

DIE WELLAGING- WELLE

VON ALEXANDER PFEFFER

Gesund zu altern ist heute wichtiger denn je. Im Medical Health Resort Vivamayr Maria Wörth folgt man der Lehre von F. X. Mayr – das neue Mount Med Resort setzt indes auf das eigene Mylife-Changer-Konzept.

Minus 110 Grad, drei Minuten: Die Kryokammer im Medical Health Resort Vivamayr Maria Wörth aktiviert die Lebensenergie.

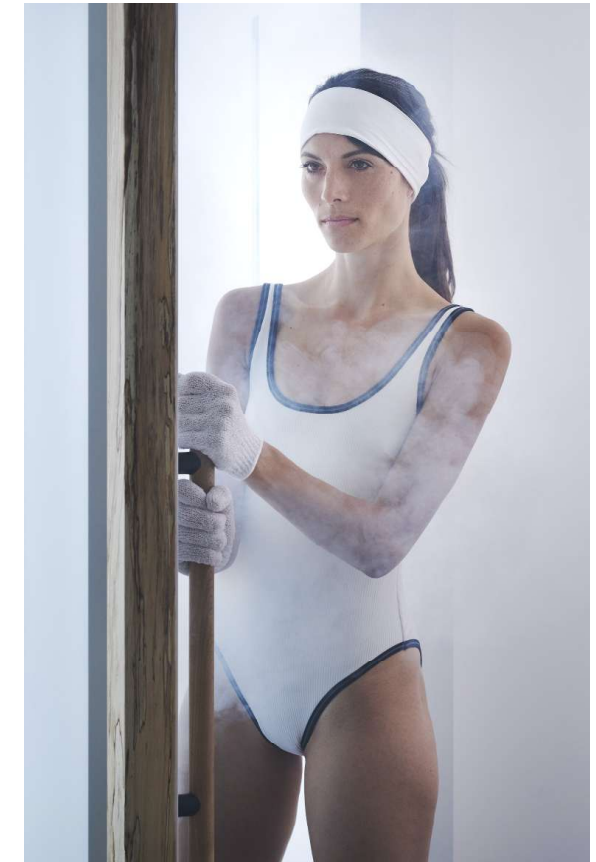
Longevity – das Schlagwort unserer Zeit. Weltweit wächst der Markt für Langlebigkeitsmedizin rasant, von Nährstoffpräparaten bis hin zu Hightech-Therapien. In Kärnten gibt es einen Ort, an dem das Konzept nicht als Trend verstanden wird, sondern gelebte Praxis ist: das Medical Health Resort Vivamayr Maria Wörth. „Wir leben Longevity schon seit 20 Jahren“, sagt Geschäftsführer Serhan Güven – und seine Ausstrahlung bestätigt jedes Wort: Man spürt eine Balance, die heute selten geworden ist; Ruhe, die kraftvoll wirkt, und Vitalität, die nicht laut sein muss. Er verkörpert ein Konzept, das weit über einen bloßen Trend hinausgeht.

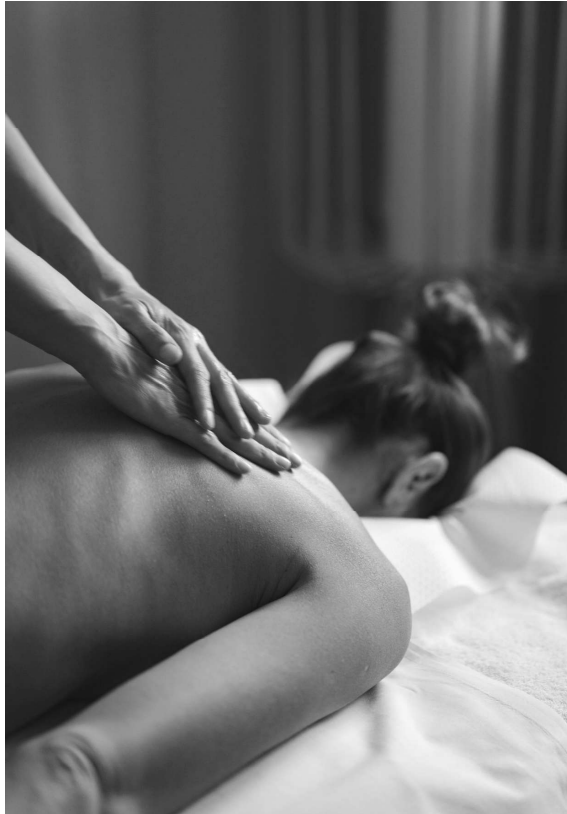
Das Haus liegt an einem besonderen Fleck. Maria Wörth ragt als kleine Halbinsel in den smaragdgrünen Wörthersee, gekrönt von einer Kirche, die wie ein Wahrzeichen über dem Ort wacht. In unmittelbarer Nähe steht das Medical Health Resort Vivamayr Maria Wörth, das einst dem Industriellen Hannes Androsch gehörte, der die Anteile noch zu Lebzeiten an seinen Sohn Gregor Rothschedl übergab. Auch diese stille Kontinuität passt zur Haltung des Hauses: nicht schrill, nicht laut, sondern getragen von Beständigkeit.

DAS WESENTLICHE IM FOKUS

Schon beim Betreten wird klar: Dies ist kein Ort für Ablenkung. Keine Hektik, keine Reizüberflutung, kein Übermaß; stattdessen Stille, klare Architektur, reduziertes Design. Alles deutet darauf hin, dass es hier nicht um Überfluss geht, sondern um Konzentration – auf das Wesentliche. Die Wurzeln des Konzepts reichen zurück zu Franz Xaver Mayr, einem österreichischen Arzt, der die Darmgesundheit ins Zentrum seiner Lehre stellte. Was einst eine Kur aus Milch und Semmeln war, ist heute eine hochmoderne Medizinphilosophie. Sie kombiniert schulmedizinische Diagnostik mit Ernährungslehre, Physiotherapie und

Fotos: Michael Königshofer, beige stellt





Erholung für Körper und Gaumen: Der Herbst ist die perfekte Zeit, um neue Kraft zu schöpfen und sich selbst wieder näherzukommen.

komplementären Methoden. Das Ziel: den Körper entlasten, den Stoffwechsel aktivieren, die Selbstheilungskräfte stärken.

Das Herzstück jedes Aufenthalts ist ein individuelles Programm, das nach einer ärztlichen Untersuchung erstellt wird. Dieses berücksichtigt den aktuellen Gesundheitszustand, Unverträglichkeiten sowie persönliche Ziele und Bedürfnisse. Es verbindet Ernährung, Medikamente, Therapien und Bewegung zu einem harmonischen Ganzen. Die Ernährung ist zentral – gegessen wird langsam, bewusst, ohne Ablenkung. Verdauung beginnt im Mund, und wer hier einmal richtig kaut – genau genommen jeden Bissen jeweils 60 Mal –, versteht den Unterschied. Der Tagesablauf folgt einer klaren Struktur: Frühsport, Frühstück, ärztliche Gespräche,



Therapien, Mittagessen, Anwendungen, frühes Abendessen, Leberwickel, Nachtruhe. Alkohol? Fehlanzeige. Laptop im Bett? Ebenfalls nicht. Disziplin gehört dazu – doch genau sie macht den Effekt aus. Eine Besonderheit ist die Kryokammer: minus 110 Grad, drei Minuten – eine Erfahrung, die zunächst wie ein Schock wirkt, aber den Stoffwechsel ankurbelt, Entzündungen hemmt und das Immunsystem aktiviert. Wer die Kammer verlässt, spürt, wie Energie durch den Körper flutet.

Der Ort selbst verstärkt die Wirkung. Der Blick auf den Wörthersee beruhigt, die Natur umrahmt die Programme. Prominente wie Liz Hurley oder Naomi Campbell nutzen die Abgeschiedenheit. Doch im Bademantel verschwimmen Unterschiede: Alle sind hier schlicht Gäste auf derselben Reise. Und sie

ROUTINEN, DIE GEZIELTE ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, FASTEN-INTERVALLE UND REGENERATION VERBINDEN, SCHAFFEN DIE GRUNDLAGE FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT, INDEM SIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE FÖRDERN, DIE ENERGIE ERHÖHEN UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT LANGFRISTIG VERBESSERN.

Architektur, Natur und Ruhe machen das Mount Med Resort in der Wildschönau zu einem Ort der Entschleunigung und inneren Balance.



Fotos: Ulrike Köb, Michael Huber, beige.still

nehmen Routinen mit nach Hause: ein Basen-tag pro Woche, bewusstes Kauen, Atemübungen gegen Stress. Für manche wird das Vivamayr Maria Wörth zum jährlichen Reset; und mit jedem Aufenthalt wächst die Erfahrung, dass es hier nicht um einen kurzen Effekt geht, sondern um eine nachhaltige Veränderung.

DER WEG DES MOUNT MED

Während das traditionsreiche Vivamayr Maria Wörth seit Jahrzehnten die F.-X.-Mayr-Kur kultiviert, geht das neue Mount Med Resort in Tirol bewusst einen anderen Weg: Es setzt auf das eigene, evidenzbasierte Mylife-Changer-Konzept – Zellgesundheit als Grundlage für ein neues Ich.

Schon die Lage wirkt wie eine erste Therapieeinheit: Eingebettet in die Bergwiesen der Wildschönau, umgeben von Wäldern und den Kitzbüheler Alpen entfaltet das Resort eine Atmosphäre, die von selbst entschleunigt. Im Inneren setzt sich dieses Gefühl fort: Natürliche Materialien, gedeckte Farben und zeitgenössische Kunst schaffen Räume, die Klarheit und Ruhe ausstrahlen. Wer hier ankommt, merkt sofort: Dies ist ein Refugium für Erholung – und vielleicht auch ein Ausgangspunkt für Veränderung.

Im Zentrum des Hauses steht das Mylife-Changer-Konzept, entwickelt von Dr. Alexander Papp und Horst Untermoser auf Grundlage von über zehn Jahren Forschung. Ernährung, Diagnostik und maßgeschneiderte Therapien greifen hier ineinander und bilden ein Programm, das den ganzen Menschen im Blick hat. Das Ziel ist ehrgeizig: Entzündungen reduzieren, das biologische Alter senken und die Vitalität bis ins hohe Alter erhalten – klingt nach Zukunftsmedizin, wird hier aber in den Alltag der Gäste übersetzt. Zentrales Element ist die Ernährung, die auf Ketose, anti-inflammatorische Prinzipien, Kalorienreduktion und



DAS MOUNT MED WIRKT WIE EIN
RESONANZRAUM: NATUR, ZEIT UND
HIGHTECH VEREINEN SICH, UM
NACHHALTIGE TRANSFORMATION
ZU ERMÖGLICHEN.

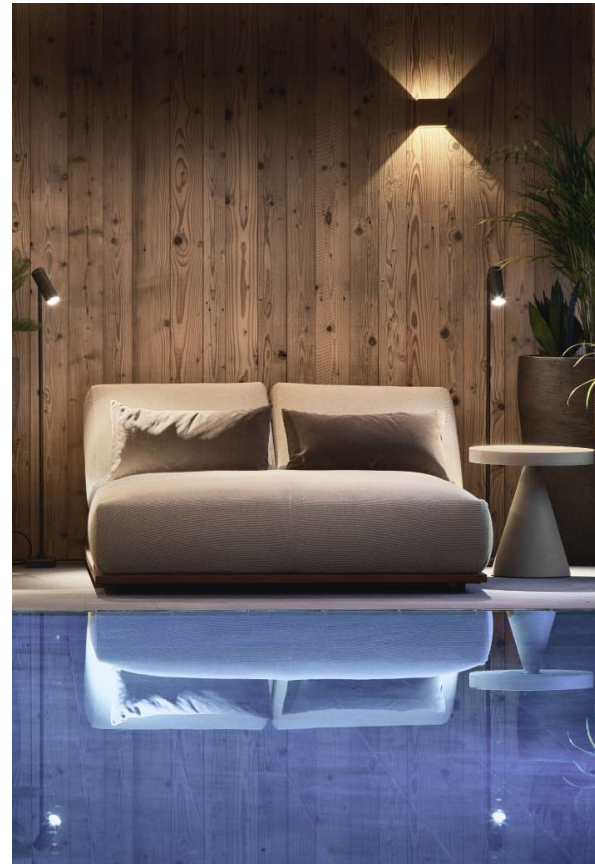
Das Mylife-Changer-Konzept fördert Zellgesundheit
und Vitalität durch Ernährung, Diagnostik und Therapien.

Intervallfasten setzt. Kohlenhydrate verschwinden vom Teller, Proteine sichern Muskelmasse, spezielle Nahrungsmittel fördern Darmgesundheit und langfristige Zellregeneration. Der Körper wird in einen Zustand versetzt, in dem Autophagie aktiviert und Stoffwechselprozesse intensiviert werden – Vorgänge, denen die Longevity-Forschung zentrale Bedeutung beimisst.

Parallel läuft eine integrative Diagnostik, die über übliche Gesundheits-Check-ups hinausgeht: Stoffwechselltests, moderne Bildgebungsverfahren, die Analyse biologischer Marker – die Fülle an Daten erlaubt eine präzise, individuelle Begleitung. Daraus entstehen personalisierte Therapien, die von Vitamininfusionen über Sauerstofftherapie bis hin zu Hightech-Biohacking reichen. „Alles beginnt und endet in den Zellen“, bringt es Dr. Papp auf den Punkt.

GANZHEITLICHER ANSATZ

Doch Transformation entsteht nicht allein im Labor oder durch Ernährung – auch die Räume selbst werden Teil der Therapie. Das Mount Med zeigt, wie Architektur zum Heilungsprozess beitragen kann: Auf 3.500 Quadratmetern finden sich Wasserlandschaften mit Bergsee-Pool, Panoramasaunen, Eiskabinen und Kräuterdampfbäder. Ein erfahrenes Team aus Trainern begleitet die Gäste zusätzlich: Beweglichkeit wird getestet, Leistungsgrenzen werden sichtbar gemacht, Blockaden identifiziert. Auf dieser Basis entstehen individuelle Trainingspläne. Schon nach wenigen Tagen spüren viele eine neue Leichtigkeit: Der Körper wirkt beweglicher, Regeneration setzt schneller ein, die Energie wächst. Was als Schlagwort begann, wird hier jedenfalls greifbar – nämlich wie Longevity im Alltag gelebt und erfahren werden kann.



Fotos: Michael Huber