

## Erfahrungsbericht über eine Ayurveda-Kur in Sri Lanka

*Nun bin ich also ein halbes Jahr später schon wieder in einem Ayurveda Resort tief im Süden Sri Lankas; die geschenkte Energie, die ich in diesem Winter bekommen hatte, war zu schnell aufgebraucht. Zum einen wohl durch eine konventionelle Arthrosebehandlung meiner Kniegelenke, zum andern durch die freudige Bewältigung der alltäglichen Geschäfte in meinem Beruf und den schonungslosen Aktivitäten in der Freizeit. Wie schön ist es doch, wenn vieles wieder „so geht“ wie früher. Gegen Ende August waren alle Kraftreserven restlos aufgebraucht, und ich schleppte mich mühsam von Tag zu Tag. Meine Familie und alle Freunde rieten mir: Geh noch mal nach Sri Lanka!*



Gartenanlage mit Kokospalmen und den Behandlungshütten

Ich habe mir extra einen kleinen Schalenkoffer gekauft, den ich hinten mit Spanngummis an meinem Rollstuhl befestigt habe, so kann ich alleine und völlig unabhängig reisen.

Ich benötige genau 24 Stunden von Ulm nach Frankfurt mit der Bahn, Direktflug nach Colombo mit Condor und der Autofahrt nach Kottegoda. Gegen 17.00 Uhr Ortszeit rollt der Wagen mit Mr. Opali, dem Fahrer, vor das schmiedeeiserne Tor des Resorts. Die Überraschung seitens der Therapeuten und Dr. Kumara ist groß, mich schon wieder hier zu sehen. Ich bin hundemüde aber glücklich, wieder hier zu sein, denn ich habe einen Platz gefunden, wo mir geholfen wird.

Die Untersuchung am nächsten Morgen läuft sehr konzentriert ab, zumal ich ja genau weiß, welche Probleme ich anführen muss. Wir sprechen englisch, aber Sabine, die Gästebetreuerin, ist mit dabei und hilft, falls nötig, routiniert bei Übersetzung oder Begriffsfindungsproblemen. Sie ist auch sonst immer da.

Der wichtigste Diagnosepunkt ist neben einem ausführlichen Gespräch das Fühlen des Pulses. Er gibt Auskunft über den Zustand der drei Doshas, den Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Ist eines dieser Doshas im Ungleichgewicht, kommt es früher oder später zu Erkrankungen. Bei mir ist, wie erwartet oder besser wie befürchtet, das Vata-Dosha wieder zu hoch, hervorgerufen durch Stress. Dies führt zu einer Verminderung der Nervenfunktionen. Was dies für uns PPS-ler bedeutet, wissen wir ja alle aus eigener bitterer Erfahrung.

Ein Merkzettel dieser Erstkonsultation gibt Empfehlungen und Anweisungen für die ersten Tage: Vata-Tee, alle Säfte, keine Avocado, alle Gewürze, Meditation, Schwimmen und ganz groß und unterstrichen: **ENTSPANNEN !!!**

Das fällt mir hier besonders leicht: Die ganze Anlage liegt direkt am Indischen Ozean - das Meeresrauschen ist immer zu hören – fernab jeder Straße. Nur ein abenteuerlicher Weg führt als Sackgasse zum Resort. Ein paar Fischer leben in den vereinzelt umliegenden Häusern. Kein Strandleben, keine Bars oder Restaurants, kein „Garnix“! Vier doppelstöckige im EG behindertengerechte Appartements und drei Bungalows dienen als Gästequartier, nahe dem

Eingang sind die Arzt- und Behandlungscabanas, niedrige palmblattgedeckte Lehmhütten. Ein schmaler Weg windet sich ca. zehn Höhenmeter hinauf zum überdachten offenen Restaurantgebäude, Rollstuhlfahrer werden jederzeit hochgeschoben.

Man fühlt sich beinahe wie in einem botanischen Garten mit den etwa 100 Kokospalmen, die sich im Wind wiegen, den üppigen farbenprächtigen und manchmal betörend duftenden Blüten und den zahlreichen Tieren: Hornschnabel, Eisvögel, indische Raben, Tauben, Streifenhörnchen, Waran und Leguan, den kleinen Geckos und Melanies sehr gepflegten Katzen. Die ganze Anlage ist liebevoll gepflegt.

Noch am selben Vormittag erhalte ich meine erste Behandlung; bekleidet nur mit einem grünen Sarong, dem traditionellen Tuch, lege ich mich auf eine Liege aus braunem Tropenholz, unter mir eine weiche Matte, darüber ein Handtuch. Die ganze Hütte duftet nach würzigen Ölen, stundenlang mit ayurvedischen Kräutern und Wurzeln gekocht und in kleinen Metallkännchen gewärmt und bereitgehalten. Ich bekomme meine erste Fußmassage, Shiloma, die freundliche Singhalesin träufelt mir warmes Öl über



Die Fußmassage

meinen Fußrücken, verteilt es flüchtig und beginnt meine Sohle in Längsbewegungen zu massieren. Dann wird jeder einzelne Zeh gezogen, gedrückt, gedreht und geknetet, Finger kreisen in Achterform über die Zehenballen, die Sohle und die Ferse, abgerundet von einem pieksenden Druck mit dem Fingernagel. Ich blicke an die Decke über mir, schließe dann die Augen und vernehme nur noch das Tosen des Meeres wenige Meter hinter mir. Eine tiefe Ruhe durchströmt mich, vergessen sind die engen Sitzreihen im Flugzeug, das Warten am Gepäckband, die holprige Autofahrt entlang der Küstenstrasse nach Galle und weiter. Mein Bewusstsein pendelt zwischen Wachen und Träumen, irgendwann flüstert Shiloma an mein Ohr: „Ok, Sir.“

Benommen trete ich aus der dunklen Cabana ins gleißende Mittagslicht und staune erneut: Ich bin tatsächlich wieder in Sri Lanka. Glücklich suche ich mir eine Liege im Schatten einer Kokospalme und verträdle die verbleibende Stunde bis zum Mittagessen, immer mit Bedacht, im Schatten zu bleiben. Die Sonne brennt hier kurz vor dem Äquator gnadenlos herunter.

Gegen dreizehn Uhr treffen die anderen Kurgäste im Restaurant ein. Nilanthe, der Kellner, bringt zuerst eine Gemüsesuppe, gefolgt von einer Platte mit verschiedenen in Curry und Ghee (geklärter Butter) gedünstetem Gemüse und einer Kugel Reis. Manches ist mild, manches etwas schärfer, aber alles ist unglaublich lecker. Mein Tischnachbar erhält etwas anderes. Die drei Ayurveda-Ärzte, Dr. Kumara, Dr. Ananda und Dr. Lasanthe, achten streng darauf, dass ihre Ernährungsvorgaben von der Küche gewissenhaft umgesetzt werden. Zum Nachttisch gibt es Büffeljoghurt, mit Obstsalat und Palmbüthenhonig. Je nach Dosha bedient man sich an der Theke und holt seinen entsprechenden Tee, der in Thermoskannen immer verfügbar ist, ansonsten trinken wir kanenweise Wasser.



*Die anschließende Kopfmassage*

Am Nachmittag folgen eine Kopf- und anschließend eine Beinmassage, wieder mit warmem Öl, wieder mit der tiefen Entspannung. Träumen und Loslassen werden zur Hauptbeschäftigung. Neue Ideen zur veränderten Lebensplanung-

und - umgestaltung schleichen sich langsam in die Gedanken und verdrängen die Sorgen des Alltags. Alter Müll wird abgeladen und neue Energie strömt durch Körper und Seele.

Die Zeit verrinnt, nach einer gründlichen Dusche erwartet uns Mr. Gavin, der Yoga- und Meditationslehrer um 17.00 Uhr im Pavillon zur Abendmeditation. Ganz langsam führt er uns in Entspannungstechniken ein: achtsames Einatmen, bis zehn zählen, achtsames Ausatmen, ankommende Gedanken zulassen und dann beiseite schieben. Nach ein paar Versuchen klappt es immer besser. Man schlendert noch durch den Park, plaudert mit anderen Gästen und trifft sich um 18.00 Uhr zum Dinner. Es ist genauso schmackhaft zubereitet und liebevoll angerichtet wie das Mittagessen. Es gibt eine Rettichsuppe, dann Zitronenmango, Spinat, Bohnen, Zwiebeln und ein Möhren-Kokos-Chutney, wieder mit Reis, als Dessert einen mit Bananen gefüllten Pfannkuchen.

Gegen 19.30 Uhr ziehen sich die meisten Gäste zurück. Auch ich gehe zu meinem Zimmer und falle sofort in einen tiefen Schlaf. So geht es fast jeden Abend, wenn es mal „spät“ wird, ist es vielleicht halb neun!

Der nächste Tag bringt zunächst Unruhe. Mir schmerzen die Beine, Hände und Füße kribbeln, und ich habe auch noch Kopfweh. Dr. Ananda meint, das wäre völlig normal, mein Vata ist in Bewegung.



*Der Stirnguss*

Ich bekomme meinen ersten Shirodhara, den berühmten Stirnguss. Normalerweise erhält man den erst nach ca. 8 Tagen, nach gründlicher Giftsammlung und Darmausleitung, aber da dies bei mir erst 6 Monate zurückliegt, wird mein Therapieplan entsprechend verändert.

Warmes Öl fließt in einem dünnen Strahl über die Stirn, von links nach rechts und wieder zurück, immer wieder und wieder, gegen Ende seitlich am Ohr vorbei, über die Wangen und am Hals entlang. Danach wird ein Handtuch um den Kopf gewunden und mit einer Hibiskusblüte verziert. Nichts wie auf die nächste Liege, eine Stunde Ruhe

ist vorgesehen. Shirodhara strengt mächtig an und aktiviert sämtliche Zellen im Gehirn. (Nebenbei: Vorsicht ist geboten bei hiesigen Wellnessangeboten wie „Entspannungsmusik, Räucherstäbchen und Stirnguss in angenehmer Atmosphäre“! Shirodhara ist ein sehr wirkungsvolles ayurvedische Therapiewerkzeug und darf nur unter entsprechenden Voraussetzungen von Fachtherapeuten angewandt werden.)

Danach folgt eine Kopfmassage. Am Nachmittag erlebe ich eine vierhändige Ganzkörpermassage, eine Bein- und eine Fußmassage. Danach geht es mir erheblich besser.

Der darauffolgenden Tag beginnt wieder wie jeweils zuvor mit dem Glas heißen Wasser, meinen Schwimmübungen im warmen Pool - wer kann, macht Yoga - und der anschließenden Morgenmeditation; nach dem Frühstück werden die selben Anwendungen wiederholt. Die Ärzte erkundigen sich mehrmals jeden Tag nach dem Befinden und der Wirksamkeit, bei Bedarf werden die Behandlungen korrigiert oder je nach Anlass gekürzt oder erweitert.

Am nächsten Morgen schon kommt die Trink-Kokosnuss mit dem Abfuhrmittel, ich bleibe in der Nähe meines Zimmers immer in unmittelbarer Nähe der Toilette. Am Abend bin ich innerlich gereinigt, meine erste Mahlzeit an diesem Tag besteht aus etwas gedünstetem Gemüse, nach der Hälfte bin ich schon satt.

Ich fühle mich unglaublich leicht, mein Blick ist wieder klar, und ich bin bereit für den Aufbau mit ayurvedischen Medikamenten, Säften, dunklen und bitteren Gebräuen und handgedrehten Pillen. Das war erst mein vierter Tag, bald werde ich mich wieder so fühlen, wie ich mich fühlen möchte. Da bin ich mir sicher.

So vergehen die drei Wochen wie im Flug, und am Ende gehe ich erholt, gestärkt und zuversichtlich zurück nach Deutschland. Meine Energietanks sind frisch aufgeladen, und was besonders bemerkenswert ist, mein CK-Wert hat sich erheblich verändert. War er normalerweise immer um die 600, so stieg er vor der Kur durch Überlastung und Stress auf bedrohliche 795, doch erfreue ich mich jetzt, eine Woche danach, an einem nie dagewesenen Wert von 385. Das ist ein unglaublicher Erfolg für mich.

Leider erwartet mich hier der nahe Winter, und ich träume jetzt schon von einer Rückkehr nach Sri Lanka, zurück in die Wärme, zu den schaukelnden Palmen, den freundlichen und immer hilfsbereiten Menschen, den immer besorgten Ärzten und den kraftpendenden Behandlungen.

In diesem Sinne: **Ayubowan**  
(ich wünsche Dir ein langes Leben!)

*Helmut Gotschy*

## Erfahrungsberichte gesucht!

Für Heft 4/2008 der Polio-Nachrichten hat die Redaktion das Titelthema "Heimbeatmung" gewählt, weil nicht wenige Polio-Betroffene auf eine Atemunterstützung angewiesen sind. Wir möchten dabei auch über praktische Erfahrungen und Probleme von Anwendern der Heimbeatmung berichten und bitten dafür um Unterstützung in Form von Erfahrungsberichten oder Leserbriefen. Redaktionsschluss für das Heft ist der 15.10.2008.

*R. Müller (Red.)*

Anzeige



 Neurologisches  
Rehabilitationszentrum  
Quellenhof

### Neurologische Rehabilitation auf höchstem Niveau:

**Wir sind die Spezialisten bei der stationären  
Behandlung von Post Polio Erkrankungen**

**Gerne sind wir Ihnen bei Beantragung  
einer Reha-Maßnahme behilflich**

**Fordern  
Sie unser  
Post Polio  
Konzept an**



Neurologisches  
Rehabilitationszentrum  
Quellenhof

Kuranlagenallee 2  
75323 Bad Wildbad

Tel.: 07081 / 173-0  
Fax: 07081 / 173-230

info@quellenhof.de  
www.quellenhof.de