



+++ Information für die Presse +++

Kompetent, persönlich, ganzheitlich:

Das Ayurveda-Zentrum im Thaulle Resort

Im Süden Sri Lankas kuren, entgiften und dabei hervorragend essen

Das Thaulle Resort liegt am Ufer des Yoda Sees, einem friedvollen Vogelparadies im Süden Sri Lankas, und ist eingebettet in einen bezaubernden Tropengarten. Das zum Design- und Bio-Hotel gehörende zertifizierte Ayurveda-Zentrum befindet sich in einem separaten Gebäude. So können Gäste sich in ungestörter Atmosphäre auf ihre Heilbehandlung einlassen. Geleitet wird es von Dr. Upul M. Rajapakshe, der einer sri-lankischen Ärztfamilie entstammt und einer der renommiertesten Ayurveda-Doktoren des Landes ist. Er steht seinen Gästen während ihrer »Panchakarma«-Kur zur Seite, führt sie gewissenhaft und humorvoll durch die Detox-Tage. Er überwacht ihr Wohlbefinden und was genau sie im Restaurant serviert bekommen. Dort besteht ihr persönlicher Speiseplan aus frisch zubereitetem, köstlichem Bio-Food. Dr. Upuls Ziel und Wunsch: ein langes, gesundes Leben für alle seine Gäste.

Reinigende Behandlungen, die Körper und Geist ausbalancieren

Dr. Upul beginnt die Kurbehandlung, für die der Gast zwei bis vier Wochen Zeit mitbringen sollte, mit einer Augen-, Haut-, Zungen- und Pulsdiagnose. Er misst den Blutdruck, fragt nach (chronischen) Beschwerden und sammelt medizinisch relevante Informationen. Entspannung, Entgiftung, Anti-Aging, Abspecken: Die Wünsche sind so vielfältig wie die Gäste. Das Gespräch, aber auch die Art, wie jemand redet und sich bewegt, fließt in die Anamnese mit ein. So kann der leitende Arzt seine Patienten den ayurvedischen Typen »Vata«, »Pitta«, »Kapha« sowie deren Mischformen zuordnen und etwaige Störungen der »Doshas« ermitteln. Alles zusammen bildet die Grundlage für einen auf den Patienten höchstpersönlich zugeschnittenen Therapieplan.

»Kein Gast bekommt in Thaulle die gleiche Behandlung«, sagt Dr. Upul. »Der Speisezettel und die unterstützenden Medikamente werden immer individuell zusammengestellt.« Er behandelt seit vielen Jahren europäische Kurgäste, einige davon hat er in deutschen Kurzentren praktiziert.

Sich an Currys und Früchten satt und glücklich essen

Patienten, die während der Entgiftungskur Gewicht verlieren möchten, müssen nicht bei karger Schonkost darben, sondern dürfen sich in Thaulle richtig satt essen. Dr. Upul besteht auf drei Mahlzeiten am Tag. Auf dem Speiseplan stehen Tropenfrüchte wie Mango, Banane, Papaya und Maracuja sowie intensiv gewürzte Gemüse- und Fisch-Currys mit dem regional typischen roten Vollkornreis. Es gibt sogar Desserts, aus Kokosmilch zu Beispiel, oder Honig mit Zimt. Zubereitet werden die Speisen von ayurvedisch ausgebildeten Köchen, die diese speziell auf den Dosha-Typ des Gastes abstimmen. Die frischen Zutaten stammen vom regionalen Markt – oder direkt aus dem eigenen biologischen Obst-, Gemüse- und Kräutergarten. Dazu werden warmes Wasser, Ceylon- und Kräutertees sowie exotische Fruchtsäfte gereicht. Einmal pro Woche findet ein Kochkurs mit Gesundheitstipps statt, sodass die Gäste die Geheimnisse der Ayurveda-Lebensart mit nach Hause nehmen und dort weiter praktizieren können. Während der Kurtage versorgt Dr. Upul seine Patienten mit naturheilkundlichen Medikamenten aus der eigenen Apotheke. Gut 70 Prozent der Heilpflanzen wachsen im Thaulle-Garten – frisch geerntet und chemiefrei. Der Rest wird aus vertrauenswürdigen, nachhaltigen Betrieben dazu gekauft. Sämtliche ayurvedischen Behandlungen und Medikamente sind durch das Gesundheitsministerium Sri Lankas zertifiziert.

Persönliche Betreuung und Beratung während der gesamten Kur

Den Erfolg der Panchakarma-Kur beaufsichtigt Dr. Upul persönlich. Zu den regelmäßigen Check-ups bittet er die Gäste in seine Praxis. Dort berichten sie ihm, wie sie auf die fünf Hauptbehandlungen ansprechen – wozu Nasenreinigungen, Ölgüsse und Einläufe gehören. Die Gespräche finden auf Englisch statt, auf Wunsch stellt das Therapie-Zentrum deutschsprachige Betreuer. Man kann mehrmals pro Woche Yoga machen; der professionelle Unterricht findet im wunderschönen Yoga-Loft mit Blick über den See statt. Das Massage- und Yoga-Angebot sowie einzelne Ayurveda-Anwendungen können selbstverständlich alle Hotelgäste in Thaulle genießen – auch ohne Kur. Ob Akupunktur oder Stirnguss, Fuß-, Gesichts- oder Rückenmassage: Diese Wohltaten kann man spontan vor Ort buchen. Das Team um Dr. Upul besteht aus qualifizierten Therapeuten und Masseurinnen, die ihr Handwerk glänzend verstehen, ihre Gäste herzlich willkommen heißen und liebevoll behandeln. Nach den Anwendungen gibt es Tee, wie den blutreinigenden *Iramusu*. »Nicht zu verwechseln mit Tiramisu«, sagt Dr. Upul augenzwinkernd. Dann verweilt man noch ein wenig im Liegestuhl oder in der Hängematte unter Kokospalmen, lauscht dem Ruf eines Pfau und sieht den Wasserbüffeln beim Baden zu ...

Interview mit Dr. Upul M. Rajapakshe

»Ayurveda bedeutet vor allem auch: Vorbeugung. Vorbeugen ist besser als Heilen.«

Dr. Upul – halten Sie sich strikt an die Regeln der klassischen Ayurveda-Lehre, oder haben Sie Ihren eigenen Stil entwickelt?

Dr. Upul: *»Hier in Thaulle praktizieren wir eine Mischform, aber jede Behandlung beruht auf den Prinzipien des Ayurveda. Ich stamme aus einer Ayurveda-Familie: Mein Vater, mein Bruder, meine Frau – wir alle sind Ayurveda-Ärzte. Wir praktizieren die klassische, traditionelle Medizin, aber innerhalb der Familie haben wir auch unsere speziellen Behandlungsformen entwickelt, die wenig mit westlicher Medizin zu tun haben. Keine Kur gleicht übrigens der anderen: Jeder Gast bekommt bei uns eine persönliche Behandlung. Diese hängt von dessen körperlicher Verfassung ab – den gesundheitlichen Themen und*

Beschwerden – und natürlich vom Ayurveda-Typ. Also: Wir bieten unseren Gästen eine individuelle Kur an, die auf ayurvedischen Prinzipien basiert.«

Mit welchen Beschwerden kommen die Europäer zu Ihnen, und wie können Sie ihnen helfen?

Dr. U.: »Generell kann jeder, der seine Gesundheit durch Entgiften und Reinigen verbessern möchte, eine Panchakarma-Kur machen. Aber die Gäste kommen natürlich auch mit ihren chronischen Erkrankungen zu uns: Arthritis, Gelenkschmerzen oder Bluthochdruck. Oft werden sie schon eine ganze Weile mit allen möglichen Pillen behandelt. Ihre medizinische Historie ist für uns sehr wichtig. Wir prüfen, welche Medikamente unsere Gäste einnehmen, checken ihre Röntgenaufnahmen und Laborwerte oder ob sie einen Herzschrittmacher haben. Nach der Auswertung überlegen wir, was wir noch für sie tun können. Natürlich nehmen sie hier weiterhin ihre Betablocker ein, aber wir unterstützen ihre Probleme zusätzlich mit ayurvedischer Medizin. Wir messen täglich ihren Blutdruck und Blutzucker, und manchmal ist es möglich, während der Kur ihre Medikamente ein wenig zu reduzieren – vorsichtig und Schritt für Schritt. Oder wir empfehlen, eine Reduktion mit dem Hausarzt zu besprechen.

Ayurveda bietet uns die wunderbare Möglichkeit, unseren Körper und unseren Geist zu entspannen. Mit seinen Methoden schaffen wir es abzunehmen oder Stress zu reduzieren. 99 Prozent aller Ayurveda-Anwendungen haben keine Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen. Andere chronische Erkrankungen – wie Verdauungsbeschwerden, Hämorrhoiden, Allergien oder Bronchitis – können wir ebenfalls erfolgreich behandeln. Und natürlich profitieren unsere Gäste auch vom schönen Wetter in Sri Lanka, das gegen viele Beschwerden hilft. Nach der Kur verspüren die Menschen oft einen großen Unterschied. Den allermeisten geht es viel besser.«

Würden Sie bitte erklären, wie eine Panchakarma-Kur abläuft?

Dr. U.: »Sie läuft in drei Phasen oder Stufen ab. Es gibt eine Vorstufe, in der wir unseren Körper und Geist auf die Panchakarma-Kur vorbereiten. In der Hauptphase wenden wir unsere fünf Hauptbehandlungen an – je nach den Doshas, also den persönlichen Ayurveda-Typen. In der Schlussphase besprechen wir mit unseren Patienten, wie sie zuhause mit der besseren Ernährungsweise fortfahren – und auch in Zukunft ein ausgewogenes, gesundes Leben führen können. Das ist eine der wichtigsten Fragestellungen im Ayurveda: Wie können wir unsere körperliche Verfassung verbessern? Denn das ist es schließlich, was Ayurveda wörtlich übersetzt heißt: ‚Wissen vom Leben‘. Wir versorgen unsere Gäste mit einer Fülle an Informationen, mit Lebensweisheit sozusagen. Natürlich können wir den Regeln nicht immer hundertprozentig folgen. Meiner Meinung nach sind wir schon ziemlich gut, wenn wir sie zu 90 Prozent befolgen. Ayurveda bedeutet vor allem auch: Vorbeugung. Vorbeugen ist besser als Heilen.«

In Thaulle bieten Sie allen Hotelgästen exzellentes Essen an; für die Kurgäste stellen Sie einen persönlichen Speisezettel zusammen. Jeder Dosha-Typ bekommt seinen Ernährungsplan?

Dr. U.: »Ja. Nach der Diagnose, die in der Vorstufe stattfindet, weiß ich, welche Speisen für den Dosha-Typ des Kurgasts am besten geeignet sind. Ich bespreche dann mit der Küche einen speziellen Ernährungsplan für sie oder ihn. Mit dem Restaurant-Team diskutiere ich beispielsweise, dass Kohl für jemanden mit einer Vata-Störung nicht optimal ist oder Okra und Gurke nichts für eine Kapha-Störung. Unser Küchenteam ist gut ausgebildet und verfügt über spezielles Ayurveda-Wissen. Es serviert dem Gast zum Frühstück, Mittag- und Abendessen sowohl seine Speisen als auch seine Medikamente. In der Hauptsaison, wenn wir ein Buffet im Restaurant haben, sind die Gerichte mit ‚V‘, ‚P‘, ‚K‘ gekennzeichnet. Falls es Fragen gibt, bin ich da. Der Küche stehe ich quasi 24 Stunden zur Verfügung.«

Nimmt man während einer Panchakarma-Kur eigentlich immer ab?

Dr. U.: »Ja, normalerweise verliert man bei der Kur Gewicht. Wenn man kaum Zucker und wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, keinen Alkohol trinkt und Yoga macht, kann man in zwei Wochen vier oder fünf Kilos abnehmen. Manche verlieren sogar sieben, acht Kilos und können ihr Gewicht auf lange Sicht halten. Das unterscheidet Ayurveda-Kuren von den drastischen Fastenkuren, die viele in Europa machen. Bei letzterer nimmt man zwar schnell ab, weil man gar nichts isst, hat das aber nach einigen Wochen wieder drauf. Oder sogar mehr als zuvor. Ich rate meinen Gästen, keine Hauptmahlzeit auszulassen. Es ist sehr wichtig, drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Unregelmäßiges Essen bringt Körper und Verdauung durcheinander.«

Was sind denn unsere schlimmsten Ernährungssünden?

Dr. U.: »Beim Essen müssen wir lernen, die richtige Quantität und Qualität zu uns zu nehmen. Die Realität sieht doch so aus: morgens springen die Leute aus dem Bett, in ihre Autos hinein, halten an der Bäckerei und frühstücken schnell auf der Fahrt zur Arbeit. Das Mittagessen nehmen sie vor dem Computer ein oder während sie fernsehen. Wenn man das tut, merkt man nicht einmal was man isst – geschweige denn wie viel. Das ist schlecht für den Körper. Es ist meiner Meinung nach schon in Ordnung, wenn die Mahlzeit nur zehn-, fünfzehn Minuten dauert, so lange man sich dabei aufs Essen konzentriert. Ebenso okay ist es, mit

Freunden zu feiern, zu genießen und ab und zu mal über die Stränge zu schlagen. Wir sollten uns nichts verbieten. Es wäre halt perfekt, wenn es uns gelänge, schlechte Nahrungsmittel dauerhaft zu reduzieren und einfach mehr von den guten Sachen zu essen. Am Ende der Kur geben wir unseren Gästen übrigens Ernährungstipps mit. Sie bekommen eine für sie persönlich erstellte Liste, auf der alles steht, was sie häufiger essen – und was sie sich möglichst verkneifen sollten.

Auch regelmäßiges Trinken ist wichtig. Ich rate von künstlichen Getränken wie Limonade oder Cola ab. Es ist auch nicht gut, während des Essens viel zu trinken. Das kann den Magensaft verdünnen, und das wirkt sich ungünstig auf die Verdauung aus. Unsere Empfehlung lautet: 45 Minuten vor und nach einer Hauptmahlzeit nichts zu trinken. Auch das ist Teil der Kur in Thaulle: dass unsere Gäste lernen, manche Dinge besser zu machen. So können sie ihr Gewicht und ihr Cholesterin, ihren Blutzucker, Bluthochdruck oder Stress reduzieren. So lernen sie sich zu entspannen und ihre Lebensqualität zu verbessern.»

Was sind die positiven Effekte, die man nach einer Kur sofort verspürt?

Dr. U.: »Das Beste, was man spüren kann, ist: sich selbst. Viele Gäste haben weniger Schmerzen, viele fühlen sich leichter, befreiter, entspannter. Sie verspüren weniger Stress, ihre Verdauung klappt besser und ihr Schlaf ist erholsamer. Das heißt: Der Körper arbeitet perfekt und reagiert auf positive Weise. Wenn man wieder daheim ist, kann man beim Hausarzt Herz, Leber und Blutwerte checken lassen – und die Laborergebnisse mit denen von vor der Kur vergleichen. Diese Werte verbessern sich häufig bei einer Panchakarma-Kur.«

