

MADAME

I feel good!

Digital Detox, gesunde Ernährung, besserer Schlaf:

Diese Medical Spas bringen uns in Balance

Mai 2020
DEUTSCHLAND € 7
ÖSTERREICH € 7
SCHWEIZ SFR 11

JEANS, JEANS, JEANS, JEANS
UND SOMMER ACCESSOIRES

LOVE & HOPE

FRAUEN, DIE WIR LIEBEN:

- ♥ Covermodel Lena Gercke über Kindheitsglück
- ♥ Salma Hayek über Höhenflüge
- ♥ Katja Eichinger über Neuanfänge

+ HONEYMOON HOTSPOTS ♥ FASHION FÜR FAMILIENFESTE





MORGENRUHE Der Outdoorpool des „Lanserhof“ ist mit Salzwasser gefüllt. Wer abtaucht, kommt in den Genuss von Unterwassermusik

AB JETZT FÜR IMMER ...

Mit Selfcare und Wellbeing als Gebote der Stunde löst eine neue Generation der **MEDICAL SPAS** das klassische Kurkonzept ab. Während bei Letzterem eher die Genesung im Vordergrund stand, geht es heute um das Erhalten der Gesundheit und des Wohlbefindens. Vier Health-Programme im Test

FOTOS: Alexander Haiden for Lanserhof (1)



PETRA WINTER, Chefredakteurin

MEDICAL DETOX

Lanserhof, Tegernsee

ZIELE: Detox, Abnehmen, Ruhe

Diese Zeilen schreibe ich ein halbes Jahr, nachdem ich in den „Lanserhof“ eingeeckelt habe. Natürlich bin ich längst zurück in meinem Alltag. Doch das, was ich dort am Tegernsee erfahren habe, hallt beständig nach. Und genau dies ist das Ziel aller Therapeuten, denen ich dort begegnet bin: dass jeder Patient etwas in sein eigenes Leben mitnimmt.

An einem Sonntagabend komme ich in dem mit viel Holz und Glas ausgestatteten „Zen-Kloster“ an. Die von Christoph Ingenhoven gebaute Wellness-Klinik thront auf einem sanften Hügel mit Blick auf den Tegernsee. Alles hier ist ruhig, schlicht-schön, darauf ausgelegt, dass man das Draußen im Drinnen erfährt. Keine Bilder, keine Deko stört die Kontemplation. Zimmer, Behandlungsräume, Restaurant, Spa, Pool und Gym: Zwischen diesen Polen bewege ich mich in den kommenden Tagen nach einem festgelegten Stundenplan. Im Zentrum der Behandlungen steht die Darmreinigung nach F.X. Mayr. Das heißt unter anderem, dass der Gast je nach Aufenthaltsdauer und Therapieziel zwischen Nulldiät und Energiekost eingestuft wird. Nachdem ich meinen ersten Check-up bei der ärztlichen Direktorin Dr. Benedetto-Reisch hatte und sie mir bescheinigte „Abnehmen ist nicht Ihr Thema“, bekomme ich ein „3/1“ in mein Behandlungsbuch geschrieben. Bei der ersten Mahlzeit an meinem Community Table erfahre ich, was das bedeutet: ein Joghurt aus Schafs- oder Kokosmilch zum Frühstück, eine zwar kalorienreduzierte, aber richtige Mahlzeit zum Lunch und ein leichtes Abendessen, meist eine Suppe. Zu allem wird Brot gereicht – ich entscheide mich für das vergleichsweise schmackhafte Buchweizentost –, das zusammen mit den flüssigen Komponenten der Mahlzeiten 30-mal gekaut werden soll. So soll der Verdauungsprozess bereits im Mund beginnen. Außerdem lerne ich hier in ergänzenden Vorträgen, dass der Blick weg vom Kalorienzählen dahin gelenkt werden soll, was den Körper und seine Systeme optimal am Laufen hält. Ja, das können auch die fetten Lebensmittel sein.

Meine Mitsreiter am Tisch sind angenehme Gesprächspartner, ein Bauträger aus dem Rheinischen, der jedes Jahr herkommt, um sich von Stress und übermäßigen Geschäftsessen zu erholen. Zwei schicke Frauen vom Bodensee und aus München, die sich hier ihren regelmäßigen Input holen, um ihre sportlichen Figuren zu bewahren. Generell sieht man hier wenige wirklich Übergewichtige. Der Männer- und Frauenanteil hält sich fast die Waage, die Detox-Jünger kommen von überall her: aus den Emiraten, den USA und ganz Europa.

Mehr über sich und seine Bedürfnisse erfahren – das Thema wird hier sehr systematisch angegangen. Eine sogenannte >



VIELVERSPRECHEND 1 Die Socialites und Schwestern Chloe und Poppy Delevingne genossen bereits den phänomenalen Blick auf die bayerischen Alpen **2** Die Küche setzt auf regionale, frische und biologische Zutaten



Bioimpedanzmessung spuckt aus, wie viel Wasser, Fett und Muskeln ich im Körper habe. Spannend: Das Wasser, das außerhalb der Zellen gemessen wird, ist ein Zeichen dafür, wie viele Giftstoffe mein Körper verarbeitet und was ergo den Stoffwechsel bremst. Während all meine Werte im absoluten Normbereich liegen, ist hier der Wert leicht erhöht. Könnte das am Weinkonsum in meinem gerade zurückliegenden Italienurlaub liegen? Als Nächstes steht eine Heilmassage auf dem Plan. Dass hier alle Therapeuten überdurchschnittlich gut geschult sind, dieser Eindruck bestätigt sich in den nächsten Tagen. Verblüfft bin ich vor allem darüber, dass die Fachkräfte an winzigen körperlichen Zeichen erkennen, wo die physischen Herausforderungen liegen. Raue Haut an der Innenseite der Ferse etwa deutet auf Probleme des Dickdarms hin.

Was ich sonst noch so mache, den lieben langen Tag in dieser gechillten Umgebung: E-Bike-Ausflüge an den Tegernsee, Schwimmen im Outdoor-Pool, Faszientraining, Nordic Walking. Ich gönne mir eine Mesotherapie, bei der aus einer Pistole winzige kleine Nadeln schießen, damit dann Hyaluron, Schwefel und Vitamin C in die Gesichtshaut geschleust werden, und eine Detox-Schlamm-packung für den ganzen Körper. Die Zeit verfliegt, nur die Abende werden mir ab und zu lang. Schließlich gibt es schon um 18.30 Uhr Abendessen und danach – nichts. Kein Wein, keine Snacks. Dafür ganz viel Kräuter- und Basentees. Auf die Dauer etwas traurig, für eine Woche gut auszuhalten.

Vor allem, wenn man ein halbes Jahr später die Resultate betrachtet: Ich fühle mich fit und gesund. Gut möglich, dass es die im „Lanserhof“ initiierten Veränderungen sind, die mich den ganzen Winter schnupfenfrei gehalten haben. Dass ich bei jedem Glas Wein denke, dass es eins zu viel ist, ist auch so ein Effekt, der geblieben ist. Weitere Learnings: Die schlimmsten Gifte in unserer Nahrung sind Fruchtzucker und Transfette, die in fast jedem verarbeiteten Lebensmittel schlummern. Ich koche seit meiner Detox-Kur also nur noch mit Ghee, geklärter Butter, oder mit Kokosfett. Olivenöl in die Pfanne? No! No! No! Fruchtjoghurts aus dem Supermarkt habe ich eh noch nie gemocht. Schöner Nebeneffekt: Insgesamt zwei Kilo habe ich abgenommen.

INFOS & PREISE Das medizinische Basispaket, inkludiert sind etwa die ärztliche Anfangs- sowie Abschlussuntersuchung, drei Massagen, Detox-Drainage, verschiedene Analysen, Bewegungstherapien, ärztliche Vorträge, kostet 2014 Euro, zzgl. der Übernachtung ab 505 Euro/Nacht.



MONIQUE SCHULTHEIS, Beauty-Assistentin

SCHLAFEN

Lefay Resort & SPA, Gardasee

ZIELE: Besser schlafen, Blockaden lösen

Die unterschiedlich lange Lebensdauer von Menschen kann nur zu einem Drittel durch Genetik erklärt werden. Diese Erkenntnis von Tim Spector, Professor für genetische Epidemiologie am King's College in London, ist einer der ersten Sätze, die ich in den Unterlagen zu meinem Aufenthalt im „Lefay“ lese – und sie ist mir besonders im Kopf geblieben. Für die restlichen zwei Drittel sind wir demnach selbst verantwortlich, durch unser Essverhalten, unser Stressmanagement und unseren grundsätzlichen Lebensstil. Je bewusster und ausbalancierter dieser ist, desto besser für unsere Gesundheit. Das versuche ich mir auch nach meiner Zeit am Gardasee als oberstes Learning immer wieder vor Augen zu führen.

Es ist wichtig, sich um seinen Körper zu kümmern und sich mit seinen Emotionen zu konfrontieren, um Blockaden zu lösen. Genau dort setzt die Traditionelle Chinesische Medizin an, auf der die Behandlungen im „Lefay“ beruhen. Bei der TCM geht es

um einen geregelten Energiefluss über die Meridiane, sprich die Leitbahnen im Körper. Ist dieser Kreislauf gestört, können unter anderem die Verdauung, der Stoffwechsel und der Schlafrhythmus darunter leiden. Von einem gestörten Schlaf kann ich ein Lied singen. Hilfe habe ich mir schon von Vielem erhofft: beruhigender Musik, Tees und Schlafdrinks mit Hopfen oder Melisse, Globuli und der ganzen Palette pflanzlicher Schlummertabletten aus der Apotheke – leider vergeblich. Das Programm „Sogni d'Oro“ für besseren Schlaf klang deshalb wie für mich gemacht.

Der ganzheitliche Ansatz des Resorts offenbart sich mir bald nach der Ankunft: Auf einer Glasdachfläche entdecke ich Solarzellen, in der weitläufigen Parkanlage wachsen Kräuter wie Rosmarin sowie Olivenbäume, aus denen eigenes Öl gewonnen wird, von einem Wanderweg durch dieses Naturparadies hat man einen herrlichen Blick über den Gardasee. Das Resort ist seit einigen Jahren komplett CO₂-neutral, das Interieur besteht aus Naturtextilien und lokalen Materialien wie italienischer Marmor und Nussbaumholz. Wer würde hier nicht zur Ruhe kommen? Ich fühle mich jedenfalls sofort wohl.

Statt dem sonst üblichen Champagner bekomme ich zur Begrüßung frisch gepressten Orangensaft auf meinem Zimmer serviert – beim Schlafprogramm wird von Alkohol abgeraten. Nach einem ersten Gespräch mit einer Ärztin, in dem ich Auskunft über meinen psychischen und körperlichen Zustand geben muss, wählt die Expertin aus einem umfassenden Repertoire an möglichen Massagen, Kräutertees und Akupunkturpunkten die passen- ➤

LIEBE ZUR NATUR Ob beim Yoga oder Spaziergehen – im großen Park des „Lefay“ gibt es verschiedene Stationen zum Energietanken



FOTOS: Chloe Delevingne (1); Lefay Hotel (1); Chantal Scherer (1)



den Maßnahmen für mich aus. Überwiegend entscheidet sie sich für solche, die den Herzmeridian stärken – für mehr Selbstvertrauen – sowie den Lebermeridian, in dem sich emotionaler Stress absetzt. Ich bekomme verschiedene Massagen, im Gesicht, am Rücken, an Armen und Beinen sowie am Bauch (etwas ungewohnt), erhalte eine spezielle Wärmetherapie an Schlüsselpunkten meines Körpers, laufe durch den Energie spendenden Garten und mache Qigong zur Herstellung meines inneren Gleichgewichts. Auch zwei Akupunktursitzungen stehen auf dem Programm – überraschenderweise mein Highlight der gesamten Kur. Eigentlich habe ich schon seit Kindheitstagen ein großes Problem mit Nadeln. Damals waren Impfen und Blutabnahme nur unter Protest, Tränen und mit Festhalten möglich. Dementsprechend skeptisch war ich, als ich die Nadelbehandlung auf dem Plan gelesen habe. Festhalten ist zum Glück nicht nötig, als die Ärztin mir drei Nadeln in je einen Fuß und eine in die Handgelenke pikst, ängstlich bin ich trotzdem. Ich kriege die Anweisung, mich zu entspannen (mal sehen ...) und für fünfzehn Minuten liegen zu bleiben. Als ich allein bin, fange ich plötzlich an zu weinen – wegen allem und nichts. Dabei fühle ich mich allerdings ziemlich befreit. Das sei ein gutes Zeichen und ganz normal, da die stockende Energie durch die Akupunktur wieder in Fluss gerät, versichert man mir, als die Nadeln entfernt werden.

Wenn auch nicht in dem Maße wie die Akupunktur, sind doch alle Treatments ziemlich schlauchend. Das führt dazu, dass ich nach dem À-la-carte-Abendessen, bei dem es immer auch ein salz- und kalorienarmes Menü für die Gäste mit Gesundheitsprogramm gibt, vollkommen erschöpft ins Bett falle. Ich schlafe zwar nicht mehr als zu Hause, aber definitiv fester. Und das hält nach meiner Zeit am Gardasee bis heute an. Viel wichtiger ist aber, dass mir dort ein neues Mindset vermittelt wurde, den ich so gut es geht in meinem Alltag zu adaptieren versuche. Das heißt, mich weniger zu stressen. Auf mich zu achten. Schlafen nicht als Feind anzusehen, sondern meinem Körper zu vertrauen, dass er sich seine Ruhe nimmt. Seitdem schlafe ich tatsächlich gut. An die Ernährungstipps wie weniger Milchprodukte, die schwer zu verstoffwechseln sind, und weniger Wein halte ich mich nur halbwegs. Das ist aber in Ordnung. Schließlich wurde auch im „Lefay“ immer gesagt, dass Intuition ein besserer Ratgeber sei als Restriktion. Aber: Zur Akupunktur werde ich ab jetzt regelmäßig gehen!

INFOS & PREISE Das fünftägige Schlafprogramm „Sogni d'Oro“ beinhaltet unter anderem eine ärztliche Erstuntersuchung, verschiedene schlaffördernde Massagen, eine Aromatherapie mit ätherischen Ölen, zwei Akupunktursitzungen, drei Moxibustionen und kostet 2290 Euro, zzgl. der Übernachtung ab 290 Euro/Nacht.

WOHLGEFÜHL
 1 Gesichtsmassage zur Herstellung des energetischen Gleichgewichts 2 Jede Komponente des Spa-Menüs soll eine bestimmte Wirkung auf den Körper haben 3 Infinity-Pool des „Lefay“ mit Blick auf den Gardasee



MONIKA ROSE, Beauty Director

MENTAL DETOX

Ayurveda Parkschlösschen, Traben-Trarbach

ZIELE: Innere Gelassenheit, Achtsamkeit, Digital Detox

Ayurveda spielte in meinem bisherigen Leben keine Rolle. Mehr noch, es erschien mir wenig erstrebenswert, mich mit dieser traditionellen Heilkunde zu beschäftigen. Ölguss und Ölziehen kannte ich zwar dem Namen nach, lösten jedoch keine Neugierde in mir aus. Beim Begriff „Mental Detox“ wurde ich jedoch hellhörig. Dieses Programm wird im „Ayurveda Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach



FOTOS: Ayurveda Parkschlösschen/Nomi Baumgartl & Jens Schnabel (l); Michelangelo Princiotta (r)

an der Mosel angeboten. Es soll das Bewusstsein für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse stärken, das durch eine permanente Reizüberflutung und Mehrbelastungen im Alltag zu kurz kommt. Das trifft bei mir einen Nerv: Ich kann mich schlecht abgrenzen und lasse mich durch ständiges Streben nach Perfektion unter Druck setzen. Einen Versuch war das Ganze also durchaus wert.

Optisch ist das Haupthaus des „Parkschlösschens“ ein Juwel. Eingebettet in eine parkähnliche Anlage, durch die ein rauschender Bach fließt, mit tollem Baumbestand und einer erstaunlichen Pflanzenvielfalt, die auch im trüben Regengrau erfreut, welches leider die nächsten Tage vorherrschen wird. Ich bin im großzügigen, hellen Turmzimmer untergebracht. Ein Fernseher steht in der Ecke, WLAN gibt es keines, eine Internetverbindung nur auf ausdrücklichen Wunsch. Das Mobilfunknetz funktioniert bescheiden bis gar nicht, und in den Gemeinschaftsräumen legt einem die Handy-Etikette nahe, das Gerät beiseite zu lassen. Ich gewöh-

ne mich relativ schnell an den Verzicht, auch weil es von allen anderen Gästen genauso gehandhabt wird. Sehr hilfreich finde ich den ausgedruckten Programmablauf, den man jeden Tag bekommt. Neben den eigenen Anwendungen werden täglich wechselnde Vorträge, Meditationen und Führungen angeboten.

Nachdem der erste Tag ganz entspannt mit einem köstlichen Abendessen (Artischockenboden mit Kürbiscurry, Zitronen-Risotto und Bete-Sauce) und einer interessanten Ausführung von Küchenchef Sascha Weber über die ayurvedische Küche und ihre Gewürze (Stichwort: Essen ohne Verzicht auf Genuss) geendet hat, startet der nächste Morgen deutlich betriebsamer: Erst gib's Yoga für alle, danach habe ich eine Konsultation bei der indischen Ayurveda-Medizinerin Vanita Kansal. Sie liest meinen Puls und findet so heraus, wie es um meine Gesundheit und meine übrige Konstitution bestellt ist. Anhand dieser Diagnose wird dann mein Therapieplan erstellt. Was in meinen Ohren zunächst ein wenig nach Hokuspokus klingt, hat Vanita Kansal schon ab dem vierten Lebensjahr – ihr Vater war Mediziner – erlernt. Verblüffenderweise diagnostiziert sie meine Schwachstellen einwandfrei: Rücken, Nacken, Darm und Leber. Außerdem seien meine zwei Haupt-Doshas, Vata und Pitta, in Disbalance. Ich erfahre, dass im Ayurveda, was so viel wie „Wissen vom Leben“ bedeutet, drei Kräfte, nämlich Pitta, Vata und Kapha, Körper, Geist und Seele im Einklang halten. Jeder Mensch hat seine eigene Dasha-Konstellation, die durch Faktoren wie Stress, Schlafmangel, falsche Ernährung und äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Die Folgen sind Erschöpfungszustände bis hin zu chronischen Krankheiten. Neben verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln und Tees, die ich im hauseigenen Shop

ENTSPANNUNG Abhyanga wird die vierhändige, synchrone Ganzkörpermassage mit Öl genannt

kaufen kann, gibt mir die Medizinerin eine Ernährungsempfehlung mit. Bestimmte Lebensmittel wirken positiv auf die Doshas, andere sollte ich besser weglassen. Spannend finde ich, dass ich einige Zutaten bereits intuitiv vermieden habe und jetzt auch weiß, warum ich warme Gerichte, Breie und Suppen schon immer sehr geschätzt habe – sie kommen meiner Konstitution zugute. Auch das heiße, abgekochte Wasser aus der eigenen Thermalquelle, das überall in bauchigen Thermoskannen bereitsteht, sowie verschiedene Tees tun mir gut und werden zu einer Selbstverständlichkeit im Tagesrhythmus. Vor meiner ayurvedischen Psychologieberatung habe ich ein wenig Bammel: Einem fremden Menschen meine inneren Konflikte offenbaren zu müssen, stellt mich vor eine echte Herausforderung.

BALANCE 1 Bei schönem Wetter findet Yoga im Park statt
2 Die ayurvedische Küche setzt auf das Zusammenspiel verschiedenster Geschmacksrichtungen
3 Die 58 Zimmer des „Parkschlösschens“ sind nach ayurvedischen Prinzipien gestaltet



1



2



3

Die Konsultation bei Kathleen Landbeck wird in der Tat sehr intensiv, recht schnell brechen alle Dämme, und die Tränen fließen. Womit ich aber nicht alleine bin, wie ich erfahre. Das Behandlungszimmer ist stets gut ausgestattet mit Taschentüchern. Meine eigenen Bedürfnisse darzulegen und selbst herauszufinden, wo die Knackpunkte liegen, erschöpft mich, zeigt mir aber auch neue Wege auf. Mein Geist kommt in den nachfolgenden Tagen mehr zur Ruhe. Während der speziell auf mich abgestimmten Anwendungen wie der synchronen Ganzkörpermassage, dem warmen Ölguss in einem Teigring, der um meinen Bauchnabel liegt, sowie einer Fuß- und Beinmassage schlafe ich zwischendurch ein, was sonst tagsüber nie geschieht. Nicht nur mein Geist, auch mein Körper ist viel gelöster. Die Einzelmeditation überrascht mich über alle Maßen – niemals hätte ich für möglich gehalten, dass richtiges Atmen und das Singen von Mantrien so erfüllend und erdend sein kann. Diese emotionale Gelassenheit – und den Weg dorthin – nehme ich am letzten Tag (nach einem fulminanten Lunchbuffet) auch mit nach Hause.

Ich meditiere jetzt fast jeden Morgen, auch wenn mir das nicht immer leichtfällt. Danach gibt es eine Tasse heißen Ingwertee, über den Tag verteilt weitere Ayurveda-Tees, und sogar meine Nahrungsergänzungsmittel nehme ich brav. Mit dem Essen dagegen habe ich recht schnell wieder geschlampt, mir fehlen die drei geregelten, liebevoll zubereiteten Mahlzeiten des „Parkschlösschens“. Bei einer Sache bleibe ich jedoch am Ball: Ein schnell zubereiteter warmer Haferbrei ist das Frühstück, das ich nicht mehr missen möchte und das meine innere Balance füttert.

INFOS & PREISE Die Behandlungspauschale für sechs Nächte kostet 1330 Euro, zzgl. Zimmer und Vollpension ab 2800 Euro. Enthalten sind eine Konsultation beim Ayurveda-Mediziner, zwei ayurvedische Psychologieberatungen, zwei Einzelmeditationen, vier Anwendungen sowie zweimal täglich Hatha-Yoga in der Gruppe.

FOTOS: Ayurveda Parkschlösschen/Michael Berger (2)

CHRISTINE MORTAG, *Autorin*

CLEAN EATING

Vivamayr, Altaussee

ZIELE: Ernährungsumstellung, Darmregeneration

Heute, acht Wochen nach der Rückkehr, bin ich sieben Kilo leichter. Dabei wollte ich gar nicht unbedingt abnehmen. „Was wollen Sie denn?“, hatte Dr. Sepp Fegerl bei der Erstuntersuchung im Gesundheitsresort „Vivamayr“ in Altaussee im Salzkammergut gefragt. Er ist einer der beiden medizinischen Leiter, hat ein Tattoo am Arm und sieht so unverschämt frisch und gesund aus, dass man sich gleich noch unzulänglicher fühlt. „Ich habe katastrophale Essgewohnheiten“, hatte ich gestanden. Ich bin freiberuflich, arbeite zu Hause, oft bin ich so in die Arbeit vertieft, dann fällt mir erst spätnachmittags auf, dass Mittag längst vorbei ist. Vielleicht sind es auch die Zeichen der Zeit: Ständig sind wir auf allen Kanälen erreichbar und vergessen dabei die Pausen. Geregelte Mahlzeiten sind mir fremd, ich füttere den ganzen Tag. Mal eine Tüte Lakritz, mal eine Packung Kekse. Die Sünden versuche ich abends mit Salat und Rohkost

wetzumachen. Gute Wahl, falsches Timing. Geht es mir gut dabei? Geht so. Ich bin nicht wirklich krank, aber müde und schlapp, die Haut ist fahl, in meinem Bauch grummelt und rumort es.

„Da sind Sie hier genau richtig“, sagt Dr. Fegerl. „Unser Ziel ist es, durch eine Umstellung der Lebensweise die Gesundheit unserer Gäste nachhaltig zu erhalten.“

Das „Vivamayr“ hat ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das auf den Prinzipien des österreichischen Mediziners Franz Xaver Mayr basiert. Der hatte den Darm als „Wurzel allen Übels“ ausgemacht. Wir essen zu viel, zu schnell, zu viel Zucker, zu viele Fette. Migräne, Arthrose, Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, Depressionen können die Folge sein. Statt Fastenkur mit Milch und harten Semmeln legt die modernisierte Mayr-Methode allerdings großen Wert auf Genuss und guten Geschmack. „Außerdem sind wir keine Abnehmklinik“, sagt der Arzt. „Wer Hunger leidet, hat Stress, und der sorgt für Übersäuerung.“

Es gibt keine Pauschalbehandlungen, jede Therapie wird individuell zusammengestellt. Die überwiegend internationalen Gäste – Umgangssprache ist Englisch – kommen aus den unterschiedlichsten Gründen: wegen eines Burn-outs, zur Reha bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch. Die wenigsten sehen aus, als müssten sie abnehmen. Einige sind sogar erschreckend dünn.

Meine Blutanalyse und ein Muskelreaktionstest offenbaren einen völlig übersäuerten Magen, Vermehrungen im Darm und Unverträglichkeiten auf Kasein und Koffein. Tierisches Milchei- ➤



AUSSICHTSREICH Die hellen und lichtdurchfluteten Zimmer (hier die Penthouse-Suite) mit viel Lärchenholz und Teppichen in Ausseer Grün geben den Blick frei auf den See oder die umliegenden Berge

**BLICK FÜR
DAS SCHÖNE**

1 Die moderne Mayr-Küche erlaubt neben viel Gemüse auch Rind und Huhn 2 Der mystische und malerische Altaussee im Salzkammergut regt Körper und Geist an



weiß wird vom Speiseplan gestrichen, also keine Milch, kein Käse, Joghurt, Frischkäse, sprich alles, was ich gern mag. Stattdessen werden köstliche Gerichte wie Rind, Hühnerbrüstchen, sogar Hummer und vor allem gedünstetes Gemüse serviert, hübsch angerichtet wie in einem Sternelokal. Kaffee fällt flach, im Angebot sind stilles Wasser und Kräutertees.

Wichtig ist aber nicht nur, was man isst, sondern wie. Jeden Bissen soll ich 40-mal kauen, mich dabei ganz auf das Essen konzentrieren. Kein Lesen, kein Handychecken nebenbei. Nach Anfangsschwierigkeiten stelle ich erstaunt fest, wie groß die Aromenvielfalt einer Kartoffel ist.

Der Speisesaal ist modern, hell und freundlich. Wie im ganzen Resort lassen die riesigen Panoramafenster den malerischen See und die nahen Berge des Dachsteins herein. Die Atmosphäre ist heiter, auch wenn man sich nicht unterhalten soll. Weil sich alle möglichst rundum wohlfühlen sollen, lautet der Dresscode: Come as you are. Manche kommen also im Bademantel, leider, die meisten in Jogginghose und Loungewear, immerhin von Balenciaga und Celine.

Am schwersten fällt es mir, nicht zwischendurch zu essen. Dabei sind Pausen für den Darm so wichtig. Die verschiedenen Be-

handlungen lenken ab: Noch vorm Frühstück gehe ich zur Gymnastik, vorm Mittag zum Yoga, ich bekomme zellverjüngende Sauerstofftherapien, Elektrolysefußbäder zur Entgiftung, werde massiert, gerödert (Lymphdrainage der Mandeln), gepeelt. Die Tage sind durchgetaktet, trotzdem bleibt Zeit zum Entspannen und um das Resort mit seinem großzügigen Spa zu genießen. Ich habe sogar noch Energie für den sieben Kilometer langen Weg um den Altaussee und den Ort mit seinen pittoresken Fischerhütten. Ich komme mir vor wie im Wellnessurlaub – nur mit betreutem Essen.

Die meisten Gäste bleiben acht bis zehn Tage, ich kann nur drei. Alle waren skeptisch, ob das überhaupt etwas bringt. Es hat eine Menge gebracht: Noch nie habe ich so viele Veränderungen nach so kurzer Zeit gespürt. Ich fühle mich gesünder, fitter, bin drei Kilo leichter. Der Bauch ist flacher, die Haut besser und die Augen leuchten – ein Zustand, den ich unbedingt erhalten möchte. Der sichtbare Erfolg ist Motivation genug.

Seitdem habe ich die Ernährung umgestellt, ohne zum Food-Nerd zu werden. Ich kenne jede Alternative zu tierischer Milch (Favorit: Mandelmilch) und jeden pflanzlichen Brotaufstrich, die weiteren Pfunde purzelten dabei ein passant. Abends ist es oft schwer, weil die Familie noch isst wie bisher, aber langsamer. Immerhin. Süßigkeiten gibt es weiterhin, nur nicht mehr gleich die ganze Tüte. Das Gute: Je weniger Süßes man zu sich nimmt, desto mehr nimmt auch die Lust darauf ab. Man kann sagen: Ich bin von einem achtlosen zu einem achtsameren Esser geworden.

INFOS & PREISE Das „Vivamayr“ bietet individuelle Programme aus Diagnostik, Ernährung, Behandlungen und Aktivitäten. Zimmer p. P./ Nacht im DZ ab 180 Euro (Einzelnutzung ab 270 Euro), Anfangs- und Abschlussuntersuchung je 185 Euro, Muskelfunktionstest 185 Euro, Sauerstofftherapie (IHHT) 105 Euro, Elektrolysefußbad 49 Euro, Laboruntersuchungen ab 90 Euro.