

## Sri Lanka

# Sardine in reichlich Öl

Von Norbert Schnorbach

**Ayurveda ist der Inbegriff von sanfter Medizin - mit Blütenbädern, Ölmassagen und einigen asiatischen Geheimnissen. Am Strand von Sri Lanka kann man ausprobieren, wie es sich anfühlt.**

Entspannung in reinsten Form: von Kopf bis Fuß massiert werden, von vier Händen gleichzeitig, mit duftendem Öl. Danach ein Bad in heißer Kräuterbrühe, auf der tausend Blüten schwimmen. Draußen Kokospalmen, Sandstrand, die warme Brise des Indischen Ozeans.

Ayurveda, das indische "Wissen vom langen Leben", hat die Kunst der Massage so verfeinert, dass man sich mit Vergnügen dieser Gesundheitskur hingeben kann. Madonna hat's schon gemacht, selbst Demi Moore und Christy Turlington.

Aber auch Normalsterblichen kann es gut tun. In Hikkaduwa an der Westküste von Sri Lanka ist die Auswahl besonders reichhaltig. Die Ärztin Perera, Tochter eines alten Ayurveda-Gurus, bietet in ihrem Gesundheitszentrum ein Dutzend verschiedener Massagen an: von der prickelnden Fußmassage bis zur Kopf-, Gesichts-, Rücken- und Fingerspitzenmassage.

Eine Besonderheit ist Shirodara, ein Ölguss auf die Stirn. Er hilft unter anderem gegen Stress und Kopfschmerzen. Dabei rinnt angewärmtes Sesam-Kräuter-Öl in feinem Strahl aus einer hängenden Tonschale von oben auf die Stirn, eine halbe Stunde lang, während man mit geschlossenen Augen auf einem Tisch aus Edelhölz liegt und sich ganz der Entspannung widmet.

Shirodara ist freilich nicht jedermanns Sache. Es ist durchaus etwas ungewohnt, wie eine Sardine in reichlich Öl zu liegen. Auch der Rat der Ärztin, das würzige Öl in den Haaren für mindestens zwölf Stunden unter einem Handtuch-Turban einwirken zu lassen und nicht etwa vorzeitig mit viel Shampoo wegzuduschen, führt hin und wieder zu Naserümpfen.



Norbert  
Schnorbach  
Therapeutin im  
Siddhalepa Ayurveda  
Health Resort



Norbert Schnorbach

Die Herstellung von grünem Ayurveda-Öl dauert mindestens 24 Stunden

In den feineren Hotels am langen weißen Strand von Hikkaduwa, die ebenfalls Ayurveda anbieten, sind die eher schönheitsorientierten Ayurveda-Anwendungen beliebter. Dazu gehören allerlei Blütenbäder, Kosmetikbehandlungen, Hautreinigungen, Gesichtspackungen und Ähnliches. Auf Wunsch mit Yoga-Kurs und vegetarischer Diät.

Wer echte Gesundheitsferien plant und auf ärztliche Begleitung Wert legt, ist in spezialisierten Ayurveda-Hotels wie dem Paragon an der Südspitze der Insel gut aufgehoben. Ganz neu und empfehlenswert ist das Siddhalepa Ayurveda Health Resort in Wadduwa, näher an der Hauptstadt Colombo. Es bietet Bungalows der Luxusklasse am ruhigen Palmenstrand und ein Gesundheitszentrum mit hochkarätiger ärztlicher Betreuung durch Srikantha Arunachalam. Er war früher Direktor am staatlichen Ayurveda-Forschungsinstitut in Colombo und Mitarbeiter der Weltgesundheitsorganisation WHO, die Ayurveda ausdrücklich empfiehlt.

Den Namen Siddhalepa kennt fast jedes Kind in Sri Lanka. Er ist so bekannt wie hier zu Lande Aspirin, prangt auf vielen Plakaten und wird im Radio empfohlen. Er ist ein Markenzeichen für Naturheilmittel. Als Familienunternehmen von ayurvedischen Ärzten über mehrere Generationen hinweg gehören zur Siddhalepa-Gruppe auch eine Privatklinik und ein Unternehmen zur Herstellung von ayurvedischen Arzneimitteln, Ölen und Tees. Für die Urlauber im Health Resort ein besonderer Vorteil: Wer Interesse am srilankischen Gesundheitssystem hat, kann die nahegelegene Siddhalepa-Klinik in Mount Lavinia besuchen.

Und wer sehen möchte, wie Sandelholz, Knoblauch, Nelken und Hunderte von Kräutern und Heilpflanzen zu Medikamenten verarbeitet werden, darf sich in der Arzneimittelfirma umschaun. Dort köchelt Öl in großen Bottichen. In einem Dutzend großer Teakholz-Fässer reift einen Monat lang ein Likör-ähnliches Kräuterelixier. Das Vorratslager ist eine Duft-Orgie für die Nase. "Wir haben 240 Pflanzenstoffe auf Lager", erzählt Vindyani Hettigoda, die Enkelin des Firmengründers. "Allein für das Rezept des Kräuterweins Dasamularishta, den auch die Gäste im Hotel erhalten, braucht man 84 Pflanzen."




Norbert Schnorbach  
Greystone-Villa in  
Diyatalawa

Um den Geheimnissen alten Medizin wirklich nahe zu kommen, ist eine intensive Kur namens Panchakarma zu empfehlen, zum Beispiel in der Greystone-Villa im klimatisch angenehmen Bergland bei Diyatalawa. Unter Leitung des Stuttgarter Heilpraktikers Norbert Fischer, der als Ayurveda-Fachmann in Deutschland einen guten Ruf genießt, ist dort in einer britischen Kolonialstil-Villa ein Ayurveda-Zentrum entstanden, das mehr als nur leichte Kost bietet.

Wer hier eine authentische Kur mitmacht, kann das "Wissen vom langen Leben" mit Haut (Massage) und Haaren (Öl), mit Leib (vegetarisch) und Seele (Yoga) erleben. Kein reines Vergnügen - bittere Kräutertränke, Fastentage und Empfehlungen für ein gesünderes Leben gehören auch dazu.



Im ayurvedischen Bezirkskrankenhaus in Diyatalawa werden die Kranken aus den umliegenden Dörfern kuriert: Ayurveda in ursprünglicher Form, als Medizin mit einfachsten Mitteln. Mit Heilpflanzen, die im Vorgarten gezogen werden. Mit Massagen, die auf besondere Weise die Lebensgeister der Patienten ansprechen. Und mit viel persönlicher Zuwendung für die Kranken, die unter schlichtesten Umständen in luftigen Krankenzimmern mit jeweils gut 20 Betten nebeneinander liegen. Das hat nicht mehr viel Ähnlichkeit mit den luxuriösen Massage-Salons an der Küste. Madonna und Christy Turlington sind auch noch nicht hierher gekommen.

Norbert  
Schnorbach   
Knoblauch und  
Sandelholz bilden  
mit die Grundlage  
für ein Massage-Öl

---

© SPIEGEL ONLINE 2001  
Alle Rechte vorbehalten  
Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH

---

### **Zum Thema:**

Zum Thema im Internet: · [www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de)  
<http://www.greystones-villa.de>

---