

Besser als jede Diät: Wie man aus der Genussfalle kommt

Der Kau-Trainer vom Wörthersee

Für viele Tage wird der Kautrainer mein ständiger Begleiter. Der harte Bursche sorgt dafür, dass ich meine Zähne bewege, 30 bis 50 Mal, bis er weich genug ist und ich ihn zu Brei gemacht habe. Kein Tag jedenfalls ohne diesen Dinkelfladen im medizinischen Wellness-Hotel Viva am Wörthersee, wo man die alte Mayr-Kur gehörig modernisiert hat, ohne die bewährten Grundwerte zu vergessen.

Natürlich, die ersten Tage hadert und grummelt man gehörig. Nicht, dass man Champagner und Kaviar erwartet hätte, aber doch ein wenig mehr Lustbarkeiten, vielleicht auch so etwas wie ein Wiener Schnitzel light. Man muss sogar einiges vergessen, was man bislang als gesund und unentbehrlich empfand: Obst, Salat, Müsli. Der Morgen beginnt indes mit einem Dinkelfladen und bestenfalls mit einem als Zulage gedachten Schafsquark – ärger trifft es die, welche nur ein basisches Süppchen dazu löffeln dürfen.



Viva Mayr Zentrum rechts im Vordergrund

Wer zu den großen Hungerleidern gehört und wer etwas mehr genießen darf, darüber entscheidet der Arzt nach einer gründlichen Untersuchung. Danach können die so genannten Zulagen schon appetitlicher ausfallen: fein geräucherter Bachsaibling, Forellenfilets, Putenbrust, Avocado oder Büffel-Mozzarella. Es geht grundsätzlich streng zu, den wenigsten wird auch nur ein Salzstreuer gegönnt. Die Servicemitarbeiter, die wie alle im Haus selbst einmal im Jahr für vier Wochen eine Mayr-Kur absolvieren und sich bestens auskennen, wachen mit freundlicher Entschiedenheit über die Einhaltung des Speiseplans, der morgens und mittags noch relativ großzügig ausfallen kann, abends aber die volle Härte spüren lässt. Cholesterin, Bluthochdruck, Allergien und Speckbauch wollen nun mal bekämpft sein.

Harald Schmidt ist ein bekennender Mayr-Kurgänger, die Spice Girls waren schon höchstselbst am Wörthersee und auch Madonna schickt ihre Gurus dorthin, um mehr über die



segensreichen Wirkungen zu erfahren. Crash-Börsianer, Pleite-Bankiers, verlassene Ehefrauen und Ehemänner, kurzum sehr viele, denen etwas gehörig auf den Magen geschlagen hat, gehören ebenso zu den Gästen, wie Models, Balletttänzerinnen und Showstars aus aller Welt. Nicht so sehr wegen eines ausgeprägten Figurbewusstseins, sondern weil die mit der Kur einsetzende Entsäuerung des Körpers auch eine schöne Haut und mehr Elastizität verspricht. Hauptziel ist die Entgiftung und Entschlackung, wozu auch eine kulinarische Katharsis gehört. Deshalb sollten sich gerade Gourmets angesprochen fühlen, deren Hedonismus nur so lange gut gehen kann, wie sie ihre Vitalität behalten. Im Sinne des altgriechischen Philosophen Aristipp ist Genussfähigkeit das höchste Glück des Menschen, die jedoch wahrhaftig und dauerhaft nur dem Weisen beschieden sein kann, der seinem Lustempfinden nicht blindlings folgt, sondern über es zu herrschen vermag. Dies bedeutet den

kompletten Ausstieg aus dem bisherigen Genussleben und die Hinwendung zu einer ungewohnten Askese. Am besten für einige Wochen.



Zu Hause, wo der gut gefüllte Kühlschrank in Griffnähe ist und viele Lokale locken, setzt man sich unnötig einem Martyrium aus, wobei das tief greifende heilende Fasten ohnedies besser unter medizinischer Anleitung und Aufsicht geschehen sollte. Direkt am beschaulichen Wörthersee gibt es mit dem „Viva-Mayr“ eine Mischung aus Wellness-Hotel und Kurklinik. Mit Schwimmbad, Fitnesscenter, aber auch einer Liegewiese zum Faulenzen.

Massagen aller Art und medizinische Checks gehören zum Tagesprogramm, das man individuell abstimmen kann. Dr. Stossier ist eine Kapazität auf seinem Gebiet, er hat die traditionelle Mayr-Kur, in der es wochenlang kaum mehr als Semmeln und Milch gab, angenehm und sinnvoll modifiziert. Mit Küchenchefin Emanuela Fischer konnte er eine kongeniale Partnerin finden, die über profunde Produkt- und Ernährungskennntnisse verfügt, die allen Köchen zueigen sein sollten. Sie sorgt dafür, dass man schonend zubereitete Gemüse als Leckerbissen empfinden kann, sich diebisch auf Meeresfrüchte im Reisblatt freut und Kartoffelblinis mit geschmortem Fenchel und Zucchini für außergewöhnlich hält. Denn diese Highlights sind keineswegs eine Selbstverständlichkeit, da ansonsten basische Suppen und Dinkelbraten eine entscheidende Rolle spielen. Die aus hochwertigem Schwabekorn-Dinkelmehl, Wasser, Salz, Weinstein, Koriander und Fenchel hergestellten Flachbrötchen werden täglich frisch im Ofen gebacken, erfüllen aber auch noch nach Tagen in trockenem Zustand ihren Zweck. Sie schmecken durchaus gut, sollen aber in erster Linie zum bewussten Kauen anregen, damit man wieder ganz Wesentliches lernt, denn der Mensch isst

zu schnell, zu viel, zu häufig, zu schwer und zu spät.

Dass bei einer solchen, auf jeden einzelnen Gast abgestimmten Diät die Pfunde purzeln (bei mir in einem Monat fünf Kilo) ist nicht das



eigentliche Ziel und geschieht so nebenbei. Der Sinn liegt in der Erholung und Heilung des Verdauungssystems sowie der Reinigung, Entschlackung und Entsäuerung, wobei salinisches Wasser und ein Dutzend Kräutertees helfen. Die modischen Begriffe „Detox“ und „Dinner-Cancelling“ werden am Wörthersee schon lange gelebt, wobei hier die letzte kleine Mahlzeit am frühen Abend zwischen 18 und 19 Uhr serviert wird. Obst, Rohkost und Salat dürfen dabei nicht mehr den Magen belasten, da sie in der Nacht zu gärenden Ungeheuern mutieren, die giftig wirken, weshalb die Mediziner dafür den schönen Begriff „Horror autotoxikus“ verwenden.

Küchenchefin Fischer setzt bevorzugt den Magen stärkende Gewürze wie Ingwer, Koriander, Wacholder, Zimt und Nelke sowie hochwertige Lein-, Nuss-, Hanf- und Dotteröle ein. Wenn es



ausnahmsweise Fleisch gibt, dann Poularde, Kalb und Lamm aus Bio-Haltung, was sich höchstens als 100-Gramm-Portion auf dem Teller wieder findet. Steinbutt und Bachsaibling entstammen nicht den Zuchtfarmen und sind Wildfang. Frittieren und braten ist verpönt, es wird gedämpft, pochiert und im eigenen Saft geschmort. Die täglichen drei Mahlzeiten dürfen nicht mit Zwischendurch-Knabbereien aufgepeppt werden, da sie störend in den Digestionsrhythmus eingreifen. Mikronährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder Enzyme gehören dagegen zur Nahrungsergänzung. Ernährungsberatungen und Kochkurse sind Teil des Viva-Mayr-Programms, denn man soll nach dieser Kur ja

nicht im alten Trott weitermachen, sondern die gewonnenen Erkenntnisse das ganze Jahr über so weit es geht in den Tagesablauf einbauen. Hilfreiche Anregungen und Rezepte bietet das im Leopold Stocker Verlag erschienene Viva-Mayr-Kochbuch *Gesundheit, die schmeckt*.

Mag der innere Schweinehund auch anfangs nach Gänseleber und Frikadellen schreien, mit jedem Tag und Bissen kommt man mehr und mehr auf den Geschmack der Mayr-Methodik. Man fühlt sich so



leicht und entspannt, dass man glaubt, über den Wörthersee wandeln zu können. Später kommt ein großer Energieschub hinzu und das gute Gefühl des inneren Aufgeräumtseins. Für den Höhepunkt nach den bedächtig langsam ausklingenden vier Wochen sollte man sich etwas Gutes gönnen, denn die Sensorik ist so geschliffen, dass man das erste normale Essen und den ersten Schluck Wein so unglaublich intensiv und nuancenreich wahrnimmt, als wäre man bei Dionysos persönlich zu Gast. Allein für dieses Gefühl hat sich der ganze Einsatz gelohnt, was den tieferen Sinn des Fastens nur erhöht.

Ludwig Fienhold

Viva, Das Zentrum für Moderne Mayr Medizin, A-9082 Maria Wörth, Seepromenade 11, Tel. 0043

4273 31117. www.viva-mayr.com



Dres. Christine & Harald
Stossier