

„Ayurveda ist mein Jungbrunnen“

Stress und private Tiefschläge ließen **Saskia Valencia** nach neuen Wegen für Gelassenheit und Schönheit suchen

VON NAOMI JOHANSON

Schönheit hat Macht. Die Macht, den Blick zu lenken. Unsere Blicke fallen oft auf Saskia Valencia („Rote Rosen“). Und wir fragen uns: Wie macht sie das, mit 51 noch so jugendlich auszusehen? Und das nach alledem, was sie privat durchgemacht hat: Chaos-Jahre mit ihrem Ex, dem Schauspielkollegen Helmut Zierl (60). Dann im letzten Jahr die Lungenkrebs-Erkrankung ihres aktuellen Lebensgefährten Thorsten Nindel (50). Aber der Grauschleier der traurigen Jahre hat sich verzogen und neuer Lebensfreude Platz gemacht. Wir wollten ein Interview über Schönheit, aber dann wurde es ein Gespräch über innere Zufriedenheit – trotz allem. Und über die traditionelle indische Heilkunst von Ayurveda.

Sie sind kürzlich 51 geworden und sehen blendend aus. Was ist Ihr Schönheitsgeheimnis?

Wenn ich das wüsste! Eigentlich müsste ich aussehen wie ein Wrack. (lacht) Manchmal fühle ich mich ein wenig so. Die letzten anderthalb Jahre waren für mich privat und beruflich sehr anstrengend, auch durch die Krankheit meines Freundes. Und leider schlafe ich momentan sehr schlecht; das ist wohl ein Anzeichen des Alterwerdens. Aber ich schminke mich abends immer ab und benutze vernünftige, aber keine wahnsinnig teuren Cremes aus der Apotheke. Ich habe also kein wirkliches Geheimnis. (lacht)

Würden Sie an Ihrem Aussehen etwas ändern?

Nein, warum sollte ich? Man kann mit 50 nicht wie 25 aussehen. Ich bin mit meinem Aussehen sehr zufrieden:

SCHÖNHEIT
– kommt von innen. Saskia Valencia: „Wenn du dich gut fühlst und mit dir selbst zufrieden bist, dann strahlst du das aus“



Meine Haut sieht gut aus, ich habe Lachfalten um die Augen – und die finde ich total in Ordnung. Natürlich gibt es auch Momente, in denen ich an mir zweifle und denke: „Ach, das hätte ich jetzt auch mal gerne.“ Aber ich hatte nie einen großen Busen – und der hat mir auch nicht gefehlt. Ich bin mit mir so zufrieden, wie ich bin.

Viele Frauen legen sich unters Messer, um jünger auszusehen ...

Natürlich hat Jugendlichkeit immer etwas Schönes – aber ich würde mich nie liften lassen. Eigentlich tun mir die Leute ein bisschen Leid, die sich in ihrem Gesicht herumschnippeln lassen, weil sie mit aller Macht versuchen, ihre Jugendlichkeit zu erhalten. Ich glaube nicht, dass man den Alterungsprozess durch äußerliche Eingriffe aufhalten kann. Wir werden nun mal alle älter, das muss man akzeptieren. Was sind die Alternativen? Sich operieren lassen oder sich das Leben nehmen – und beide halte ich für deutlich schlechtere Varianten. Nein, ich schwöre darauf: Schönheit kommt von innen. Wenn du dich gut fühlst und mit dir selbst zufrieden bist, dann strahlst du das aus. Deswegen habe ich mich auf Ayurveda eingeschossen. Es bringt mir genau diesen Effekt: Körper und Geist ins Reine zu bringen. Ayurveda ist tatsächlich mein Jungbrunnen.

Wie sind Sie eigentlich auf Ayurveda gekommen?

Mir ging es 2010 nicht so gut. Ich hatte viel Stress, unter anderem durch die Trennung von meinem Lebensge-

fährten. Dabei blieb ich selbst ein wenig auf der Strecke. Dieser ganze Stress hat sich bei mir körperlich gezeigt. Ich kam an einen Punkt, an dem ich dachte: So kann es nicht weitergehen. Ich hatte über Ayur-

veda schon gelesen und habe mich entschlossen, eine Kur zu machen, ganz für mich allein. Es war toll und mir sehr geholfen. Seitdem versuche ich jedes Jahr, eine Ayurveda-Kur auf Sri Lanka zu machen.

Welche Veränderungen haben Sie an sich nach einer Kur festgestellt?

Ich fühle mich danach jedes Mal wie neugeboren – ein unglaubliches Gefühl, das sich in allem niederschlägt. Auch in der Psyche. Ich sehe danach insgesamt erholt aus. Man wird nach ein paar Tagen klarer im Gesicht; die Gesichtszüge werden entspannter. Ich fühle mich dann insgesamt viel relaxter. Immer wenn ich von der Ayurveda-Kur komme, sehe ich die Welt mit neuen Augen und bekomme unglaublich viele Komplimente wegen meines jugendlichen Aussehens.

Klingt beeindruckend. Wie funktioniert Ayurveda?

Damit regeneriert man sich von innen. Der Körper wird entgiftet, das heißt, alles was an schädlichen Umwelteinflüssen wie Alkohol, Nikotin, schlechte Ernährung unserem Körper zugefügt haben, wird ihm entzogen, um ihn auf null zu kriegen. Mein Freund war im letzten Jahr sehr

krank, er hatte Lungenkrebs. Nach all den Chemotherapien haben wir eine vierwöchige Ayurveda-Kur gemacht, um das ganze Gift auszuleiten. Ihm ist die Kur sehr gut bekommen, er ist wieder gesund.

Wie darf man sich die Ayurveda-Kur vorstellen?

Bei meiner Kur im „Sri Budhasa“ auf Sri Lanka hat man den ganzen Tag über Behandlungen, wie den Stirnöl-guss „Shirodara“ und die Kopfmassage. Man bekommt ungefähr fünf Mal am Tag hintereinander Therapien und hat danach den halben Tag frei. Meistens bin ich so erschöpft, dass ich nur schlafen kann. Auch mein Freund hat nur geschlafen. Morgens

wird man durch die Natur und das Meeresrauschen geweckt. Mit Yoga wird der Körper wach gemacht. Es gibt keine Ablenkung,

keinen Fernseher. Man hat einfach nur Ruhe. Ich kann Ihnen nur sagen: Mir bekommt das total gut.

„Ich machte die Kur ganz allein für mich“



LEBENS-GLÜCK
Saskia Valencia und Thorsten Nindel haben eine schwere Zeit hinter sich

Unsere Expertin



Dr. Rita Albiez ist praktizierende Ärztin in Basel und leitet auf Sri Lanka das Zentrum für traditionelle Medizin „Sri Budhasa“
www.sribudhasa.com

Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet „Das Wissen vom Leben“ und ist eine mehr als 3000 Jahre alte aus Indien und Sri Lanka stammende Gesundheitslehre. Ihr Ziel ist es, Harmonie in Körper und Geist herzustellen und zu erhalten. Der Schlüssel dazu: Lebensstil,

Ernährung und ayurvedische Behandlungen. Ayurveda ist eine Ganzheitsmedizin, das heißt Körper, Seele und Geist werden nicht getrennt betrachtet, sondern gehören in der Behandlung zusammen.

Wie wirkt Ayurveda?

Eine Krankheit ist nach Ayurveda oft auf ein Fehlverhalten in einem Lebensbereich zurückzuführen: falsche Ernährung, zu viel Stress, zu lange Trauer oder Ansammeln von Aggressionen etc. Der Ayurveda-Arzt behandelt die Krankheit mit einer Lebensstilberatung, Ayurveda-Kräutermittel und zum Teil physikalischen Anwendungen wie Massagen, Umschlägen, Stirnguss etc. Und: Er sagt dem Patienten, was er in

seinem Leben ändern sollte, damit er nicht mehr krank wird. Eine Krankheit will also dazu führen, dass man ein glücklicheres Leben führt.

Bei welchen Krankheiten ist die indische Heilkunst sinnvoll?

Nicht nur bei spezifischen Leiden, sondern vor allem für diejenigen, die nach innerer Harmonie, einem langen gesunden Leben streben, empfiehlt sich Ayurveda. Eine Ayurveda-Kur stärkt Abwehrkräfte, befreit Organe und andere Gewebe von Schlacken und Giften, verjüngt den Organismus und legt die Grundlage für seelisches Wohlbefinden und Glück. Ayurveda wirkt auch verjüngend: Gemäß den alten Veden, den Lehren des Ayurveda, macht jede Kur fünf biologische Jahre jünger.

Myillu

Erscheint zweimonatlich im
Alles Gute Verlag Ltd.,
Großer Winkel 6, 38442 Wolfsburg

GF: J. M. Oliver Scharffetter

St.-Nr.:

102/195/16407, AG Stendal HRB 7540,
69 Great Hampton Street,
Birmingham, B 18 6EW,
Company Nr. 6206529,
Registered in England and Wales

Anschrift der Redaktion:

Myillu Großer Winkel 6,
38442 Wolfsburg,
Tel.: 05362/94 97 33
Mail: redaktion@allesguteverlag.de

Chefredakteur:

Bodo Scharffetter (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteur/in:

Nadine Schuffenhauer,
Jörg Scharffetter

Art Director:

Daniel Mathias

Layout: Isabelle Gebhardt (Ltg. People),
Stefanie Schmoldt (Ltg. Service),
Carina Harms, Jennifer Gawor, Iwona
Orzechowski, Britta Grimmig,
Suleika Wagner

Redaktion:

Nadine Bolduan (Ltg. People),
Anja Festner (Ltg. Service/Aktuelles),
Nadine Brockmann, Iska Schietzel,
Franziska Miethe, Nadine Reiter,
Laura Müller, Naomi Johanson,
Sarah Kamal, Katja Müller,
Victoria Romei

Mitarbeitende Autoren

an dieser Ausgabe:

Torsten J. Schuster, Claudia Reshöft
Kerstin Baltin, Sascha Hellen

Chefsekretariat: Nadine Wittlief

Lektorin: Jutta Neumann

Druck: Prinovis Ahrensburg GmbH,
Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg

Vertrieb: MZV Moderner Zeitschriften
Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1,
85716 Unterschleißheim

Anzeigen:

Sabine Hoffmann (V.i.S.d.P.), HS-Media,
An der Rechenmühle 3 b,
55232 Alzey, Tel.: 0 67 31/4 44 23
Preisliste Nr. 25 gültig ab 12.11.2014

Für unverlangt eingesandte Manu-
skripte und Fotos wird keine Haftung
übernommen. Bei Preisausschreiben
und Verlosungen ist der Rechtsweg
ausgeschlossen, bei mehreren richtigen
Einsendungen entscheidet das Los.
Alle Nachdruckrechte liegen beim
Alles Gute Verlag.

Preise: DE 2,50 €, AT 2,90 €,
CH 4,50 CHF, BENELUX 3,00 €