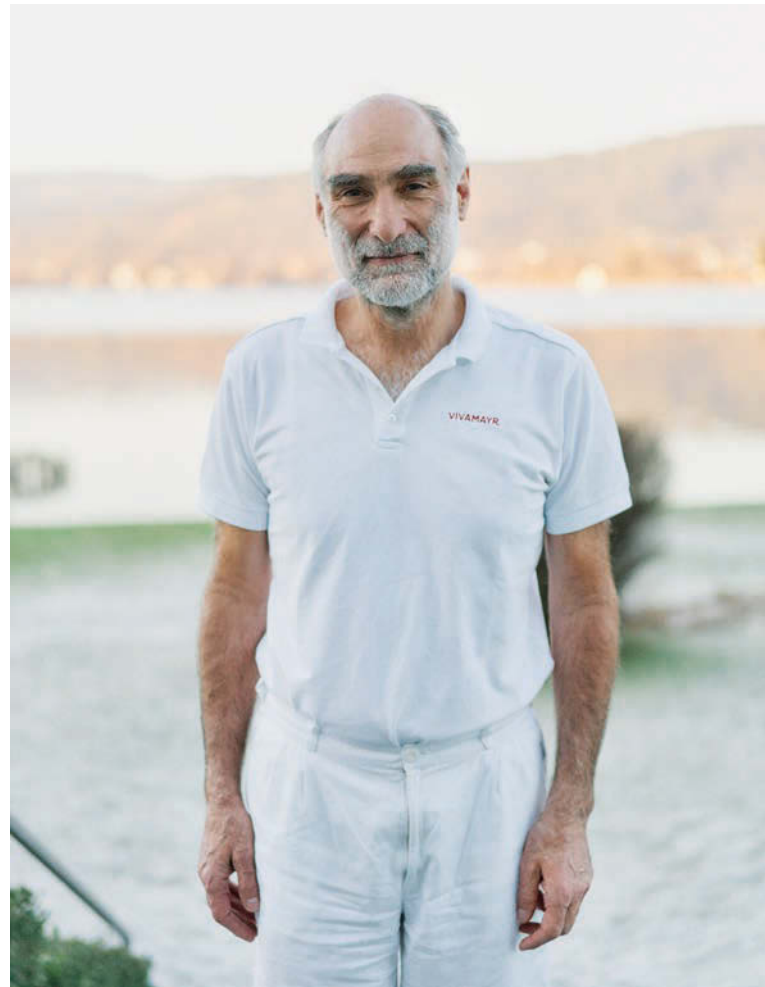


# OPTIMALE TREIBSTOFF- VERWERTUNG

Prof. Dr. med. Harald Stossier



Text  
BARBARA RUSS

Fotografie  
DANIEL ROCHÉ

Spätestens seitdem Foodblogger mit Fotos von Smoothies und Bowls unsere Social-Media-Kanäle füllen und die Netflix-Dokumentation „The Game Changers“ für Aufsehen sorgte, ist die bisherige Essenspyramide ins Wanken geraten. Das Klinikum und Hotel Vivamayr setzt nach F. X. Mayr auf die heilende Kraft der Lebensmittel, um Körper und Geist zu optimieren. Wir trafen *Prof. Dr. med. Harald Stossier*, den Leiter der medizinischen Abteilung von Vivamayr am Standort Maria Wörth.

## **Wie lautet Ihre oberste Regel, die Sie Ihren Gästen beibringen?**

Gut zu kauen. Sie können dem Magen nicht sagen: Du, ich habe heute nicht gekaut, mach du das. Er wird es nicht schaffen. Die Esskultur ist viel wichtiger als das Lebensmittel selbst. Also konkret: Langsam essen, gut kauen, sich Zeit nehmen. Denn der Speichel ist der erste Verdauungsschritt. Er sagt dem Magen, was dieser gleich zu tun bekommt. Wenn wir schnell essen, schlingen, kann er diese Funktion nicht erfüllen.

## **Wie ist der Ablauf, wenn ein neuer Gast zu Ihnen kommt?**

Wenn man so will, sind wir eine Erziehungsanstalt. Wir wollen die Patienten, die für mindestens eine Woche, im Idealfall aber drei Wochen im Vivamayr bleiben, dazu erziehen, mit ihrem Essen anders umzugehen. Daher werden alle Teilnehmer auf Unverträglichkeiten getestet, es folgt eine ärztliche Untersuchung, ein funktioneller Muskeltest, Laboruntersuchungen des Blutes. Je nach Befund bekommen die Gäste ihre individuelle Diätetik verschrieben – Nulldiät, Schonkost oder Trennkost. Ein rundes, holistisches Programm, dessen Maßnahmen darauf abzielen, die Entgiftung des Körpers zu optimieren: Den Körper freizubekommen vom Müll.

## **Und wie machen Sie das?**

Wenn Sie bei der Formel 1 mitfahren wollen, dann werden Sie mit Normalbenzin kein Rennen gewinnen. Aber zuerst einmal muss der Verdauungsapparat in die Lage

versetzt werden, den neuen, guten Treibstoff zu verwerten, zum Beispiel durch Fasten. Dieses Training des Magens, durch eine ausgeglichene Kost, führt zu einer verbesserten Versorgung mit Makronährstoffen ebenso wie mit Mikronährstoffen. Und gerade Sportler brauchen diese optimierte Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen. Deshalb analysieren wir, wie die Zusammensetzung der Mikronährstoffe – Magnesium, Natrium, Kalium, Kalzium – im Kapillarblut ist und führen Fehlendes durch Ernährung und Infusionen zu.

## **Wie können insbesondere Sportler ihre Körper durch Ernährung optimieren?**

Ein Sportler, egal ob Profi oder Amateur, geht an seine Leistungsgrenzen. Damit gehen Entzündungsreaktionen einher. Um diese abzufangen, braucht er gute Fette. Leinöl, Hanföl und Fischöl haben die höchste Konzentration an Omega-3-Fettsäuren. Das ist Hirnnahrung und außerdem entzündungshemmend, so regeneriert der Körper schneller und der Sportler kann schneller wieder auf höchstem Level trainieren. Alle unsere Zivilisationskrankheiten haben mit Übersäuerung zu tun. Eine optimale Ernährung ist daher nach dem Viva-Mayr-Prinzip eine, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleicht. Gerade für Sportler ist das wichtig, denn jedes Mal, wenn man Sport treibt, wird Laktat produziert, und das führt zu Säurebelastung. Ein Basenpulver zwischen den Mahlzeiten oder nach dem Training kann dem entgegenwirken.

**Nicht nur die Speisen selbst, auch die Pausen zwi-**

„Fast jedes Food kann super sein, wenn es von hoher Qualität ist. Das muss nicht von weit herkommen, diese Superfoods gibt es auch bei uns.“



**schen den Mahlzeiten sind im Viva-Mayr-Prinzip wichtig. Wieso?**

Alles im Leben hat einen Rhythmus. Deswegen sollten wir Mahlzeiten regelmäßig zu uns nehmen – nicht sechs und dazwischen eine Pause. Abstände zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, ist genauso wichtig wie die Regenerationsphase zwischen dem Training, damit der Magen und der Darm ihre Arbeit tun können. Nach dem alten Volksmund: Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann. Und keine Rohkost am Abend, die ist schwer verdaulich!

**Was halten Sie von sogenannten Superfoods?**

Das ist eine reine Werbemaßnahme. Fast jedes Food kann super sein, wenn es von hoher Qualität ist. Das muss nicht von weit herkommen, diese Superfoods gibt es auch bei uns – letztendlich alles, was eine intensive Farbe hat: Karotten, Paprika oder Brokkoli. Es gibt immer wieder solche Food-Trends, das sind aber häufig genau die gleichen Inhaltsstoffe, die in unserem heimischen Obst und Gemüse stecken.

**Wie kann jeder auch zu Hause das Viva-Mayr-Prinzip anwenden?**

- Esskultur zelebrieren. Langsam essen, gute Lebensmittel einkaufen, gut kauen
- Basisch essen. Trennkost einhalten und wenn nötig mit einem Basenpulver den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
- Rhythmen einhalten. Pausen zwischen dem Essen und Regenerationsphasen zwischen dem Training einlegen
- Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettelmann essen. Abends auf Rohkost verzichten
- Viel trinken. Aber nicht während des Essens, da sonst die Verdauungssäfte verdünnt werden

---

**INFO**

---

Das Kochbuch mit Rezepten nach dem Viva-Mayr-Prinzip enthält saisonale Gerichte, wie sie auch im Hotel angeboten werden, zum Beispiel Amarant-Risotto mit Mangold und geschmortem Chicorée, Rehrückenfilet mit Kürbisgemüse oder eine Bouillabaisse von Süßwasserfischen mit Wurzelgemüse. Dazu wird Dinkelfladen, Hafer- oder Buchweizenbrot gereicht. Basisch Essen – Das Viva-Mayr-Prinzip von Harald Stosier und Emanuela Fischer, 29,90 Euro.