

# Stille Tage auf Sri

**Regina Burbach** besuchte die Greystones-Villa, ein Ayurveda-Kurzentrums im Hochland von Sri Lanka, um eine Auszeit zu nehmen und sich ganz nebenbei von ihrer Nikotinsucht zu befreien. Ein Reisebericht von einem ganz besonderen Ort



*Blindtext Vegetation, Haus und Behandlung öasdklfaösdfk aödkf öadk föalkd föak dföak d lk adöflk aösdfk ösdk öakd öaksd*

8000 Flugkilometer nach Südosten. Unter mir die Türkei, der Iran, die Vereinigten Emirate, in der Nacht die Lichter von Dubai, der Riesenkontinent Indien. Dann endlich Sri Lanka, als Teeland Ceylon bekannt geworden, mein Traumreiseziel! Warum ich den halben Globus umfliege, um eine Kur zu machen, will die Stewardess wissen. Ich antworte ihr, dass ich Ayurveda in dem Erdteil erfahren möchte, wo es seinen Ursprung hat, und weil an

diesem Ort in Sri Lanka nichts von dem ist, was zu Hause in Deutschland mein Arbeitsleben ausmacht, weder Laptop noch Mobiltelefon. Außerdem bin ich weit genug weg, um nicht einfach umkehren zu können. Ich habe eine dreiwöchige Panchakarma-Kur in der Greystones-Villa in den Bergen von Sri Lanka gebucht.

## **Dr. Fernando**

Beim ersten Blick in die Augen von Dr. Fernando, die mich streng aber auch hu-





# Lanka

morvoll ansehen, während er meinen Puls fühlt, weiß ich, dass ich ernst machen werde, zumindest für die Dauer der Kur – besonders als er sagt „keine Zigaretten mehr“. Diesem Arzt wird keine Sünde verborgen bleiben, da bin ich sicher. Dass ich rauche, zu Allergien und Gelenkirritationen neige, sagt ihm allein die Pulsdiagnose. Dr. W.I. Fernando ist über 80 Jahre alt und eine Kapazität auf dem Gebiet der traditionellen ayurvedischen Medizin. In seiner Familie wurde das „heilige Wissen vom gesunden und langen Leben“ über Generationen praktiziert und weitergegeben.

Dr. Fernando fragt mich gründlich nach Ess-, Schlaf- und sonstigen Lebensgewohnheiten aus. Unterstützt wird er bei der Voruntersuchung von der Ayurveda-Ärztin für Gynäkologie, Frau Dr. Karundasa vom Ayurveda-Forschungsinstitut Colombo und Frau Dr. Kumari, der Leite-

rin des ayurvedischen Bezirkshospitals in während der Kur betreuen.

## Ein Ort der Kraft

Im südöstlichen Hochland von Sri Lanka gründete der deutsche Heilpraktiker Norbert W. Fischer Anfang der 90iger Jahre ein Ayurveda-Kurzentrum, die „Greystones-Villa“. In dem 1400 Meter überm Meeresspiegel gelegenen Ort Diyatalawa werden wir statt der Tropenschwüle wie sie an der Südwestküste herrscht, milde 25 °C und ein ideales Heilklima vorfinden, welches in Sri Lanka seit alters her geschätzt wird

Die Reise führt uns durch eine atemberaubend schöne Landschaft, weite Ebenen mit Reisfeldern, kleinen Städten und Dörfern, vorbei an Teichen mit Lotosblüten, durch das sanft ansteigende Hügel-land bis hinauf nach Diyatalawa in die mit Teebüschen bewachsenen Berge.

## INFO



## Heilerfolg bei „Fliege“

In der Sendung „Ayurveda“ bei Jürgen Fliege (ARD 4/2000) konnte sich das Fernsehpublikum live vom Erfolg der Ayurveda-Behandlung Dr. Fernandos überzeugen: Dr. Fernando wurde in der Sendung eine Zuschauerin vorgestellt, die an einer sehr schweren Form des Morbus Crohn erkrankt war. Ohne dass ihm die Diagnose vorher bekannt gemacht worden war, diagnostizierte er mittels Pulsdiagnose eine „chronische Darmkrankheit“, begleitet von „Krämpfen und Durchfällen“. Fliege war verblüfft. Die Frau war lediglich eingeladen worden, um zu zeigen, dass Dr. Fernando mit seinen Heilmethoden hier auch nicht weiterhelfen könne. Doch dieser fing sofort an, seiner anwesenden Tochter eine lange Liste von ayurvedischen Rezepturen zu diktieren. Für ihn war die Frau eine Patientin, der geholfen werden musste. Noch über ein Jahr erhielt sie seine Medikamente zugeschickt, machte dann eine Kur in Greystones und ist heute von Morbus Crohn geheilt.



# Stille Tage auf Sri Lanka



*Blidtext... Gesellschaftsraum Ein Inder beim Gang durch die blühenden Landschaften des Ayurveda-Zentrums, Blindtext... Nahrung rechts und Bild darunter öäksdöksdf öälsksdf*

Die Greystones Villa im britischen Kolonialstil liegt hoch oben in einer Serpentine, versteckt hinter den Bäumen eines üppigen Tropengartens. Als wir ankommen, ist es später Nachmittag. Die Lobby ist für den Empfang der Gäste geschmückt. Im Kamin glühen Kokosnussschalen.

„It's a bit fresh here after sunset“, flüstert ein zierlicher alter Mann, der einen weißen Sarong und ein Kellnerjackett trägt. Er legt noch ein paar Schalen nach. Zur feierlichen Begrüßung durch die Leitung des Kurzentrums dürfen wir den Docht einer Öllampe entzünden und dann zum Büffet schreiten, bei dessen Anblick uns die Augen wahrlich übergehen. Auf einer langen mit Kerzenlicht beschienenen Tafel erwartet uns eine überbordende Fülle tropischer Früchte – ein paradiesischer Anblick und eine ebensolche Gaumenfreude. Fast lautlos kredenzen die Kellner sanft lächelnd ledig-



*Bildtext... Medizin... öäsklfa öäsdkf öälsdkf öäsdklf öälsdkf öälskd asdlfkö aldksfö alsdkföö aksd asdf*

lich heißes Wasser und etwas Tee. Dies ist der Moment, in dem uns klar wird, dass wir zur Kur und nicht zum Schlemmen hier sind.

## Zauberhände und duftendes Öl

Ich liege auf dem Behandlungstisch aus Teakholz, und über meinem Kopf hängt eine Tonschale mit Öl. Die Masseurinnen Deepa und Nelka verwöhnen mich mit einer besonderen Behandlung, die sie mir als Shirodara vorstellen. Ihre Hände lassen dabei die Tonschale sanft pendeln und von einem Baumwollfaden rinnt warmes duftendes Sesamöl aus der Schale auf die Mitte meiner Stirn herab. Der gleichbleibend feine warme Strahl fließt am Haarkranz entlang, nach rechts die Schläfe herab, dann langsam zurück über die Stirnmitte zur linken Schläfe, im Zeitlupentempo, immer wieder hin und zurück. Es ist still um mich herum, nur von draußen höre ich Papeierenrufe. Ich komme mir vor wie die Kö-

## INFO

In der **Greystones-Villa** erfahren Sie die Wirkungen einer authentischen ayurvedischen Panchakarma-Kur. Diese intensive Reinigungs- und Regenerationstherapie gilt im Ayurveda als der Königsweg zur Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts, das als die Ursache vieler Krankheiten angesehen wird.

Die unter deutscher Leitung stehende Einrichtung ist die erste Kurklinik in Sri Lanka, der von der Regierung die Durchführung von ayurvedischen Panchakarma-Kuren erlaubt worden ist. Im Jahre 2003 feierte das Ayurveda-Kurzentrum sein 10-jähriges Jubiläum.



nigin von Saba. Noch mit geschlossenen Augen habe ich das Bild der entspannten und ruhigen Gesichter von Deepa und Nelka vor mir, ihre Hände, wie sie die Tonschale umfassen, so achtsam, als enthielte sie die Weisheit der Welt. Ich schlafe ein.

## Der Garten Eden

Nach der Behandlung spaziere ich durch den Garten, ein wahres Eden. In verschiedenen Ebenen angelegt, schmiegt er sich so selbstverständlich an den Hang, als wäre er nicht künstlich angelegt, sondern immer schon Garten gewesen: Arkaden-





Bildtext... Massage... öasdklfaösdkf  
öasldkföasdklföasldkföalskd

gänge unter handtellergrößen Blüten, ganz oben auf dem Hügel ein kleiner Wasserfall und eine Bank, von der man das ganze Tal überblicken kann. Hinter Buschwerk und Blüten verbergen sich kleinen Nischen, in denen sich ganz ungestört der Tag verträumen lässt.

Die Liegewiese vor der Villa ist sozusagen der „Gesellschaftsraum“. Dort treffen wir uns morgens um sieben zum Yoga, wenn noch der Frühnebel über die Eukalyptusbäume im Tal streicht.

### Jahrtausende alte Rezepturen

Die wichtigsten Behandlungen sind vormittags, diverse Spezialbehandlungen finden am Nachmittag statt. Nach dem Mittagessen pilgern wir durch den Garten den Hügel hoch zur „Hexenküche“ des Gesundheitszentrums, um unsere Medizin abzuholen – Pillen, Säfte und Salben –, die Kräuterspezialistin Manel nach den seit Jahrtausenden überlieferten und bewährten Rezepten jeden Tag frisch für uns aus Baumrinde, Wurzeln, Zweige und Gräsern zubereitet. Wie kostbar diese natürliche Apotheke ist, wird deutlich, wenn man weiß, dass manche Pflanzen, die für die Rezepturen nötig sind, in Sri Lanka wegen des Abholzens der Wälder nicht mehr wachsen und aus Indien importiert werden müssen. Unsere Kräutercocktails basieren auf einem ausgeklügelten naturheilkundlichen System. Dr. Fernandos Rezepte beinhalten oft bis zu

35 verschiedene Kräuter, die als „Kasay-sa“ bzw. „Decoctions“ (abgekocht) verarbeitet werden.

Nachdem wir gesehen haben, mit wieviel Mühe und Zuwendung Manel jede einzelne Ingredienz wiegt, im Mörser zerkleinert und kocht, ändert sich schlagartig unsere Einstellung zu den oft nicht gerade wohlschmeckenden graubraunen Heil-drinks.

### Leben nach unserer wahren Natur

Bei der Konsultation am Ende der zweiten Woche erfahren wir Details über unseren Konstitutionstyp. Frau Dr. Karunadasa sagt, ich soll auch künftig kalte Speisen meiden, denn die seien bei zuviel Vata (Bewegungsprinzip) ungeeignet, ebenso rohe Kost, wie z.B. Salate.

Kein Problem, darauf kann ich verzichten. Stattdessen solle ich lieber warmes Gemüse essen. Oh je, dann muss ich auch noch kochen ... Andererseits darf ich weiterhin fröhlich Haferflocken mit Milch essen, muss aber Ananas meiden (ein Leichtes). Und aus Fleisch hab' ich mir sowieso nie was gemacht. Die Ärztin ist erfreut über unseren Kurerfolg und lobt unsere Disziplin.

### Die Reinigung

Zu Beginn der dritten Woche sind Giftstoffe und Schlacken im Körper durch Medizin und Massagen, Bäder und Diät gelöst und stehen sozusagen für den Abtransport bereit. Suneetha überreicht uns mit verschmitztem Lächeln ein Kräutergemisch, das sie „Farewell mix“ nennt. Wenn es so fürchterlich wie es schmeckt, wirkt es auch: Der Darm wird in ein reissendes Wildwasser verwandelt und das gesammelte Ama (Giftstoffe) im Turbotempo hinausbefördert. Den ganzen Tag bleibt die Liegewiese vor der Villa leer ...

Doch auch der Spuk des Ausleitens und der darauffolgen-

### VITA

#### Dr. W. I. Fernando

wurde am 25.10. 1917 in „Melagama“, in der Nähe von Kalutara (auf Sri Lanka) geboren. Er kommt aus einer Familie mit einer alten ayurvedischen Tradition. Mit 18 Jahren entschloss er sich, bei bekannten Ärzten und Mönchen das Ayurveda zu erlernen. Das Wissen wurde überwiegend mündlich weitergegeben; dazu musste er Hunderte von Versen auswendig lernen, Pflanzen bestimmen und nach ihrer Wirkung einordnen können. Dr. Fernando ist Vater von neun Kindern, sechs Töchtern und drei Söhnen, zwei Söhne sind ebenfalls Ayurveda-Ärzte. Er trägt den Titel „Pandit“ (Gelehrter) und ist bekannt für seinen Witz und seinen Humor; seine enorme Sprachkompetenz und seine Vorliebe für „puns“ (Wortspiele).



### INFO

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH  
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart  
Tel.: (07 11) 234 81-44, Fax: -45  
[www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de)  
info@greystones-villa.de

den Einläufe geht endlich vorbei. Nach den Strapazen werden wir nochmals mit Massagen reichlich verwöhnt, fühlen uns wie neugeboren und fit für das Ausflugsprogramm zum Höhlentempel und zum Gewürzgarten. Erst jetzt fällt uns auf, dass wir fast drei Wochen lang unser Refugium kaum verlassen haben. Vermisst haben wir nichts. Was mich angeht, auch keine Zigaretten.

Regina Burbach

Anzeige



## Sri Lanka: Ayurveda-Kur in der Greystones-Villa

**Panchakarma**, erfahrene trad.-ayurved. Ärzte, dt. Leitung; Yoga, Meditation, buddh. Heilrituale, vielseitiges Rahmenprogramm.

**Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH**  
Christophstr. 5 · 70178 Stuttgart  
Tel.: 0711 - 23481 - 44, Fax: - 45  
[www.ayurveda-kur.de](http://www.ayurveda-kur.de)

