

Alles Ayurveda auf Rügen

Kleine Fluchten, Teil 157: Von Vata-Pitta und Sterneküche. Rund um das „Grand Hotel Binz“ erholt man sich ganz

■ VON ALEXANDRA KILIAN

So grau können sie sein. Der Alltag, die Stadt, der Frühling am Bildschirm im Büro. Es ist ein Sonnabend im März. Zeit, sich Zeit zu nehmen. Quer durch die Stadt stockt der Verkehr, vor dem Zubringer Pankow sieht's schon besser aus. Die Autobahn ist frei, die Musik im Radio gut. Das Autobahnschild der A11 leuchtet ozeanblau, das der A20 80 Kilometer später schon schlumpfeisfarben. Geht doch, auch die Wolken reißen auf – drei Stunden darauf knallt die Sonne auf den Rügendam. Nach der noch mittelalterlich großsteinig gepflasterten Zufahrtsstraße ist die Strandpromenade von Binz erreicht. Aussteigen, einatmen. Es riecht nach Meer. Salzig, frisch. Direkt vor weiß getünchter, akribisch sanierter Bäderarchitektur rauscht das Wasser, strahlt Licht der Sand, kreischen Seemöwen ihren Unmut in die Luft. 350 Kilometer von Berlin entfernt, nach drei Stunden Fahrt, direkt aus dem Büro.

Die amtsfreie Gemeinde Binz in Mecklenburg-Vorpommern ist das größte Seebad Rügens. Ein fünf Kilometer langer Sandstrand, 5500 Einwohner und drei Naturschutzgebiete prägen den Ort. Der 1000 Hektar große Buchenwald Granitz, die Landzunge Schmale Heide sowie der Schmachter See begrenzen die 1318 erstmals urkundlich als „Byntze“ erwähnte Gemeinde. Die 370 Meter lange Seebücke, das Kurhaus sowie der „Rasende Roland“ in Blau, eine Schmalspurbahn aus dem Jahr 1895, formen das Seebad-Bild. Zwei Fünf-Sterne-Häuser, acht Vier-Sterne-Hotels sowie unzählige Ferienwohnungen empfangen die Besucher. Wer als Hoteller oder Gastronom gegen die große Konkurrenz bestehen will, muss sich mehr ausdenken, als Kreidelfens-Trips anzubieten.

„Ihr Körper ist ein Computer“, sagt der Mann, der im „Grand Hotel“ am südlichen Ende der Promenade hinter einer Milchglaswand zwischen Ergometer und Ultraschallgerät sitzt. Sanft, jedoch mit Nachdruck spricht er, Doktor Raghavendra Shetty heißt er. Auf seinem Schreibtischstuhl gegenüber des plötzlich Patienten versinnbildlicht er seine Aufgabe im Haus: Ayurveda. „Gesund sein heißt nicht gleich gesund sein“, sagt Doktor Shetty. „Nicht nur der Körper, auch Geist und Seele müssen im Gleichgewicht sein.“ Dann steht er auf, seine Tunika über der Leinenhose schwingt, als er zur Liege am Fenster führt. Bitte hinlegen, heißt es. Dann fühlt er den Puls, wechselt zum Gesicht. Er schaut in beide Augen, warm und gültig leuchten die seinen. „Jetzt die Zunge heraus“, sagt Doktor Shetty, „bitte.“

Der 30-jährige Ayurveda-Arzt stammt aus Südin. Seit August 2013 arbeitet er nach Studium und Abschluss am Taranath Regierung Ayurveda med. College & Hospital und Berufsanfänger in Ayurveda-Krankenhäusern in Bellary, Bangalore und Kerala im „Grand Hotel Binz“ auf Rügen. „Eine Bereicherung für den Tourismus und etwas völlig Neues im Ostseebad Binz“, sagt Bürgermeister Karsten Schneider. „Ich wollte indische Medizin nach Deutschland bringen und habe gezielt im Internet nach einer Stelle gesucht“, sagt Raghavendra Shetty. Sein Arbeitsplatz liegt unschlagbar gut, weil ruhig und dennoch zentrumsnah am Südeinde der Promenade, und bietet alles, was fünf Sterne von einem Hotel verlangen. Zum 2009 vom Enkel von König Bhumibol höchstpersönlich eröffneten, mit Originalinventar aus Thailand ausgestattet und im selben Jahr mit dem „World Hotel Award“ ausgezeichneten Thai-Bali Spa im Untergeschoss, in dem Doktor Shetty seine Behandlungen anbietet, kommen rund 120 Zimmer und Suiten im Creme-bis-Rottem mit Kissen-Menü, Flachbildschirmen, WLAN, Minibar sowie See- oder Granitz-Waldblick. Kein modernes Design-Monstrum als vielmehr ein Wohlgefühlhaus mit versteckter exotischer Spa-Anlage. So passt es zur Atmosphäre des Ortes. Bescheidene, mehr als freundliche Menschen empfangen den Gast im „Grand Hotel Binz“, sei es im „Ruiani“-Restaurant, an der „Shakers“-Bar oder am Empfang. „Jeder Mitarbeiter ist hier mit Herz dabei“, sagt Hoteldirektor Markus Wölflik.

„Sie sind ein Vata-Pitta-Typ“, sagt Raghavendra Shetty, nachdem er Puls und Haut befühl und per Ankreuzformular sowie Kurzinterview Antworten zu Lebensweise und Charakter seines Patienten erfragt hat. „Viel Energie, wenig Schlaf und Abwehrkraft“, erklärt er seine Diagnose. Er würde nun eine Ent-



Entspannung am Strand Yoga und andere Sport- und Wellnessmöglichkeiten am Meer bieten die Hotels des Ostseebades Binz auf Rügen

Bio auf dem Teller Dorsch auf Gurkengemüse im „Upstalsboom Hotel meerSinn“ (r.)

giftung nach „Panchakarma“ (Entschlacken durch Abführen) empfehlen, Dauer acht bis zehn Tage, anschließend Yoga, Meditation sowie einen entsprechenden Ernährungsplan. Den werde direkt vor Ort Küchenchef Heiko Philipp umsetzen. Vorher sollte sich der Ayurveda-Willige jedoch noch einmal des Frühstücksbüffets mit zehn verschiedenen Sorten Milch (unschlagbar: die von der Ziege), Wurstvielfalt vom Gademower Land-

schlachter, Käse vom Hofgut Bisdamitz, frischem Fisch, einem Bio-Tisch mit Joghurt, Müsli, Honig, Säften und saftigem Brot annehmen. Am Nachmittag kommt der Küchenchef auf den Gast zu. Ein sympathischer Sachse, der passende Bilder zu Vata, Pitta und Kapha – wie den Schuhkäufer, der als Vata mit zehn Tüten aus dem Laden komme, als Pitta mit einer genauen Vorstellung von einem Paar hinein- und mit perfektem Fund wieder hinausgehe und als Kapha erst gar keine neuen Schuhe kaufen gehe – liefert und sich jedes Vitalgates persönlich annimmt. Am Abend, wenn für den Halbpensionsbesucher drei solide Gänge anstehen, bereitet Philipp ein Extra-Menü ayurvedagerecht zu, Linsen und Koriander, Aprikosenchutney und Ingwerreis mit gebackener Zucchini und Mangomousse mit Topfcreme. Mit erfrischender Raffinesse beim Anrichten und – abgesehen vom Verdauungsaperitif „Agni“ –, wirklich ein mehr als annehmbarer Ersatz. Wer dennoch nicht anders kann, bekommt auf ausdrückliche Nachfrage auch ein Stück Fleisch sowie ein Augenzwinkern von Philipp serviert. Der Gast sei schließlich erwachsen – und „ich will, dass er glücklich ist“, sagt Philipp. „Primär hat der Gast hier Urlaub“, sagt auch Direktor Wölflik. Wenn das nur nicht Doktor Shetty erfährt.

Pflichtbesuch beim Ausnahmekoch

Genau wie die Pflicht-Ausreißer am Nachmittag und Abend, die sich der Besucher in Binz nicht nehmen lassen sollte. Erstens: Das „Kolonial-Stübchen“ an der Zeppelinstraße. Mit freundlichem Service, Wohlflätmotmosphäre auf Sesseln in Nischen und zu Dutzend verschiedenen Kaffee- und Teesorten werden herrliche Pralinen und Kuchen gereicht. Zweites Muss auf der Insel: Ralf Häug. Der Sternekoch serviert Bestes aus der Region mit Können und Kreativität im „freustil“, dem Sternrestaurant Binz, ebenfalls an der Zeppelinstraße. Ähnlich dem „Noma“, dem Drei-Sterne-Restaurant Kopenhagens, mit Zutaten, die rein aus der Region und vom Küchenteam selbst besorgt werden, jedoch mit unüberschmeckbar viel Herz am Pass und Atmosphäre im Gastraum, der wie ein kleines Holzhaus mit vier Zimmern, Regalen mit Büchern, Pflanzen und kleinformigen Bildern an der Wand gestaltet ist. Sterne-ungewöhnlich gemütlich hellbraune Holz-Rollos an den Fenstern, karierte Küchenhandtücher als Serviette, Filzuntersetzer unter tönernen Töpfen kontrastieren zu haus-



Am südlichen Ende der Promenade Das „Grand Hotel Binz“ auf Rügen



Beim Ayurveda-Arzt Raghavendra Shetty vor dem Thai-Bali Spa des „Grand Hotels“

gemachtem Haselnussbrot mit aufgeschlagener Heuasche-Meersalz-Butter, Gerichten wie dem „Polarkreis“ (Jakobsmuschel, Kabeljau, Eismeershrimps und Flusskrebstatar), dem flügelverleihen „Kräutergarten“ (Basilikum, Kerbel, Petersilie und Schokolade in Eis-, Baiser-, Sorbet- und Mousseform), den „Shades of Orange“ (Sanddorn-Karoten-Dessert) sowie zu Weinen von Pfaffmann bis Spieß und Dreissigacker. Das „freustil“ ist anders – aber alles andere als ein undurchdachtes Konzept. Haug ist einzigartig in Binz, wenn ernährungstechnisch auch nicht Shetty-freundlich.

Das Gewissen wieder herstellen lässt sich um die Ecke. Strikt auf Heilen und das Einhalten von Entgiftungsprogrammen hat sich das Vier-Sterne-Superior-Design-Hotel mit Bio-Zertifikat, das „Upstalsboom Hotel meerSinn“ an der Schillerstraße spezialisiert. 200 Meter von der Strandpromenade entfernt steht dort so etwas wie der zweite Lanserhof aus Tirol, prominent besucht, nur ir-

Kleine Fluchten

Anfahrt A11 bis Kreuz Uckermark, auf der A20 über den Rügenzubringer bis Stralsund. Über die Rügenbrücke auf die B96 bis Bergen, dann auf der B196 über Karow oder Serams nach Binz. Mit der Bahn ab Berlin mit dem Ostsee-Ticket für 43 Euro pro Person innerhalb von neun Tagen hin und zurück.

Unterkunft „Grand Hotel Binz“, DZ/F ab 160 Euro, ☎ 038393/150, www.grandhotelbinz.de, „Upstalsboom Hotel meerSinn“, DZ/F ab 160 Euro, ☎ 038393/6630, www.upstalsboom.de/meersinn.

Termine Am 19. April leuchten am Strand von Binz auf 2,5 Kilometern 16 Osterfeuer. Gastronomen bewirten die Besucher an den einzelnen Feuer; Seebad-Traditionen und Ausflüge in historischen Kostümen gibt es vom 1. bis 4. Mai bei der Binzer Sommerfrische, www.binzer-sommerfrische.de; Vom 15. bis 25. Mai findet der „Wanderfrühling Rügen“ mit 20 verschiedenen Themenwanderungen statt, www.ruegen.de/wanderfruehling

Auskunft Kurverwaltung Ostseebad Binz, ☎ 038393/14 81 48, www.ostseebad-binz.de



gendwie anonym, heißt es. Wie gesund und glücklich welch Gast auch immer nach der hier praktizierten F.-X.-Mayr-Kur und 100 Prozent Bio bei Interlübke-Design in einem der 59 Zimmer aussehen kann, verkörpert der Direktor selbst. Mirco Hitziggrath ist 33 Jahre alt, hat selbst zwei Kuren im Haus hinter sich, nachdem er 2012 seine Position aus Hamburg kommend übernommen hat („ich hatte auch Durchhänger“), fühlt sich gesund und glücklich – und sieht auch so aus. Der Shetty vom „meerSinn“ hat sich zum verkörpert Verfechter der von seinem Chef auf Binz verarbeiteten Allround-Therapie erklärt. Das 800 Quadratmeter große „artepuri med“ Gesundheitszentrum mit Ärzten, Physiotherapeuten, Osteopathen, Massagenden, Psychotherapeuten und Kosmetikern, die mit Naturheilkunde und komplementärer Medizin gestressten Führungskräften und Großstadtgeplagten neue Energie und Lebensweisen in den Körper flößen und trommeln, ein 400

Quadratmeter-Spa mit Sauna, Dampfbad, Pool, Whirlpool, zwei Fitnessräume inklusive Kinesis-System sowie das hauseigene Bio-Restaurant „meerSalz“ mit magen- und darmschonender, therapiebegleitender Küche helfen Hitziggrath dabei. Und sorgen seit drei Jahren für den European Health & Spa Award in der Kategorie „Best Medical Resort“. Klingt klinisch, ist es aber nicht. „Wir bekommen den Gast dazu, das als Urlaub zu empfinden“, sagt Mirco Hitziggrath. Und ja: Wer nur ein Mal dort frühstückt, mit Schlüssel voll frischer Früchte, Gemüse, herrlich knackigen Brötchen und Broten von Dinkel bis Schrot, rund 20 verschiedenen Körner- und Saatboxen, bester Bio-Wurst vom LandWert Hof und feinstem Bio-Käse, Graved Lachs, Mozzarella, sogar Kuchen, der startet mehr als veröhnt in den Tag – und glaubt, nun begriffen zu haben, was „Medical Wellness“ eigentlich bedeutet.

Unter den Händen von Shetty

„Wir fangen jetzt aber erst einmal mit Abhyanga Kalari an“, sagt Doktor Shetty, der den Gast zurückerwartet im „Grand Hotel“ begrüßt. Sanft, aber wieder mit Nachdruck. Mit Abha-was fangen wir an? Mit einer Ganzkörper-Ölmassage mit Druckpunkten, sagt Doktor Shetty. Dann führt er in den Thai-Bali Spa, bittet um einen Moment des Wartens zum Klang von Panflöten, bevor er, nun in ein mintfarbenes Poloshirt gewandelt, über Steinfliesen in ein kleines, halbdunkles Zimmer führt. Eine Liege thront in der Mitte, voll weißer weicher Handtücher belegt, Doktor Shetty bittet, nun fast schüchtern, um „Ablegen“. Sanft, aber demonstrativ mit einem kleinen weißen Höschen in der Hand, in welches man nun bitte steige. Shades of Shetty. Dann deutet er auf einen Stuhl links der Liege. Nackt, nur vom gereichten Leinenfetzen bedeckt, wird Platz genommen. Doktor Shetty stellt sich hinter den Stuhl, legt eine Hand flach auf den Kopf, leise und durchdringend beginnt er zu summen. Plötzlich rinnt warmes Öl über das Haar, läuft Nacken und Rücken hinab. Shettys Hände folgen, von oben beginnen sie, sich durch das Haar bis zur Schulter zu arbeiten. Dann deutet er, wortlos, mit einem Fingerzeig, zur Liege, bäumelndes wollen er beginnen. Sanft, aber mit Nachdruck, walzen sich die Hände des Ayurveda-Arzes von oben nach unten, von links nach rechts, immer wieder drückt und quetscht der Mann unachgiebig Punkte in Kniekehlen, Armbaugen, Innenflächen – Widerstand zwecklos. Und wunschlos. Ist das noch Binz?

Kurz darauf schon nicht mehr, das Büro, Berlin, der Bildschirm warten. Zurück geht es in eine Stadt, in der die Blüten Unter den Linden leuchten, in der Sonne auf Gedächtniskirche und Kudamm glitzert. So hell kann er doch sein, der Alltag – mit den Gedanken an Binz in Berlin.

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt von der Kurverwaltung Ostseebad Binz, dem „Grand Hotel Binz“ sowie dem „Upstalsboom Hotel meerSinn“. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/unabhaengigkeit.

ReiseNews

BRANDENBURG

Über die Kunst des Ostereierverzierens

Im Spreewald ist die traditionelle Technik des Ostereierverzierens noch heute weit verbreitet. Bei der Wachschnik wird mit kleinen Gänsefedern oder mit Stecknadelkuppen auf die gekochten oder ausgeblasenen Eier heißes Wachs als Muster aufgetragen. Anschließend wird das Ei gefärbt und das Wachs entfernt. Alles über die Botschaften und die Symbolik der Kunst auf dem Ei und wie man die sorbischen Ostereier gestaltet, wird in verschiedenen Kursen zum Nach- und Mitmachen vorgestellt, so zum Beispiel im Heimatmuseum in Dissen-Striesow (☎ 035606/256, www.dissen-striesow.de), in der Osterwerkstatt im „Haus der Begegnung“ in Burg/Spreewald (☎ 035603/549, www.burgimspreewald.de) oder in der „Werkstatt für sorbische Eier“ in Lübbenau (☎ 03542/422 40, www.sorbische- Eier.de).

THÜRINGEN

Bauhausspaziergang in Weimar

Angehende Architekten, Bauingenieure, Kulturwissenschaftler oder Künstler zeigen ihr Bauhaus: Bauhausspaziergang heißen diese Touren, die die Bauhaus-Universität an fünf Tagen in der Woche anbietet. Die Studenten zeigen ihre Universität mit original erhaltenen Treppenhäusern, Wandbildern, dem Gropiuszimmer und auch das Musterhaus „Haus am Horn“. Das Besondere an diesen Touren: Sie vermitteln den Besuchern aus ihrer Perspektive die Historie ihrer Universität und was es heißt, an dieser besonderen Hochschule mit ihrer wechselhaften Geschichte zu studieren und zu lernen, aber auch zu leben und zu feiern. Das Bauhaus – Sinnbild für revolutionäre Ideen in der Baugestaltung und Architektur – gehört seit 1996 zum Welterbe der Unesco (☎ 0361/374 20, www.thueringen-entdecken.de).

BAYERN

Schloss Neuschwanstein wird renoviert

Das Märchenschloss von König Ludwig II. wird saniert. Der Freistaat Bayern steckt rund fünf Millionen Euro vor allem in die Renovierung der Prunkräume, sagte Johannes Hintersberger, Staatssekretär im bayerischen Finanzministerium. „Schloss Neuschwanstein ist das Aushängeschild für Bayern und Deutschland in der Welt“, sagte er. Mit 1,5 Millionen Besuchern im Jahr sei es das Zugpferd der bayerischen Schlösser, die insgesamt jedes Jahr rund 5 Millionen Menschen anziehen. Der Besuch ist nur im Rahmen einer Führung möglich (☎ 08362/93 08 30, www.neuschwanstein.com)

NIEDERSACHSEN

Jugendstil-Bahnhof in Worpswede wiedereröffnet

Nach einem Jahr Sanierungspause wird der Jugendstil-Bahnhof in Worpswede wiedereröffnet. Die 1910 von Heinrich Vogeler entworfene Station zählt zu den Besucher magneten des nordöstlich von Bremen gelegenen Künstlerdorfes. Seit Frühjahr 2013 konnten Ausflügler nur die rosafarbene Fassade des Gesamtkunstwerks bewundern. In den original erhaltenen Wartesälen soll nun künftig regionale Küche serviert werden. „Uns war wichtig, dass aus dem Bahnhof kein Fünf-Sterne-Lokal wird“, sagte Susanna Böhme-Netzel vom Denkmalpflegeverein „Freunde Worpswedes“. „Wir wollten im Sinne Vogelers die Kneipe in der Dritten Klasse erhalten.“ Der Bahnhof liegt an der Strecke des Moorexpresses. Die Museumsbahn pendelt von Mai bis Oktober regelmäßig zwischen Bremen und Stade (☎ 04792/12 77, www.freunde-worpswedes.de).

BADEN-WÜRTTEMBERG

Neue Premiumwanderwege entlang der Donau

Den Fluss und die Berge im Blick: Ab Juli weist ein grün-blau-graues Emblem mit dem Schriftzug „Donaufelsenläufe“ den Weg entlang fünf neuer „Premiumwanderwege“. Diese verlaufen rund um die Hohenzollernstadt Sigmaringen an der Oberen Donau, die sich hier wildromantisch durch das Tal und entlang der blanken Kalkfelsen schlängelt. Die fünf Wanderwege haben zusammen eine Länge von mehr als 50 Kilometern – mit Touren zwischen sechs und dreizehn Kilometern ist für jeden Fitnessgrad etwas dabei. Sie führen stadtnah und auf fürstlichen Pfaden hin zu Amalienfelsen, Teufelsbrücke oder Höllschlund. Andere verbinden die Wanderregion um Sigmaringen mit der Schwäbischen Alb oder queren die malerischen Täler der Donau-Zuflüsse Schmie und Lauchert (☎ 07571/10 62 24, www.sigmaringen.de).