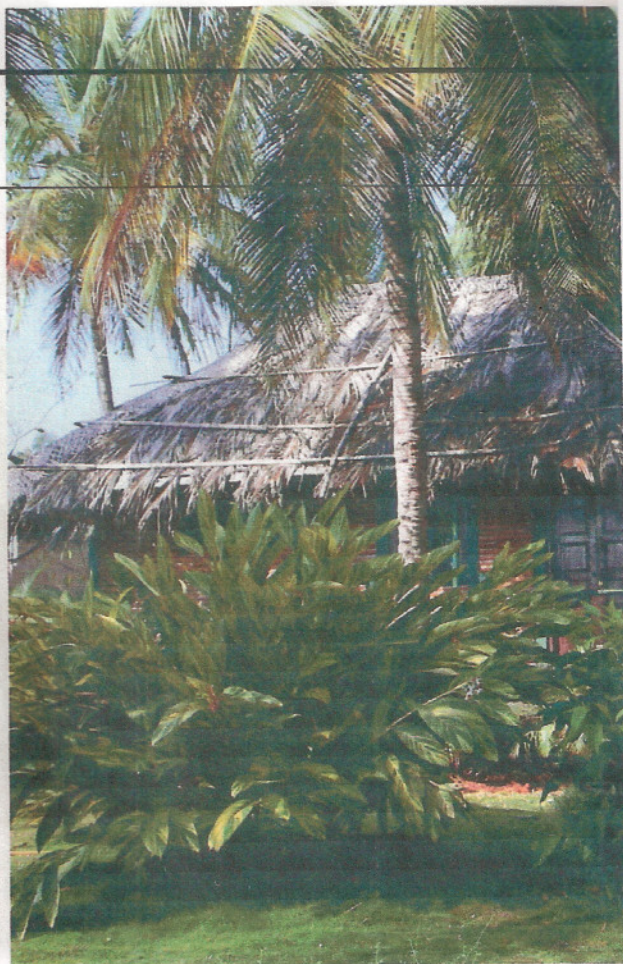


# Reise

ARMIN THURNHER, Text — IRENA ROSC, Fotos —



Freundlich und kompetent: Masseurinnen im Ivac



Die Cottages im Gelände des Ivac sind in verschiedenen indischen St

## Ayurveda!

DIE INDISCHE VARIANTE VON WELLNESS FUSST AUF EINER 4.000 JAHRE ALTEN MEDIZINISCHEN TRADITION

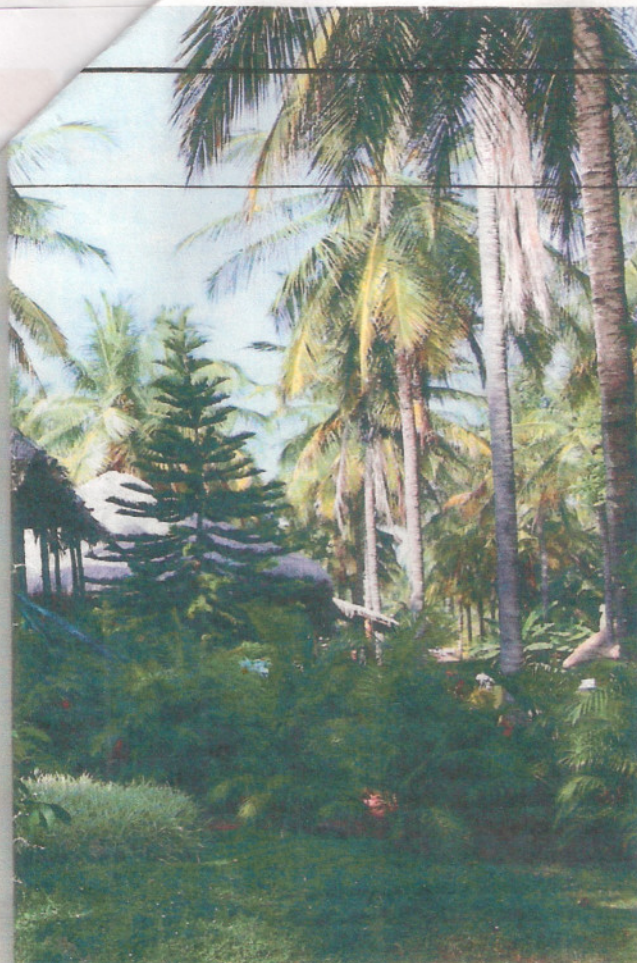
AUF EINGEZÄUNTEN ZEHN Hektar Grund Kokospalmen, blühende Sträucher, strohgedeckte Hütten im Stil verschiedener indischer Regionen, schmale heckengesäumte Wege, Läufe tropischer Vögel, exotische Düfte. Ibisse spazieren beim Swimmingpool am Rand des Geländes. Die Hütten stellen sich als Wohnbungalows oder Behandlungszentren heraus. „Eines der hundert besten Spas“ der Welt nennt sich das Indus Valley Ayurvedic Center (Ivac) nahe der schönen alten Stadt Mysore im südlichen indischen Staat Karnataka, und man glaubt es gerne, schon der friedlichen Stimmung wegen, die von den Dutzenden freundlichen und meist jungen Menschen ausgeht, die hier therapieren, massieren, gärtnern, kochen, servieren.

Das Ivac wirkt wie eine Oase, weniger des Luxus als der Lebenskunst. Ayurveda heißt so viel wie „Lehre vom richtigen Leben“. Wer sich einem Ayurveda-Zentrum auf die traditionell westliche Weise nähert, also seinen Körper wie ein Auto betrachtet, das kurz zum Service gebracht wird, um anschließend wieder getreten zu



Dr. Talavane Krishna, Ivac-Gründer

werden, der liegt völlig falsch. Wer Heilung und Anleitung zu gesünderem Verhalten sucht, kommt der Sache schon näher. Im Zentrum von Ayurveda steht die Lehre von den Typen, mittels Pulsdiagnose wird festgestellt, welche Mischung aus den drei Grundtypen man darstellt. Zusammen mit der Diagnose folgen daraus Therapie und (selbstverständlich vegetarischer) Ernährungsplan. Dr. Talavane Krishna, der Gründer des Ivac, hat große Pläne. Der heute 58-Jährige ist, wie Dr. Muralidhar, der ärztliche Leiter, in westlicher wie in indischer Medizin ausgebildet und hat lange Jahre in Amerika als Anästhesist gearbeitet. Er möchte die traditionelle indische Heilmethode mit den Errungenschaften westlicher Medizin zusammenführen. Diese sei bei



baut; hier ein Behandlungszentrum unter Palmen



Der Autor nach der Kur, gesenkten Blutdrucks und verjüngt

schnellen Eingriffen besser, bei Prävention und Rehabilitation aber sei Ayurveda weit überlegen. Krishna lächelt: „Der Unterschied besteht in der Zeit. Ayurveda ist 4.000 Jahre erfahrungsgetestet. Bei allem Respekt – die westliche Medizin hat nur ein Zehntel dieses Alters.“

DR. KRISHNA WILL weitere Zentren in Indien eröffnen. Die Gründe dafür, bei Mumbai und am Ganges, sind gekauft. Ausgehend vom Zentrum bei Mysore will er dort Centers of Excellence schaffen. In vielerlei Hinsicht: Das Ivac bildet Personal aus und verhilft Leuten aus der unalphabetisierten Landbevölkerung zu Jobs und Perspektiven, auch Kinder aus Heimen für geschlagene Frauen werden aufgenommen. Einen Financier für seine ehrgeizigen Vorhaben hat Krishna an Bord: den Multimillionär, Inhaber der indischen Cola-Abfülllizenz und Miteigentümer der Fluglinie Deccan Air, S. N. Ladhani.

Vor allem will Krishna die Heilkraft von Ayurveda verifizieren. Zu diesem Zweck startet er ein auf fünf Jahre angelegtes Projekt mit der University of Maryland, das die Wirkungen von Ayurveda klinisch überprüft. „Wir haben die Lösung für viele eurer Pflegeprobleme“, sagt er. Gegen hohen Blutdruck, zu viel Cholesterin und nicht zuletzt gegen Depression und Einsamkeit wirkt die Behandlung. „Ohne die Nebeneffekte westlicher Medizin.“ Die tägliche einstündige Massage mache dabei nur etwa 20 Prozent des Effekts aus, die

in am Ivac selbst produzierten Massageölen verwendeten Kräuter den Rest. Seinen Hauptteil aber muss der Gast selbst beitragen: durch Verzicht auf Alkohol und Nikotin während der Kur, durch Verständnis der Reinigungsvorgänge (sie werden auf Wunsch individuell erklärt), durch tägliches mildes Yoga und durch eine Änderung der Ernährung. Nein, wirklich luxuriös ist das Ivac gar nicht. Den Luxus stellt man dort mit Geist und Körper selber her. Man fühlt sich nach einer Ayurveda-Kur so gut wie nie zuvor. —

## Kuren im Ivac

WIE MAN HINKOMMT, WAS MAN KRIEGT UND WORAUF MAN ACHTEN SOLLTE



Das Ivac liegt bei der Stadt Mysore im Staat Karnataka. Am Flughafen Bangalore erwartet einen der hauseigene Jeep. Eine zweiwöchige Kur beinhaltet Panchakarma (Reinigung) und Rejuvenation (Verjüngung). Tägliche ärztliche Kontrolle, Massage durch zwei Masseure (geschlechtergetrennt) und Yoga (ausgezeichneter Lehrer) sind Standard. Spezialbehandlungen sind möglich, vegetarische Kost gibt's im Haus. **Vorsicht beim Rückflug:** Indische Flughäfen kühlen die Wartesäle in gesundheitsgefährdender Weise. Pullover und Decke mitnehmen! **Informationen** über Tarife und Behandlungen: [www.ayurindus.com](http://www.ayurindus.com)