 2 kriege ich in der Früh ein Pulver, das mit einer ansehnlichen Portion Honig bedeckt ist; ich soll beides mit dem Löffel mischen und einnehmen, lautet die Anweisung. Das Einnahmen gelingt nur mit ein paar kräftigen Schluck Wasser.

Dann wird mir ein Glas mit einer dickflüssigen schwarzbraunen Flüssigkeit gereicht, eine Art Kräuterelixier (schmeckt anders als Fernet oder Jägermeister, nicht nur, weil kein Alk drin ist, sondern weil die Kräuter andere Aromen haben). Im dritten Glas (zum Bild bitte Umblättern) sind ab Tag 4 ein paar kleine Pillen.



Man muss fast alles mit Wasser runterspülen

Es folgt eine klassische Ayurveda-Massage, kenntlich daran, daß man am ganzen Körper mit mehr oder weniger stark duftenden Auszügen komplett eingeölt den Raum verläßt. In anderen SPAs bin ich dabei mehrfach auf einer Plastikplane gelegen, was wenig angenehm ist, weil man mit dem öligen Körper am Plastik klebt. Im UTMT liege ich erfreulicherweise auf Tüchern, da stört das Ölige weniger.

Irgendeine Wirkung stelle ich am ersten und zweiten Tag nicht fest (ist auch nicht zu erwarten).

Nach diesen harmlosen Vorbereitungen gibt's am Tag 3 und 4 Ghee. Das ist geklärte Butter, bei uns Butterschmalz genannt. Sie ist die unverzichtbare Vorstufe zur Entgiftung, dem eigentlichen Panchakarma, weil Ghee die im Körperfett abgelagerten Giftstoffe herauslösen und in den Darm spülen soll.

Ich kriege ein dreifaches Stamperl Ghee. Zum Einnehmen muß man sich überwinden. In diesem Fall ist mir sogar warmes Wasser zum Runterspülen recht.

Jeden Tag wird ein Mix aus verschiedenen Massagen geboten. Einmal werde ich mit einem Kräuterscrub eingerieben und sitze danach im „Herbal Bath“, konkret in einer von zwei imponierenden Badewannen, die eine aus einem Stück Serpentin, die andere aus einem Stück (!) Holz gefertigt.



Ein andermal ist Svedana angesagt. Das ist eine Schwitzkur mit Kräutern. Man liegt in einem geräumigen Sarg, der auf einer Seite ein Loch hat, damit

der Kopf herauschauen kann. Der Rest steckt im geschlossenen Sarg und wird rund zwanzig Minuten lang intensivem Kräuterdampf ausgesetzt:



Svedana soll die Gewebeentgiftung unterstützen. Deshalb wird die Schwitzkur meist am Tag vor der eigentlichen Reinigungsprozedur des Panchakarma eingesetzt.

Jeden Tag fasse ich außerdem um 16.15 Uhr den Programmablauf für den kommenden Tag aus, wie folgendes Bild veranschaulicht:

UTMT Ayurveda Resort

Date: 21/10/2015

Treatments time: 11:00

Treatment: N/A, Panchakarma, dry, Uthapana, Uthapana, Uthapana, Uthapana, Uthapana

Room number: 11

Special treatments: Shizidana - 8:55, Nasal treatment - 8:15

Medicine time - Morning 8.15am
- Evening 16.15pm
(At Ayurveda pharmacy)

- No more ventilation and air condition
- Use warm water to drink and other uses.

Am Tag 5 ist die Panchakarma Reinigung angesagt („Virekana“ genannt). Über sie habe ich mich schon vorher im Internet informiert. Da ist viel von Einläufen und Kräuterklistieren die Rede. Von denen bleibe ich erfreulicherweise verschont.

Statt dessen kriege ich in der Früh des Reinigungstags ein paar winzige Pillen und ein Kräuterelixier. „Suranvidura Vireka ist das“, erklärt die Chefin auf meine Anfrage.

In einer Stunde wird mir Schleimsuppe aufs Zimmer serviert, kündigt sie ferner knapp an.

Die Wirkung der Rezeptur frappt. Anfangs denke ich, am Vortag etwas Schlechtes gegessen zu haben . . . Erinnerungen an den Juli 1973 werden wach – damals bekam ich auf einer Reise durch die Sahara Amöbenruhr; sie hat mich danach mehr als drei Wochen lang lahm gelegt.

Dann fallen mir die Riesenmengen an grauslicher Abführlösung ein, die ich in Wien vor einer Darmspiegelung zuletzt einnehmen musste. Damals begannen die Entleerungen schleppend und dauerten mehr als zwölf Stunden.

Auch Glaubersalz hab ich schon mal probiert (findet in der deutschen Naturheilkunde abführende Anwendung). Zum Einnehmen ist es ungefähr ebenso grauslich wie die Flüssigkeit vor der Coloskopie.

Die ayurvedischen Abführmittel wirken vergleichsweise schneller und gründlicher. Beschwerden oder Schmerzen: Keine. Nach rund acht Stunden ist der Spuk vorbei.

Mit Nachfragen locke ich der Chefin das Rezept heraus. Es enthält zu einer Hälfte Kroton (Krebsblume), die auch in der TCM als Purgativum verwendet wird (siehe Foto auf der nächsten Seite).



Krotonblüten

Die andere Hälfte enthält in nicht näher spezifizierten Teilmengen Pfeffer, Süßholz, Dillesamen, Kuminsamen, Muskat, indische Kostuswurzel, Ingwer, Schlafmohn, falscher Pfeffer, Knoblauch, chebulische Myrobalane, belerische Myrobalane, Amlabaum (indische Stachelbeere), Guinea Pfeffer, Rhizinussamen, Kutki, Tamarinde, Hanf und Asant.

Man beachte die Positionen Schlafmohn und Hanf. Zum Schlafmohn habe ich nachgefragt: es wird die ganze Pflanze verwendet. Das scheint in weiten Teilen Asiens traditionell üblich zu sein.

Viele oben genannten Pflanzen findet man übrigens auch in der europäischen Naturheilkunde. So wurde Asant (zu deutsch: Teufelsdreck) von Paracelsus zum Ausräuchern von Pesthäusern empfohlen:



Asant (Teufelsdreck)

In anderen ayurvedischen Abführmitteln ist vorwiegend Triphala drin, eine Mischung aus verschiedenen Sorten der Myrobalane (*Terminalia chebula* und *Terminalia bellerica*);



a

*Auch die Myrobalane ist Bestandteil
ayurvedischer Abführmittel*

Am Abend des Reinigungstags wird mir ayurvedische Diät ausdrücklich nahe gelegt. Ich befolge sie brav, weil leichte Kost vermutlich eh besser ist in dem Fall.

Zwischenergebnis am Tag 6: Virekana ist für mich der klare Testsieger unter den genannten Abführmitteln, weil es rasch entleert, reinigt und keine Beschwerden verursacht.

Aussagen wie diese halten einer strikt naturwissenschaftlichen Durchleuchtung möglicherweise nicht stand. Denn schon beim Maßstab, der an die Wirkungsweise einer Therapie gelegt wird, gibt es bekanntlich grundlegende Unterschiede zwischen der sogenannten Schulmedizin und alternativen Methoden.

Für Ayurveda beispielsweise ist das vorrangige Ziel, die drei Doshas (wörtlich = „das, was krank machen kann“) namens Vata, Pitta und Kapha

wieder in Einklang mit der individuellen Konstitution zu bringen – alle diese Begriffe sind der westlichen Medizin fremd.

Diät und Darmreinigung dürften gleichwohl für alle akzeptabel sein, solange sie funktionieren, nicht schädlich sind und die damit verbundenen Zielverheißungen nicht utopisch sind (etwa „kann Krebs heilen“, wie es der berühmte F.X. Mayr unter anderem verspricht).

Apropos schädlich oder unschädlich: Über die Wirkungen der zahlreichen Kräuterpillen, -öle und -essenzen, die ich in Sri Lanka einnehme, gibt es in der Literatur zwar zahlreiche Fallbeispiele und kleinere Studien. Ihre Aussagekraft getraue ich nicht zu bewerten.

Unbestritten ist, daß viele Pflanzen pharmakologisch wirksame Substanzen enthalten, manche enthalten sogar viele davon.

Ich behaupte: Kaum eines der Präparate, die ich eingenommen habe, dürfte die Anforderungen für die Zulassung zum Arzneimittel in Österreich erfüllen; die meisten würden schon im Vorfeld an der nicht existenten Analytik sowie an fehlender Standardisierung der Inhaltsstoffe im Zuge der Herstellung scheitern, im weiteren Verlauf an der unübersichtlichen Menge an Inhaltsstoffen, die zwangsläufig resultiert, wenn zahlreiche Heilkräuter zu einer Pille verarbeitet werden.

Daher kann auch schwerlich festgestellt werden, ob einzelne Inhaltsstoffe womöglich schädigende Wirkung haben, von der Frage der richtigen Dosierung ganz abgesehen.

Aber vielleicht ist es besser so. Das „Bis-ins-letzte-Winkerl-Testen“ von Wirkstoffen, verordnet durch WHO und westliche Gesundheitsbehörden, hat ja mittlerweile ein unfaßbares, ich würde sagen, ein vertrottelttes Ausmaß erreicht.

Vor diesem Hintergrund hege ich gewisse Sympathien für die Bezeichnung des hiesigen Gesundheitsressorts: „Ministry of Health and Indigenous Medicine“. Bei letzterer kann die WHO nicht so einfach dreinreden, denn indigene Medizin ist eine nationale Angelegenheit.

Weil ich grad nahe der Politik bin: Anfang 2015 wurde der frühere Gesundheitsminister Maithripala Sirisena zum Präsidenten des Inselstaats gewählt, der offenbar korrupte Amtsvorgänger Mahinda Rajapaksa musste

seine Niederlage einräumen. Ob sich das von Bürgerkrieg und Tsunami immer noch gezeichnete Land jetzt besser erholt, wird sich weisen.

Zurück zur Kur: Auf folgendem Foto ist die „Apotheke“ abgebildet. Auf der schmalen Kreidetafel oben sind die Kurgäste genannt (der zweite von links: Dr. Stephan). Auf der Ausgabe links von den freundlich lächelnden Mitarbeiterinnen sieht man kleine Tablettts mit Sirupen und Pillen.



Die Tage 6 bis 11 nach der Vireka-Reinigung sind der sogenannten Stabilisierungsphase gewidmet. Zu Pillen, Sirupen und täglichen Massagen kommen für mich noch weitere Behandlungen.

Die erste, Nasya, habe ich von mir aus angeregt.

Sie erweist sich wirkungsvoll zur Reinigung der Nase und der Nebenhöhlen. Dabei wird ein spezielles Kräuteröl in eines der Nasenlöcher geträufelt: Die Chefin hält mir den anderen Nasenflügel zu, und ich sauge das Öl auf, bis es „hinten herum“ in den Mund rinnt. Dann kommt der andere Nasenflügel dran. Hernach spüle ich mit einer anderen Kräuterlösung und gurgle, sodaß sich die Lösung auch retranasal verteilt.



Die Chefin verabreicht „Nasya“-Öl.

Erstaunlich ist ferner das Ausmass der beruhigenden Wirkung beim Stirnölguss, dem sogenannten Shirodana (siehe Foto nächste Seite): Ein warmes dunkles Öl rinnt eine halbe Stunde lang ohne Unterbrechung über Stirn und Scheitel, wobei das Gefäß mit dem Öl sehr langsam hin und her geschwenkt wird, sodaß immer wieder auch die beiden Schläfen den Ölfluß zu spüren bekommen:



Der Stirnölguß beruhigt

Wie geht's mir nach der Ayurveda-Kur?

Erstens fühle ich mich nicht nur sehr gut, sondern sogar deutlich besser erholt als nach gleich langen anderen Urlauben üblich.

Daß ich „ein anderer Mensch geworden“ bin, wie in Werbeprospekten und Blogs verheißen wird, kann ich dagegen nicht bestätigen. Ich kann auch nicht glaubhaft aussagen, mich „innerlich gereinigt“ zu fühlen.

Aber eine Reihe von Beschwerden bessern sich: Der Tinnitus ist am Tag 10 zumindest vorübergehend verschwunden (das passiert sehr selten und wenn ,dann im geruhsamen Urlaub und nach guten HWS-Massagen), die Nebenhöhlen sind frei und die Schmerzen in der linken Schulter, die mich seit vielen Wochen quälen, sind weitgehend wegmassiert. Bin gespannt, ob und wie nachhaltig.

Zusätzlich bin ich hier die ganze Zeit barfuß unterwegs. Die zufolge Neuropathie tauben Fußnerven sind fühliger geworden, bilde ich mir zumindest ein.

Daß ich besser als sonst zur Ruhe gekommen bin, könnte freilich auch Nebeneffekt des täglichen Kurprogramms sein: denn wer täglich in der Früh und am Nachmittag zu Behandlungen soll, hat weniger Zeit für Ausflüge.

Abgenommen habe ich übrigens nicht (was auch gar nicht der Sinn einer Ayurveda-Kur ist), im Gegenteil: Bei der Schlußbesprechung mit der Chefin zeigt die Waage um gut einen Kilo mehr. Dabei habe ich doch durch meine Abstinenz mindestens 1.500 Kilokalorien pro Tag in Form von Alkohol eingespart!

Skeptiker werden anmerken, daß die beschriebenen Wirkungen nicht überzeugend und außerdem - angesichts des hohen Aufwands und der großen Aufmerksamkeit, die mir und meinem Körper mit der Kur geschenkt wird -, mühelos als Placebo-Effekt erklärbar seien.

Ayurveda-Fans dagegen dagegen werden womöglich ins Treffen führen, eine umfassende Besserung sei zufolge des Konsums von kaltem Sodawasser und Fleisch ausgeblieben.

Vielleicht ist es viel banaler: Wer wie ich sein Leben lang die Signale des Körpers verdrängt hat (nach dem Motto „Was geht mich mein Körper an?“), der ist abgestumpft und infolgedessen gar nicht (mehr) in der Lage, Änderungen seiner Befindlichkeit hinreichend wahrzunehmen.

Letzten Endes am Relevantesten ist vermutlich die Frage, ob ich die Kur noch einmal machen würde: In einem vergleichbaren Setting vermutlich ja. Im UTMT sowieso.

Stefan M. Gergely, Dickwella im Süden von Sri Lanka, am 23. 12. 2015.

PS: Morgen, am 24. Dezember 2015, fahre ich über Berge und Teeplantagen durchs Zentrum der Insel und zu den berühmten Felsen von Sigiriya im Norden und verbringe dort zwei Nächte in einem „Eco Hotel“ inmitten von Reisfeldern. Dann geht's nach einem Stop over in Dubai in den Oman. Geplant ist ein zweiter Reisebericht mit Fotos im Jänner 2016.