



Traumstrände und Ruhe: Sri Lanka bietet perfekte Bedingungen für erholsame Wellness-Ferien.

# Gut geölt unter Palmen

*Ayurveda, die alte indische Heilslehre, wirkt Wunder. Nach zwei Wochen fühlt man sich gesünder, schlanker, schöner. Als ob man in einen Jungbrunnen gefallen wäre. Zur Kur in Sri Lanka.* Silvia Mettler

Die junge zierliche Ärztin fühlt den Puls, untersucht die Zunge, schaut in die Augen und misst den Blutdruck. Die Diagnose: Meine Lebensenergie reagiert tendenziell auf alles, was mit Bewegung, Stoffwechsel und Emotionen zu tun hat.

Ein Schulmediziner hätte wahrscheinlich vor Bluthochdruck, Bewegungsman-

gel und Ähnlichem gewarnt, zu Hause in der Schweiz. Aber ich sitze hier in der milden Wärme Sri Lankas und bereite mich auf eine ayurvedische Kur vor – da gelten andere Regeln. Es geht nämlich darum, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Zwei ganze Wochen werde ich auf Espresso, Alkohol und saftige Steaks verzichten. Und ich frage mich,

während ich über üppigen Dschungel und einen tropischen Traumstrand blicke: Ist Sri Lanka an sich nicht schon Kur genug?

Denn: Das kleine Eiland, das wie ein Tropfen unterhalb Indiens im Indischen Ozean schwimmt, ist ein Bijou. Eine Mischung aus Indiens Trubel und Thailands Zurückhaltung. «Indien light» sozusagen, aber mit besserer Infrastruktur.



Wirkt Wunder: Ayurveda-Kuren sind im Inselstaat besonders beliebt.

Man findet hier alles, was man sich von einem Besuch im tropischen Asien wünscht: geschichtsbeladene Tempel, quirlige Städte wie die Hauptstadt Colombo, Nationalparks, in denen man wilde Elefanten und Jaguare beobachten kann, herrliches Essen und perfekte Strände. Und das alles in einem überschaubaren Land, das generell sauberer ist als sein

grosser Nachbar und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aufweist.

Sri Lanka wird deshalb immer beliebter. Im letzten Jahr besuchten rund 34 000 Schweizerinnen und Schweizer den Inselstaat, von denen ein Grossteil sich einer Ayurveda-Behandlung unterzog. Denn: Sri Lanka mausert sich derzeit zur wichtigsten Wellness- und Gesundheitsdes- ▶

## Nicht verpassen!

### Thalpe Beach

Thalpe ist der neue In-Strand im Süden Sri Lankas. Entlang des von Palmen gesäumten, ruhigen Strands stehen einige luxuriöse Bungalows und Boutique Hotels. Ideal für Reisende, die Luxus und Ruhe suchen. Lage: zwischen Unawatuna und Koggala.

### Arugam Bay

Vor Arugam Bay rollt wohl die beste Surf-welle der Insel auf den Strand zu. Hier ist das Motto: easy going. Wer nicht surfen möchte, kann von der Hängematte wilde Affen beobachten. Lage: im Westen beim Dorf Puttovil.

### Kandy

Was klingt wie eine Süssigkeit, war bis 1815 die letzte Hauptstadt des singhalesischen Königreichs. Zum Unesco-Weltkulturerbe zählt der Zahntempel, in dem angeblich ein Zahn des Buddhas aufbewahrt wird. Räucherkerzen nicht vergessen!

### Sigiriya

Durch ein in den Fels gehauenes Löwen-maul geht es hinauf zu dem 180 Meter hohen Kamin eines erodierten Vulkans. Oben findet man Überreste eines Palastgebäudes aus dem 5. Jahrhundert (Unesco-Welt-erbe). Toller Ausblick.

### Altstadt von Galle

Im 16. Jahrhundert erbauten die Portugiesen in der Stadt Galle ein Fort. Die heutige, eindruckliche Altstadt geht aber auf die Holländer zurück, für die Galle ein wichtiger Handelshafen war.

### Adams Peak

Als Adam aus dem Paradies geworfen wurde, betrat er die Erde zum ersten Mal in Sri Lanka – und hinterliess seinen Fussabdruck auf dem Berg. Für Buddhisten ist die fuss-ähnliche Felsformation der Fussabdruck Buddhas.

### Uda Walawe National Park

Nirgends in Asien können Herden wilder Elefanten so leicht beobachtet werden wie im Uda Walawe National Park.



Teil der Ayurveda-Kur: Tägliches Yoga mit Traumaussicht.



Gute Ernährung: Auf dem Speiseplan steht viel Gemüse und Ausgewogenes.



Kleine Flitzer: Wie in Thailand sind in Sri Lanka viele Tuk Tuks unterwegs.



### Tea Time

Sri Lanka exportiert Tee unter dem Label Ceylon Tee in die ganze Welt. Die Engländer haben den Teeanbau auf die Insel gebracht. 1867 grünte auf den Hügeln (je höher, desto besser die Qualität) das erste Teeplänzchen. Etwa eine Million Menschen arbeiten heute im Tee-Business – teilweise noch immer zu sehr harten Bedingungen. Für ein Kilo Tee müssen 5000 junge Blätter gepflückt werden. Zu empfehlen ist ein Besuch der Dambatenne Tea Factory von Teelegende Sir Thomas Lipton.

tionation der Region. Alle Resorts haben Anwendungen der uralten Heilkunst auf dem Programm, die vor etwa 2000 Jahren in Indien «erfunden» wurde. Das reicht von mehrstündigen Massage-Treatments bis hin zu zweiwöchigen Kuren, wie ich sie auf mich nehme.

Somit wird klar: Von «normalen» Dolcefarniente-Ferien kann nicht die Rede sein. Anstatt kalorienreicher Gelage stehen gesunde kalorien- und kohlenhydratreduzierte Ernährung, täglich Yoga und Massagen auf dem Programm.

Für meinen «Rundumservice» habe ich mich im Barbeyrn Beach Resort bei der Ortschaft Walliwela im Süden der Insel einquartiert, das sich seit den 80er-Jahren auf Kuren spezialisiert hat. Highlight meiner täglichen Treatments ist die Vierhand-Massage. Ich liege auf einer schmalen Liege, warmes Sesamöl fließt über meinen Körper, und zwei Therapeutinnen massieren synchron in rhythmischen Intervallen Beine, Arme, Brust und Rücken. Wohlige Entspannung. Danach folgen belebende Gesichts- und Kopfmassagen, Kräuterpackungen und -bäder. Und an manchen Tagen gibt es eine Session Akupunktur, die gegen verschiedenste Leiden wie Migräne, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit oder Schuppen-



Wildlife: In den Nationalparks Sri Lankas kann man auf Safari gehen.

flechte helfen soll. Ob das so ist, kann ich nicht sagen, gut fühlt sich das entspannende Gesamtpaket auf jeden Fall an.

Zentrum der ayurvedischen Lehre sind die Doshas, die Lebensprinzipien. Von denen gibt es drei, die in jedem Menschen in unterschiedlicher Zusammensetzung auftreten. Wahrlich gesund ist aber nur, bei dem die Doshas in harmonischer Weise zusammenwirken. Bei einer Ayurveda-Kur geht es nun darum, die Lebensenergien wieder in das richtige Verhältnis zu bringen. Das schliesst auch das Essen mit ein.

Die Ärzte beraten die Gäste am Buffet bei der Wahl ihrer Dosha-spezifischen Speisen. Überraschende Erkenntnis: Gesundes Gemüse kann äusserst köstlich

munden. Gelüste nach Süßem entschwinden langsam, die Notfallration Schokolade bleibt unberührt im Koffer.

Damit man nicht nur in der Hotelanlage sitzt, gehören auch Besuche von Tempeln, Teeplantagen und dem pulsierenden Städtchen Weligama zum Programm.

Das ist schön, aber schnell sehne ich mich wieder nach Ruhe. Täglich um 17 Uhr steht ohnehin die allabendliche Yogastunde auf dem Programm. Erst nach ein paar Tagen spürt man so richtig, wie gut das tut und wie «geölt» man nun auch all die Yogaübungen schafft.

Ein paar Kilo leichter (!), entspannt und mit dem Vorsatz, wiederkommen, kehrt man dem Paradies schliesslich den Rücken und kann sagen: «Endlich läuft es wieder wie geschmiert!» ■



Zwei Wochen inklusive ayurvedische Vollpension und Behandlungen im Barbeyrn Beach Resort kosten ab 3340 Franken (Doppelzimmer) mit Flug über Dubai mit Emirates.

**Weitere Informationen und Buchungen:** Ayurveda-Team, Bern, [www.ayurveda-team.ch](http://www.ayurveda-team.ch), [www.srilanka.travel](http://www.srilanka.travel)

**Hinkommen:** Edelweiss Air fliegt zweimal wöchentlich direkt in die Hauptstadt Colombo. [www.edelweiss.ch](http://www.edelweiss.ch)

Fotos: Getty Images, Shutterstock Images

Fotos: Hurrigruten

WETTBEWERB

## Hurtigruten-Reise zu den schönsten Fjorden Norwegens

Sie gilt als eine der wundervollsten Seereisen der Welt, die Reise mit einem der Hurtigruten-Schiffe entlang der norwegischen Küste. Seit über 125 Jahren betreibt die Hurtigruten-Reederei diesen einzigartigen Schiffs-Liniendienst durch die herrlichen Insellandschaften Norwegens. Täglich fährt ein Hurtigruten-Schiff von Bergen in Richtung Kirkenes und kehrt nach 12 Tagen zurück nach Bergen. Beliebt sind neben den 12-tägigen Rundreisen auch halbe Rundreisen (7- bzw. 6-tägig).

**Bedingungen:** Reisedaten bis Ende 2019. Reservation nach Verfügbarkeit.



**Zu gewinnen  
Gutschein  
im Wert von  
2500 Franken!**



### So machen Sie mit!

Senden Sie ein SMS mit dem Kennwort **SREISEN** an die Nummer **797 (1.50 Fr./SMS)**. Oder wählen Sie die Nummer **0901 333 190 (1.50 Fr./SMS)**. Gratisteilnahme via [win.my797.ch/SREISEN](http://win.my797.ch/SREISEN)

**Teilnahmeschluss: 5. Mai 2019**

Die Gewinner werden anschliessend benachrichtigt. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit den AGB und Datenschutzbestimmungen auf [www.blick.ch/tnb](http://www.blick.ch/tnb) einverstanden. Diese Verlosung wird im SonntagsBlick sowie auf [Blick.ch](http://Blick.ch) ausgeschrieben.