

DETOX AM WÖRTHERSEE

Im Süden Österreichs, wo einst die moderne *F.X. Mayr*-Kur entwickelt wurde, tanken heute Hollywoodstars neue Energie. Ein Besuch im *Medical Health Resort Vivamayr*.

VON MICHAELA CORDES



Draußen glitzert die Sonne auf dem tintenblauen, 86 Meter tiefen Wörthersee. Durch das offene Fenster weht das Stimmengewirr von der Terrasse herein, während Frau Dr. Fink mir kleine Mengen Gluten, Hühnerlei und andere Lebensmittelsubstanzen auf die Zunge gibt. Anschließend soll ich mit voller Kraft gegen ihren Arm drücken. Anhand meiner Muskelreaktion erstellt sie meinen persönlichen Ernährungsplan für die nächsten Tage.

Es ist mein erster Arzttermin im Medical Health Resort Vivamayr Maria Wörth. Gestern Abend wurde ich am Flughafen Klagenfurt abgeholt – und bin dabei schmunzelnd an einem Kiosk mit frisch gebackenen Brezeln und Schokolade vorbeigegangen. Denn für mich heißt es jetzt zehn Tage lang: Verzicht! Nach vielen Reisen, Jetlag und zunehmendem Alltagsstress hatte ich in den vergangenen Monaten häufig mit Verdauungsproblemen zu kämpfen. Daher habe ich mich für das Programm „Prevent & Wellbeing“ entschieden, um meinen Darm mithilfe der F.X. Mayr-Kur zu stärken.

Schon beim Einchecken fällt mir die Internationalität des Hauses auf. Stars wie Elizabeth Hurley, Kate Moss, Naomi Campbell oder Chuck Norris haben hier ihre Batterien aufgeladen – und schwören auf die heilende Wirkung der Kur. „Wir werden von Gästen aus aller Welt besucht“, erklärt mir Geschäftsführer Serhan Güven, den ich während meines Aufenthalts treffe. „Früher standen bei uns vor allem die klassische Entgiftung und Gewichtsreduktion im Vordergrund. Heute kommen unsere Gäste mit Stressbelastungen, Erschöpfung oder mentalen Problemen zu uns. Der gesellschaftliche Druck hat eindeutig zugenommen. Deshalb beschäftigen wir in unserem Medical Team inzwischen zwei Psychologen, die beide durchgehend ausgebucht sind.“

Ich merke schnell: Mit meinen Beschwerden bin ich keineswegs allein. „Jeder hat das Recht, gesund alt zu werden“, erklärt mir später Dr. Werner Zancolo, der leitende Arzt, und zitiert damit den Begründer der F.X. Mayr-Kur. „Der Darm gibt vor, wie wir uns fühlen. Er ist die Serotoninquelle schlechthin. Gerät er aus dem Gleichgewicht, spüren wir das auch mental.“ Sein Rat klingt simpel, aber nachvollziehbar: „15 bis 20 verschiedene Gemüse- und Obstsorten pro Woche essen, ballaststoffreich, Präbiotika wie etwa Akazienfasern integrieren – und Stress reduzieren.“ >>



Die Grundbausteine der Vivamayr-Kur am Wörthersee: vier Saunen, Kälte- und Infrarotkammern, medizinische Anwendungen, moderate Bewegung und eine köstliche, basische Küche.



» Jeder Tag im Resort ist streng durchgetaktet. Um 6 Uhr wache ich auf – mit einem traumhaften Blick auf den See. Zuerst trinke ich mein Magnesiumkonzentrat – es ist milder als das berühmte Glaubersalz –, dann folgt eine ayurvedische Mundpflege, bei der Öl für einige Minuten im Mund bewegt und anschließend ausgespuckt wird. Um 8 Uhr gibt es Frühstück: gluten- und zuckerfrei, nach den Regeln der Candida-Diät. Dazu nehme ich ein Präparat gegen Parasiten. Das klingt zunächst befremdlich, doch die Ärztin erklärt mir, dass rund achtzig Prozent aller Menschen davon betroffen sind, oft ohne Symptome zu zeigen. Später muss ich zum Stresstest auf das Indoor-Bike: Ich strampel, bis mir die Luft ausgeht, und soll in eine Röhre pusten. Das Ergebnis bestätigt meine Vermutung: Ich bin gestresst. Mein Körper verbrennt deutlich mehr Kohlenhydrate als Fett – ein klares Signal für Dauerbelastung. Man rät mir, längere, anaerobe Trainingssessions zu vermeiden, da sie dem Körper signalisieren: „Du bist in Gefahr.“ Geht das zu lange so, drohen Krankheiten.

Nach einem leichten und köstlichen Mittagessen steht ein Atemtraining mit einer professionellen Opernsängerin auf dem Programm. Sie zeigt mir, wie wichtig die richtige Atmung ist, und erklärt, dass sich die Stimme bei schlechter Körperhaltung oder Traumata „zurückziehen“ kann und dass wir beim Scrollen durch Social Media oder bei der Arbeit am Bildschirm oft unbewusst kaum oder sehr flach atmen. Sie zeigt mir Übungen, wie ich meine Stimme trainieren kann. Beim Abendessen komme ich mit anderen Gästen ins Gespräch: zwei Kanadierinnen, eine Österreicherin und eine Türkin – jede mit ihrer eigenen Geschichte, warum sie hier kuren.

Am Abreisetag blicke ich nach der Abschlussuntersuchung ein letztes Mal auf den schönen Wörthersee – und fühle mich vollgetankt mit frischer Energie.

