

Sechs Mal war Anna Butterbrod schon in Sri Lanka – jedes Mal kommt sie wie neu zurück

Ziel der ayurvedischen Lehre ist es, den Körper zu entgiften – auch beim Essen



Eine dreistündige Wellnessbehandlung stand jeden Tag auf Annas Programm

An den Stränden des Landes kann man Kraft sammeln und die Seele kommt zur Ruhe

EMPOWERMENT

Anna macht *Ayurveda*

Während einer Ayurvedakur lernte unsere Autorin, auf die Warnsignale ihres Körpers zu hören. Nach 14 Tagen Sri Lanka traf die Münchnerin eine für sie völlig ungewöhnliche Entscheidung

Text Anna Butterbrod

D

em Jakobsweg folgte ich 800 Kilometer lang durch Südfrankreich und Spanien, in Thailand absolvierte ich ein vierwöchiges Yogalehrer-Training. In meinen Urlauben ging ich auf Berge rauf – und runter zu Riffen. Ich sah Paläste, Klöster, Wolkenkratzer. Mein Ehrgeiz trieb mich an, auch beim Reisen. Ich wollte möglichst viel erleben und schaffen. 14 Tage im selben Hotel und nur faul am Strand rumliegen? Sinnlos! Davon war ich lange überzeugt. Bis ich 2007 meine erste Ayurvedakur in Sri Lanka buchte, natürlich auch aus Ehrgeiz. Mein Ziel: den Körper im Rahmen einer zweiwöchigen Panchakarma-Kur komplett entgiften – mit Massagen, Akupunktur, Yoga, Detoxkost, und homöopathischer Medizin. Das ganze Programm. Kein Kaffee, keine Schokolade, kein Fernsehen. Challenge accepted! Ich hatte ja keine Ahnung, auf was ich mich wirklich einließ und wie sehr es mich verändern würde, innerlich und äußerlich. →

Ayurveda – was ist das?

Auf Sanskrit – also Altindisch – heißt Ayurveda so viel wie „**Wissen vom Leben**“. Gemeint ist damit eine rund 5000 Jahre alte Heilmethode aus Indien. Mit Hilfe von bestimmten Behandlungen wird der Körper entgiftet und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Dafür empfiehlt sich Panchakarma – eine Reinigungskur. Während dieser werden die drei Doshas – Vata, Pita und Kapha – wieder ausgeglichen. Laut Ayurveda vereinen alle Menschen diese drei Elemente in sich. Überwiegen ein oder zwei davon, kommt es zu gesundheitlichen Beschwerden.

FOTOS: CHELSEA SHAPOUR/UNSPLASH, PRIVAT, ISTOCK

Mein erster Tag im Barberyn Beach Ayurveda Resort am Südzipfel von Sri Lanka: Ich sitze im Behandlungszimmer von Ayurveda-Ärztin Dr. Pushpa, einer Dame mittleren Alters mit langem, schwarzen Zopf und einem schlichten, hellen Baumwoll Sari. Ihre mokka-braunen Augen fokussieren meine, sie checkt Puls und Zunge, bevor sie mich über meine Lebensweise, meine Verdauung und etwaige Zipperlein ausfragt. „Ich bin gestresst und möchte abnehmen“, verkünde ich. Gestresst ist leicht untertrieben. Burn-out trifft es eher. Mein letzter Job hat mich echt in die Knie gezwungen und bevor ich meinen neuen starte, will ich auf der Insel im Indischen Ozean noch mal richtig auftanken.

Es geht gut los: Eine Sri Lankerin in weißer Bluse und hellblauem Schürzenkleid – diese Uniform tragen alle Mitarbeiterinnen im Ayurveda-Center – nimmt mich an die Hand und führt mich ins erste Behandlungszimmer. Dort massieren zwei Frauen meinen Körper von oben bis unten mit warmem Öl durch. Danach geht's zum Schwitzen in eine Art Holzsauna: Nur mein Kopf guckt raus und innen öffnet heißer Dampf alle Poren. Auf einer Liege mit Blick auf den Kräutergarten kühle ich ab, während im Gesicht eine Maske aus pulverisierten Linsen, Sandelholz und Honig einwirkt. Zum Abschluss folgt ein Bad im Kräutersud. Rund drei Stunden dauert mein tägliches Verwöhnprogramm, ich nehme außerdem eine ganze Reihe von Pflüverchen, handgedrehter Pillen und Kräuterdrinks ein, die Dr. Pushpa mir verschrieben hat. Alles zusammen macht mich wahnsinnig müde, ich schlafe so viel und so tief wie schon lange nicht mehr.

Plötzlich bin ich froh, dass ich in diesem Urlaub mal keine Verpflichtungen habe. Ich gebe die ganze Verantwortung ab, in Hände, die mich sanft von einer Pflegeeinheit zur nächsten geleiten. Ich lasse los – vom Stress, vom Erwartungsdruck, von überhaupt allem. Ich höre auf, ständig kontrollieren und planen zu wollen. Dass ich auch ohne diese Verhaltensweisen zufrieden sein kann, ist für mich die größte Überraschung und das wichtigste Learning. Von einem Hügel im Resort aus beobachte ich eines Abends glücklich, wie sich der Himmel langsam orange, rosa und lila verfärbt, während die Sonne ins Meer eintaucht. Ich verstehe: Am meisten tue ich für mich, wenn ich auch mal nichts tue. Und nichts erwarte.

Nach meiner Landung in Deutschland fällt meinem Mann der äußerliche Ayurveda-Effekt sofort auf. Er hatte meinen Trip vor dem Abflug als „Esoterikkram“ abgetan. Als ich vor ihm stehe, staunt er und fragt: „Okay, wann können wir da mal zusammen hinfahren?“ Ich habe nicht nur den ganzen mentalen Ballast verloren, sondern auch stolze drei Kilo Gewicht. Meine Stirn ist viel glatter, meine Haut strahlt und strahlend. Es fühlt sich so an, als habe mein Körper einmal auf den Resetknopf gedrückt, ich bin wieder voll neuer Energie und Tatendrang.

UM DIE ECKE

Ayurveda ausprobieren

Das Barberyn Beach Ayurveda Resort in Sri Lanka liegt direkt am Meer inmitten eines tropischen Gartens mit Salzwasserpool. Eine 14-tägige Kur inklusive Vollpension, ayurvedischer Behandlungen und Medizin, täglicher Yogakurse und kleiner Ausflüge in die Umgebung kostet im DZ ab 1977 Euro pro Person. barberynresorts.com

Auftanken in Bad Kissingen: Seit Februar 2020 bietet das Hotel Fontana im haus-eigenen Gesundheitszentrum unter Leitung eines Ärzte- und Therapeutenteams aus Indien Ayurvedakuren an. Das Angebot „Ayurveda und Heilfasten“ ist ab sieben Übernachtungen buchbar (ab 1320 Euro pro Person im DZ inklusive Fastenverpflegung, Behandlungen, ayurvedischer Nahrungsergänzungsmittel und Yoga). fitreisen.de

Im Gutshaus Stellschagen nahe der Ostsee (zwischen Lübeck und Wismar) lässt sich hochherrschaftlich relaxen. Rundherum Wiesen und Felder, vor der Nase Saunahaus und Naturbadeteich. Eine fünftägige Ayurveda-Regenerationskur gibt es ab 1344 Euro pro Person im DZ. Zum Paket gehören Unterbringung, vegetarische Verpflegung in Bioqualität, Behandlungen, Yoga und Meditation. gutshaus-stellschagen.de

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK, PR



Das Health Center des Barberyn Beach Resorts, wo Anna am liebsten Ayurveda macht

Hmmm, Hoppers! So heißen die dünnen Crêpes, die mit Ei oder Currys gefüllt werden



Kulinarisch unterwegs

Street Food im Sri Lanka Style

Ayurveda hin, Kalorien her. Wenn ich nach meiner Kur durchs Land reise, kann ich nicht widerstehen: Auf der Gewürzinsel duftet es quasi an jeder Straßenecke verführerisch! Mein Lieblingsgericht: Hoppers – das sind dünne Crêpes, die mit einem Spiegelei oder würzigen Currys gefüllt werden. Köstlich! Samosas (frittierte Teigtaschen mit Kartoffeln, Erbsen und Zwiebeln) gibt es unterwegs auch immer wieder. Optisch nicht der Hammer, aber unglaublich lecker: Kottu Roti, ein Klassiker des sri-lankischen Streetfoods – ein warmer, scharfer Brotsalat mit Gemüse, Eiern oder Fleisch. Den Durst danach kann man mit Saruwath stillen, einem farbenfrohen Drink aus verschiedenen frischen Fruchtsäften und Basilikumsamen (Kasa Kasa Seeds), die die Verdauung ankurbeln. Der perfekte Abschluss: Watalappan, ein süßer Pudding aus Kokos- oder Kondensmilch mit Muskatnuss, Kardamom, Nelken und Jaggery (Rohrzucker).

Omas Traditionsrezepte für alle

Heute lebt Chandani Dona in Freiburg, doch aufgewachsen ist sie in Sri Lanka. Dort hat die 50-Jährige von ihrer Großmutter Tisana-na gelernt, wie man traditionelle Gerichte aus ihrer Heimat kocht. Dieses Wissen gibt sie nun in ihren Onlinekochkursen weiter (ab 34 Euro pro Haushalt). Bevor der Liveevent startet und vorm Computer gemeinsam gekocht wird, schickt Chandani Dona eine Einkaufsliste und ausführliche Step-by-Step-Anleitungen an alle Teilnehmenden. srilankacooking.de

Ein Buch als Alltagshelfer

Ayurveda in mein Leben einbauen – das fiel mir nach meiner Rückkehr aus Sri Lanka immer schwer. Bis ich den Ratgeber „Dein Körper – Dein Leben: Erschaffe dich neu mit 10 leichten Schritten aus Ayurveda und Yoga“ (Aurum Verlag, 22 Euro) fand. Autorin Cate Stillman gibt viele tolle Tipps, die auch in einem hektischen Alltag mit Job und Familie passen. Zum Beispiel: Nach dem möglichst frühen Abendessen direkt Zähne putzen, um Schocko- oder Chipsattacken auf dem Sofa vorzubeugen. Bei mir funktioniert es!

