Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 3: Diabetes : Risiko abwehren

Artikel: "Das Leben ist nicht leicht, deswegen ist Ayurveda so gut!"
Autor: Bandara, Asuma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557599

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Das Leben ist nicht leicht, deswegen ist Ayurveda so gut!»

1998 machte ich meine erste Ayurveda-Kur in Sri Lanka und interviewte für die Gesundheitsnachrichten Dr. Bandara, der in dem Hotel der leitende Kurarzt war. Ich erinnere mich noch gut an die schöne Landschaft, das Meer, die freundlichen Menschen und wie mir Ayurveda bei einer schwierigen Mandelgeschichte half. Ich konnte es erst nicht glauben, dass die verschiedenen Pasten, Kügelchen und Saunagänge tatsächlich spürbar etwas bewirkten – doch dann nach 14 Tagen, war ich nicht nur «entschlackt», sondern konnte auch einiges an wichtiger Erfahrung mitnehmen. Zum Beispiel, dass ich zu wenig Bitterstoffe zu mir nehme und dass meine momentane Konstitution mir davon abrät, in grossen Mengen Käse und Brot zu essen. Zurück in Deutschland wurde Sri Lanka eine Urlaubserinnerung und Dr. Bandara ein Experte mit viel Fachwissen, der leider das Leben in unserer hektischen Welt nicht kennt. Hatte er mir nicht damals geraten, vor 21 Uhr ins Bett zu gehen!?!

Im Juni 2001 traf ich Dr. Bandara wieder. Diesmal in Deutschland. Nachdem er in Deutschland, Österreich und der Schweiz viele Vorträge über Ayurveda gehalten hatte, wollte er in

Deutschland seinen Weg von Ayurveda auch leben und am eigenen Leib erfahren, wie schnell der «Puls des Westens» schlägt.

GN: *Wer kam auf die Idee, hier im Hotel «Vier Jahreszeiten» ein Ayurveda-Zentrum zu gründen?*

Dr. Bandara: Das waren viele glückliche Zufälle. Nachdem ich von Sri Lanka hierher gekommen war, wollte ich Ayurveda auch praktizieren. Ich habe in vielerlei Hinsicht geholfen, das Ayurveda-Zentrum in diesem Haus zu planen und umzusetzen. Es gab von Anfang an in mir eine Vorstellung davon und natürlich auch viele Erfahrungen, die ich von Sri Lanka mit nach Deutschland brachte. Das Konzept ist dann so geworden, wie ich es wollte, wir haben eine Etage, die sich gänzlich von den anderen Hotelbereichen unterscheidet und ich konnte alle meine Ideen verwirklichen.

GN: *Und wie gefällt Ihnen das Leben hier im Schwarzwald?*

Dr. Bandara: Nun, ich bin zufrieden. Es ist ja immer ein grosses Gefühl, wenn man etwas aufbauen möchte. Es ist schon sehr viel verwirklicht, und dennoch stehen wir noch am Anfang, denn das Zentrum soll ja immer besser werden. Wir haben hier alles wie in Sri Lanka, ausser natürlich dem Wetter.

GN: *Ist es auch dieselbe Kur?*

Dr. Bandara: Ja, es ist genau dieselbe Kur. Wir haben nicht nur Möbel und Dampfwannen aus Sri Lanka einfliegen lassen, sondern auch die Therapeuten sind aus meinem Land. Am Anfang hatte ich Bedenken wegen des Klimas. Dann erinnerte ich mich daran, dass im Himalaja, wo das Ayurveda herkommt, ein ähnliches Klima wie im Schwarzwald ist.

GN: *Jetzt, nachdem Sie das Lebem im Westen kennengelernt haben, glauben Sie noch immer, dass Ayurveda tatsächlich auch etwas für uns Europäer ist?*

Dr. Bandara: Wenn ich über das Leben der Menschen in diesem Land nachdenke, und mir die verschiedenen klimatischen Verhältnisse und auch die Esskultur betrachte, dann bin ich der festen Überzeugung, dass Ayurveda nicht nur eine gute Philosophie für den Osten, sondern auch für den Westen ist. Ayurveda ist nicht nur eine Hilfe für kranke Menschen, sondern auch für gesunde, denn durch Ayurveda lernt man, wieder sich selbst zu spüren. Es geht bei dieser Methode nicht allein um Prävention, sondern es ist auch ein Weg. Ayurveda lehrt uns, neu zu denken, neue Sichtweisen anzunehmen und ein Gefühl für uns und unseren Körper zu entwickeln. Das ist wichtig, und hat übrigens auch nichts mit östlicher oder westlicher Lebensphilosophie zu tun, sondern ist eher ein Ausdruck davon, wie zufrieden man mit sich und dem Leben ist. Ayurveda hilft Menschen herauszufinden, wie sie ihr Leben gestalten wollen – es ist ein «Lebensweg».

GN: *Wie unterscheiden sich die Menschen hier von denen in Sri Lanka?*

Dr. Bandara: In Sri Lanka sind die Menschen, besonders die, welche ausserhalb der grossen Städte und Tourismuszentren leben, insgesamt einfacher und zufriedener. Auch wenn es wie ein Klischee klingt: sie lachen mehr. Hier erlebe ich viel mehr Stress und inneren wie äusseren Druck. Es gibt wenig Zeit und Raum

Dr. Asuma Bandara

Dr. Asuma Bandara hat in Sri Lanka ein fünfjähriges Universitätsstudium zum Ayurveda-Arzt absolviert und war viele Jahre in Sri Lanka in Ayurvedazentren tätig.

Jeder Mensch hat nach Ayurveda eine ganz persönliche, individuelle Konstitution, die von den drei grundlegenden Vitalenergien (Vata, Pitta, Kapha) bestimmt ist. Sind diese Vitalenergien im Ungleichgewicht, wird der Mensch krank, seelisch oder körperlich. Oberstes Prinzip im Ayurveda ist, alle Behandlungen auf den Menschen und seine ureigene Konstitution auszurichten. Auf diese Diagnose, die am Puls erstellt wird, wird der Kurverlauf ausgerichtet.

für zufriedenstellende Kommunikation. Die Menschen hier sind ständig damit beschäftigt Besitzverhältnisse und zwischenmenschliche Grenzen zu überprüfen. Andererseits spüre ich eine grosse Sehnsucht nach Wärme und Kontakt, nach Zeit und Gelassenheit. Viele Menschen versuchen jedoch, diese Werte nach und nach in ihr Leben zu integrieren.

GN: *Worauf sollten wir Europäer denn Ihrer Meinung nach am meisten achten?*

Dr. Bandara: Mir scheint es so, als gingen die Menschen hier sehr sorgsam mit ihrer Gesundheit um, weil sie wissen, dass sie eine gute Gesundheit brauchen. Sie gehen in Urlaub, in die Sauna, besuchen Wellnesskuren. Um in der westlichen Welt mit all ihren Anforderungen zu bestehen – zum Beispiel der Arbeit, die ja oft sehr hart ist – braucht man Kraft und Ausdauer. Und trotz aller Sorgsamkeit stelle ich hier doch häufig das Burn-Out-Syndrom fest. Dieses Krankheitsbild ist in Sri Lanka weitestgehend unbekannt. Wir kennen es noch am ehesten in den grossen Städten wie Columbo. Die Menschen auf dem Land sind eher entspannt. Ihre Bedürfnisse sind auch nicht so ausgeprägt. Gemeinschaft und Fürsorge sind wichtiger als ein Fernseher, ein Auto.

GN: *Welche körperlichen Symptome fallen Ihnen bei den Menschen hier noch auf?*

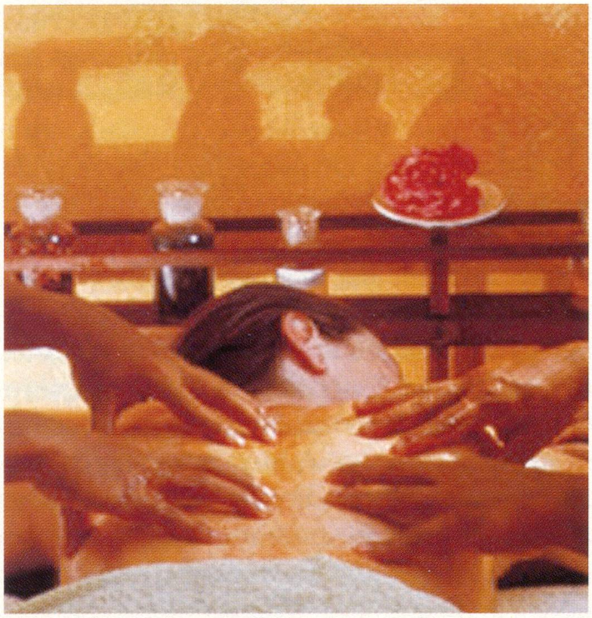
Dr. Bandara: Ich habe seit 1996 Erfahrung mit europäischen Menschen. Die Symptome haben sich nur unwesentlich verändert. Am häufigsten klagen die Menschen über Nacken- und Rückenbeschwerden, Osteoporose, Migräne, Kopfweh, Schlafprobleme, Hautprobleme, zu hohen Blutdruck, innere Unruhe und Übergewicht. Ich begegne in meiner Arbeit vielen Rauchern. Auch habe ich viel zu tun mit Frauen, die von Unterleibskrebs und Brustkrebs betroffen sind. Die Gründe für diese Erkrankungen sind mannigfaltig, haben aber auch häufig etwas mit den Kulturen zu tun. In Bayern isst man z.B. gerne Schweinebraten. Es werden fette Speisen bevorzugt, Mehl und Zucker. Daher haben viele mit Übergewicht zu kämpfen. Krebs bei Frauen hat meiner Ansicht nach auch etwas damit zu tun, wie Frauen ihre Mutterrolle leben. Es gibt sehr viele Frauen, die sensibel sind und die Probleme nicht zu bewältigen wissen. Das hat dann auch körperliche Auswirkungen.

GN: *Was ist Ihrer Meinung nach zu tun?*

Dr. Bandara: Ich glaube, gesundes Leben benötigt eine ausgewogene Nahrung, eine gute Umwelt, gute Luft, aber auch einen guten Kontakt zu sich selbst und zu anderen Menschen.

GN: *Viele Menschen wissen nicht, dass Ayurveda eine Wissenschaft ist. Sie selbst sind Mediziner, müssen Sie das den Gästen immer wieder erklären?*

Dr. Bandara: Wer in Sri Lanka und Indien Ayurveda praktizieren möchte, studiert fünf Jahre an der Universität. Erst danach kann man sich als Ayurveda-Arzt registrieren lassen. In Sri Lanka und Indien unterliegen die Ayurveda-Ärzte bestimmten Regeln und haben die gleichen Rechte und Pflichten wie alle anderen Ärzte. Hier in Deutschland ist das etwas schwieriger. Ayurveda ist ein Modewort, eine Modebranche geworden und zieht viele Menschen an, die das schnelle Geld wittern. Ayurveda wird mit bestimmten Massagen, mit Wellness gleichgesetzt. Ayurveda ist aber viel mehr. Ich bin Arzt, auch wenn ich mich in Deutschland nicht so nennen kann, weil ich nicht hier studiert habe.



GN: *Zu Ayurveda gehört eine bestimmte Form von Ernährung. Waren die Köche hier im Haus leicht zu überzeugen?*

Dr. Bandara: Es gab überhaupt keine Überzeugungsarbeit von meiner Seite zu leisten, denn der Koch in diesem Hause war schon in Ayurveda ausgebildet! Wir haben hier noch einen Koch, der direkt von Sri Lanka kommt, und beide Köche bilden zusammen ein sehr gutes Team. Meine Vision ist, dass das Zentrum irgendwann einmal so umgebaut wird, dass die Köche direkt vor den Gästen kochen. So könnten die Gäste direkt erfahren, was ayurvedische Küche und wie der Umgang mit den Gewürzen ist.

GN: *Warum trinkt man bei einer Ayurveda-Kur eigentlich so viel heisses Wasser?*

Dr. Bandara: Jeder Körper reagiert auf eine Ayurveda-Kur verschieden. Eines der Hauptziele ist die Anregung des Stoffwechsels. Dazu dienen auch die besonderen ayurvedischen Öl-Massagen. Die Haut ist das grösste Organ unseres Körpers. Es ist die Grenze zur Natur. Das Öl ist schwer und entsprechend niedrig wird das Verdauungsfeuer in unserem Körper. Das heisse Wasser dient dazu, dieses Verdauungsfeuer auszubalancieren. Dadurch werden die «Schlacken» ausgespült. Aber auch wenn man nicht gerade eine Ayurvedakur macht, ist es gut, heisses Wasser zu trinken! Je länger das Wasser kocht, desto besser und vollständiger brechen die Sauerstoffmoleküle auf, die in ihm sind. Lassen wir das heisse Wasser wieder abkühlen, wird frischer Sauerstoff aufgenommen. Durch die lange Erhitzung wird das Wasser gereinigt, durch das Abkühlen angereichert. Ich nenne heisses Wasser gerne den Champagner des Ayurveda!

GN: *Wie hat sich Ihr eigenes Leben hier verändert?*

Dr. Bandara: Das Ayurveda-Zentrum ist für mich eine beglückende Erfahrung. Es ist mein Baby. Ich möchte, dass mein Baby wächst, authentisch ist, natürlich und traditionell. Deswegen arbeite ich mit meinen eigenen Masseuren und Therapeuten und sie sind nicht nur gut, sondern alle auch sehr nett (*Anmerkung der Verfasserin: Stimmt!!!*) Meine Vision ist, dass Ayurveda wächst und immer bekannter wird, denn es ist eine ganz wunderbare Sache! Die Menschen fühlen sich selbst und bekommen eine Vorstellung vom Glücklichsein. Ayurveda ist ein Weg dorthin! Ich habe das Glück hier, an meinem Arbeitsplatz, jeden Tag sehr interessante Menschen zu treffen und ich tue mein Bestes für sie, denn ich glaube an das, was ich mache. Nicht nur mein Beruf, sondern mein Leben ist Ayurveda! Natürlich vermisse ich meine Frau und meine kleine Tochter ... auch die Sonne, das heimatliche Essen, das Lebensgefühl von Sri Lanka. Nun, (lacht) ... ich hoffe, ich werde hier kein Burn-Out kriegen! Ich empfinde grossen Dank an das Hotel hier und das «Princess» in Sri Lanka, denn ohne sie könnte das Zentrum hier nicht sein. • CW

Ayurveda im Schwarzwald

Das Ayurveda-Zentrum von Dr. Bandara befindet sich im

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee
Am Riesenbühl
D 79859 Schluchsee
Tel. 0049/(0)7656/700 www.vjz.de