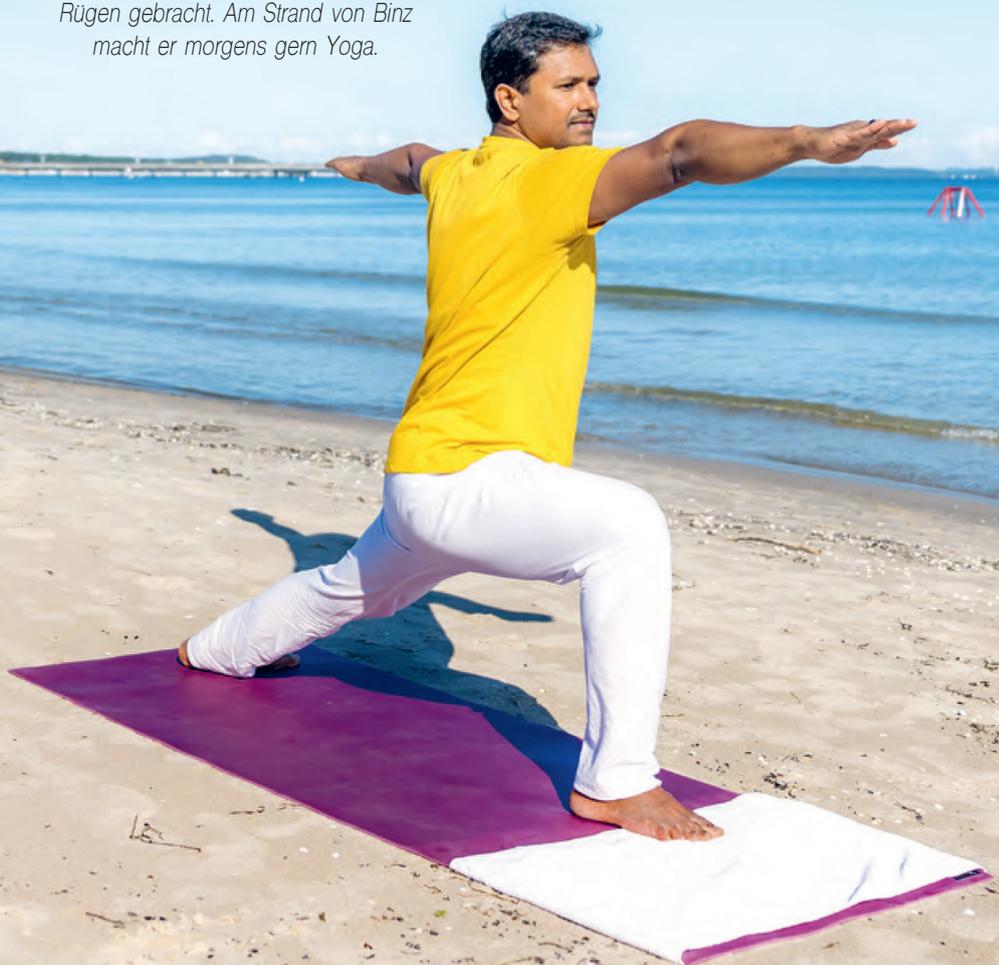


# Ayurveda, Fußball und Fischbrötchen

Text: Stefan Nink

*Ayurveda-Arzt Dr. Raghavendra Shetty  
hat einfach ein Stück Indien mit nach  
Rügen gebracht. Am Strand von Binz  
macht er morgens gern Yoga.*





## Ostseebad Binz

Mehr Infos zur Binzer Bucht:  
[www.binzer-bucht.de](http://www.binzer-bucht.de)

Mehr Infos zu Wellness in MV:  
[www.auf-nach-mv.de/wellness](http://www.auf-nach-mv.de/wellness)

### Vor sechs Jahren kam der Inder Raghavendra Shetty nach Binz, um authentisches Ayurveda zu praktizieren – eine Erfolgsgeschichte, nicht nur in medizinischer Hinsicht.



Das Heimweh kommt nur noch ganz selten, morgens beim Yoga am Strand meistens, ein leichter Stich im Herzen, ein Anflug von Melancholie, dann ist es schon wieder vorbei. Dann sieht Dr. Raghavendra Shetty hinaus auf die Ostsee und denkt, wie wunderbar sich das alles gefügt hat. Es ist noch nicht allzu lange her, da hätte er all das für unmöglich gehalten: Den Umzug von Südindien auf eine Insel am anderen Ende der Welt. Dass seine Frau ihn begleiten könnte. Dass sie hier Zwillinge bekommen würden, »zwei richtige Inselkinder«. Dass er Fußball lieben und Fischbrötchen – nun ja – zumindest probieren würde. Und dass er ein Spa in einem Luxushotel leiten würde: das sowieso.

Shetty ist Ayurveda-Arzt. Auf Rügen. In Binz, im Grand Hotel an der Strandpromenade. Seit sechs Jahren praktiziert er in dessen Thai-Bali-Spa die uralte Heilkunst seiner Heimat. Behandelt Abgespanntheit, Stress und Burn-out, berät, massiert und lässt warmes Öl auf verspannte Muskeln rinnen. »Rügen ist eine Gesundheitsinsel«, meint der 36-Jährige. »Die Leute kommen, um gesund zu werden. Oder es zu bleiben. Ayurveda kann dabei helfen.«

Dass jemand wie er in Binz gesucht werde, hat Dr. Shetty in seiner ehemaligen Praxis in Südindien erfahren. Touristen erzählten ihm damals, dass Ayurveda im Westen eher als Wellnessprogramm angeboten werde, nicht authentisch, nicht als Heilkunst. Dr. Shetty wurde neugierig. Recherchierte, machte Pläne, lernte Deutsch. Erfuhr, dass das Grand Hotel in Binz ein Ayurveda-Zentrum eröffnen wollte. Kurze Zeit später saß er zum ersten Mal im Flugzeug. Sechs Jahre ist das mittlerweile her.

Natürlich waren die ersten Tage und Wochen ein Kulturschock. Er sei damals der einzige Inder in Binz und auf Rügen gewesen, erzählt er. Seine Familie war Tausende Meilen entfernt – und kalt war es, viel zu kalt. Zuerst hat er das alles akzeptiert. Dann hat er sich daran gewöhnt. Mittlerweile liebt er alles. »Ich fühle mich in Binz zu Hause.« Auch, weil die Menschen ihn ebenso sehr zu lieben scheinen wie er sie. Beim Bäcker, beim Gemüsehändler oder wenn er mit seiner Frau am Schmachter See in der Sonne sitzt – die Binzer mögen ihn alle. »Die winken schon von Weitem.« Er überlegt einen Moment. »Ich bin ja auch gut zu erkennen.«

Funktioniert das denn überhaupt? Eine Heilkunst wie Ayurveda ans andere Ende der Welt zu exportieren, einfach so? Aber natürlich, meint Dr. Shetty. Sämtliche Heilkräuter und Gewürze, die man für Aufgüsse, Massagen und Gerichte benötigt, würden importiert. Wenn die Ärzte den strengen Richtlinien bei den Behandlungsmethoden folgten, funktioniere Ayurveda auf Rügen ebenso gut wie in Kerala. Und zum Meditieren sei der Strand von Binz optimal. Für Yoga ebenfalls. Auch, wenn er selbst dabei manchmal diesen leichten Stich im Herzen verspürt und diesen Anflug von Melancholie. Aber das ist ja gleich wieder vorbei.



Foto: TMW/Tiemann

Authentisches Ayurveda auf Rügen: Die wohltuende Wirkung indischer Heilpflanzen entfaltet sich bestens bei einer Kräutertempel-Massage.



Foto: TMW/Tiemann

Immer der Nase nach: Dr. Raghavendra Shetty überprüft im Grand Hotel Binz das Aroma seiner selbst hergestellten Gewürzmischung.



Foto: TMW/Tiemann

Mit dem Mörser klein mahlen – die Heilpflanzen und Gewürze für die ayurvedischen Kuren lässt der Ayurveda-Arzt direkt aus Indien importieren.

## Ayurveda

Die traditionelle indische Heilkunst soll ganzheitlich auf den Menschen wirken, also physisch, mental, emotional und spirituell. Basis sind die drei Doshas, die energetischen Grundprinzipien des Lebens. Jedes Dosha steht für einen Bereich im Körper: Vata für alle Bewegungen und den Kreislauf, Pitta für die Verdauung und Kapha für das Immunsystem und die geistige und körperliche Stärke. Die Idee: Jeder Mensch besitzt eine individuelle Konstitution. Danach richten sich alle Behandlungen aus, seien es Massagen, die Ernährung, Meditation oder Yoga. Ayurveda ist also nicht nur Wellness, sondern vielmehr eine ganzheitliche Art zu leben.

# Welcher Dosha-Typ sind Sie?

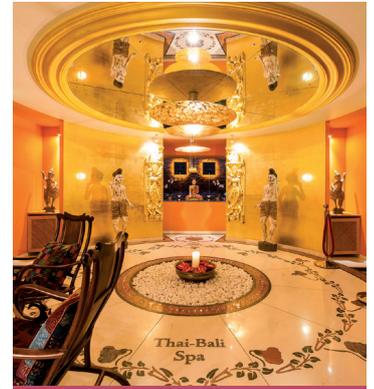
Die drei Doshas im Ayurveda heißen Vata, Pitta und Kapha. Sie sind nach ayurvedischer Lehre aus den fünf Elementen der Erde (Raum, Feuer, Wasser, Luft und Erde) zusammengesetzt.

- ❁ Vata steuert das Nervensystem, die Atmung und sämtliche Bewegungsabläufe im Körper
- ❁ Pitta regelt Stoffwechsel und Verdauung
- ❁ Kapha steht für Ruhe, Ausdauer und Immunkraft



## Vata

- ❁ Sie haben einen dünnen und sehr zarten Körperbau.
- ❁ Es fällt Ihnen schwer, zuzunehmen.
- ❁ Das Gesicht ist schmal und eher hager.
- ❁ Ihre Augen sind klein und stehen eng oder liegen tief.
- ❁ Der Mund ist klein und die Lippen schmal.
- ❁ Die Haut ist sehr trocken, dünn und glanzlos.
- ❁ Die Haare sind dünn, trocken und Sie neigen zu Schuppen.
- ❁ Sie haben schmale kleine Hände, die oft kalt sind; die Adern sind gut sichtbar und die Haut schnell rissig.
- ❁ Appetit und Verdauung sind unregelmäßig, du neigst zur Verstopfung.
- ❁ Sie haben einen leichten und schlechten Schlaf



### Damit leben Sie im Einklang und in Balance:

Wichtig ist es, regelmäßig und ausreichend zu essen, idealer sind warme und nicht zu trockene Gerichte. Die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig sind optimal. Als Gewürze empfehlen sich Fenchel, Zimt, Anis, Senfisamen, Kardamom, Ingwer und schwarzer Pfeffer. Nüsse möglichst nur in geringen Mengen. Die perfekten Gemüsesorten sind: Zucchini, Kürbis, Auberginen, Karotten, rote Beete oder Süßkartoffeln. Beim Obst ist es alles Süße und Saftige wie Mangos, Ananas, Äpfel, Birnen, Datteln oder Trauben erlaubt.

## Pitta

- ❁ Sie haben eine sportliche Figur und sind mittelgroß.
- ❁ Normalgewicht und gute Muskulatur.
- ❁ Sie haben weiche, warme und leicht ölige Haut, neigen zu Sommersprossen, Hitzeblöcken und Hautunreinheiten.
- ❁ Leicht kantiges Gesicht und eine spitze, gerade Nase.
- ❁ Feines, weiches Haar, das früh grau wird.
- ❁ Sie haben ständig Appetit und eine gute Verdauung.
- ❁ Unter Stress sind Sie schnell gereizt und werden zornig.

### Damit leben Sie im Einklang und in Balance:

Ideal sind warme Nahrung und lauwarne Getränke; am bekömmlichsten sind bittere, herbe und süße Speisen. Safran, Koriander und Cumin sollten im Gewürzregal stehen, während Kokosöl, Weizen, Reis und Haferflocken, Spinat, Artischocken, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Kartoffeln und Salat ganz oben auf dem Speiseplan stehen sollten. Von den Obstsorten sind Feigen, Orangen, Granatäpfel, Bananen, Avocados und Kiwis am besten geeignet.

## Kapha

- ❁ Sie haben einen eher stämmigen Körperbau.
- ❁ Sie nehmen sehr leicht zu und neigen zu Übergewichtigkeit, denn Sie haben stets großen Appetit, jedoch einen sehr langsamen Stoffwechsel.
- ❁ Das Gesicht ist groß, rund und freundlich, der Hals kräftig.
- ❁ Der Mund ist groß mit vollen Lippen
- ❁ Die Zähne sind groß, gleichmäßig und sehr weiß.
- ❁ Die Haut ist blass, dick und kühl und neigt dazu, Wasser zu speichern.
- ❁ Das Haar ist kräftig und voll; es ist leicht gewellt und schnell fettend.
- ❁ Sie sind eine ruhige und ausgeglichene Persönlichkeit.
- ❁ Sie sind gern faul und haben einen tiefen und langen Schlaf.

### Damit leben Sie im Einklang und in Balance:

Um den naturgegebenem Hang zum Übergewicht entgegenzuwirken, sind leichte und warme Gerichte optimal, gerne scharf und fettarm. Überwiegend ölige, saure, süße oder salzige Speisen sollten vermieden werden, ebenso Tofu. Ideal sind hingegen Spargel, Karotten, Artischocken, Kartoffeln, Kohl, Zucchini, Tomaten, Auberginen und grünes Blattgemüse sowie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Von den Obstsorten sollten Pfirsiche, Äpfel, Papayas, Feigen und Trauben auf dem Speiseplan stehen.