



»NEUEN LEBENSSTIL VERMITTELN«

VIVAMAYR-Manager Dieter Resch bringt seinen Gästen in Altaussee bei, wie man mit basischer Ernährung das Immunsystem stärkt. LIVING sprach mit ihm über die moderne Mayr-Medizin und die positive Wirkung der Autophagie und zeigt vorab die besten Rezepte aus dem neuen »VIVAMAYR Kochbuch«, die nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen.

LIVING Was unterscheidet das VIVAMAYR-Konzept von anderen Kuren?

DR. DIETER RESCH VIVAMAYR ist ein lebensveränderndes Erlebnis. Die Dauerhaftigkeit ist unser Konzept, wir wollen unsere Gäste lebenslang begleiten und ihnen einen gesunden Lebensstil vermitteln. Im Vorfeld der Kur kann der Kunde schon diverse Untersuchungen machen, die uns dann vorliegen, wenn er anreist – hier werden z. B. Unverträglichkeiten ermittelt. Die Kur wird dann zu 100 Prozent individuell zugeschnitten: Jeder bekommt eine eigene Diät, die heilend wirkt. Wenn der Kunde uns verlässt, betreuen wir ihn weiter – entweder in einer unserer Tageskliniken in Wien oder London oder mit einem Programm zur Kurausleitung, das von unseren Ärzten und Ernährungsberatern per Online-Meeting betreut wird.

Das medizinische Prinzip ist aber immer das gleiche, trotz individueller Zusammenstellung des Ernährungsplans?

Ja, es fußt auf der über hundert Jahre alten Lehre von F. X. Mayr, die wir zur modernen Mayr-Medizin weiterentwickelt haben. VIVAMAYR hat einen ganzheitlichen Ansatz. Die Verdauung ist die Grundlage für ein gesundes Leben, im Darm mit seinem Mikrobiom wird sehr viel entschieden. Mehr als 80 Prozent des Immunsystems sitzt dort. Im Darm wird z. B. auch das Glückshormon Serotonin erzeugt – die Darmgesundheit ist also auch für unsere geistige Gesundheit wichtig.

Welche negativen Auswirkungen haben Unverträglichkeiten auf diese Darmgesundheit? Jede Diät ist sinnlos, wenn man seine Unver-

träglichkeiten nicht kennt, denn die Leute essen dann automatisch Sachen, die sie eigentlich gar nicht zu sich nehmen dürften. Daher ist die individuelle Betreuung auch so wichtig. Wenn Sie beispielsweise Erdnüsse nicht vertragen – und das ist bei relativ vielen der Fall – und die dann essen, entstehen Entzündungen im Darm. Dann sind Sie automatisch übersäuert, und auf die Dauer entstehen so auch andere Probleme, die Sie nie mit dem Darm in Verbindung bringen würden. Sie glauben nicht, wie überrascht unsere Kunden sind, wenn gewisse Beschwerden plötzlich weg sind, ohne dass sie sonst etwas tun, außer gewisse Lebensmittel wegzulassen.

Welche Effekte merkt man bei der Kur sofort, welche stellen sich erst nach längerer Zeit ein?

DAS VIVAMAYR KOCHBUCH
Natürlich in Balance mit der Kraft
der pflanzlichen Küche



»Gemüse Stars«
mit Rezepten
von Emanuela Fischer
und Stefan Mühlbacher
erscheint am 3. Mai
im Brandstätter Verlag.
brandstaetterverlag.com

Das ist unterschiedlich. Gäste, die schon öfter gekurt haben und generell achtsamer sind, bekommen nicht einmal Hunger, wenn sie weniger zu essen bekommen. Es gibt aber auch schlanke Gäste, die noch nie auf Kur waren und zu Beginn eher unruhig sind und einen komplizierteren Kurverlauf haben. Das kommt von der Reinigung, die dem Körper sagt: Jetzt musst du etwas tun!

Was passiert da genau im Körper?

Jede Zelle hat Zellmüll, der durch unseren Lebenswandel entsteht – und der muss besei-

tigt werden. Wenn Sie das Ihr ganzes Leben lang nicht tun, kann es sein, dass die Zelle mutiert. Wenn sie aber gereinigt wurde, das nennt man Autophagie, dann kann z. B. Covid zu 85 Prozent den Körper nicht schwächen. Dazu haben wir eine Studie* von Professor Drosten von der Charité. Wir haben bei VIVAMAYR beobachtet, dass die Leute nach der Kur nicht krank werden, sie bekommen keine Grippe – zumindest ist das sehr unwahrscheinlich. Wenn die Zelle gereinigt ist, ist das Immunsystem stark.

Die Rezepte des neuen VIVAMAYR-Kochbuchs basieren größtenteils auf Gemüse. Wie überzeugen Sie Fleischesser, sich auf pflanzliche Ernährung einzustellen?

Man muss ja nicht komplett auf Fleisch verzichten. Prinzipiell sollte es so sein, dass wir zwei Drittel basische und ein Drittel saure Lebensmittel zu uns nehmen. Das Gemüse steht zwar im Vordergrund, aber man kann auch ein kleines Steak oder Fisch dazu essen – man muss ja auch Spaß haben! Problematisch wird es, wenn man dauerhaft Fleisch isst, das versuchen wir unseren Kunden klar-

Man lernt nie aus
VIVAMAYR-Gäste werden nicht einfach nur mit heilsamen Gerichten bewirtet. Man bringt ihnen bei, wie man sich nachhaltig gesund ernährt.



zumachen. Wenn sie gesund bleiben oder werden wollen, ist Fleisch einfach zu säurehaltig, und dann passiert im Körper Folgendes: Das Blut will immer basisch sein und holt sich die basischen Elemente wie Kalzium aus den Knochen – und nach 20 bis 30 Jahren entsteht Osteoporose. Wenn Sie zu uns zur Kur kommen, ist das wie in die Schule gehen. Wir haben jeden Tag Vorträge und viel Literatur. Der Kunde muss verstehen, wie die Vorgänge im Körper funktionieren, und soll mit mehr Wissen darüber nach Hause fahren.

Wie würden Sie die VIVAMAYR-Küche in wenigen Worten beschreiben?

Wir stehen für leicht verdauliche Küche. Bei uns wird z. B. statt Zwiebel Fenchel oder Stangensellerie verwendet. Wir haben ja auch ein »normales« Restaurant in Altaussee, die »Mayeri«. Dort haben wir einmal Zwiebelrostbraten ohne Zwiebel serviert, und niemand hat es bemerkt. (lacht)

Welche Lebensmittel wirken sich besonders basisch auf den Stoffwechsel aus?

Kartoffeln! Sie sind das ideale Lebensmittel. Auch Hirse ist sehr empfehlenswert, da sie basisch ist und kein Getreide. Und Sie werden sehen, wie gut Sie sich fühlen, wenn Sie einige Zeit nach den VIVAMAYR-Ernährungsprinzipien leben.

*) » Analysis of SARS-CoV-2-controlled autophagy reveals spermidine, MK-2206, and niclosamide as putative antiviral therapeutics«, veröffentlicht am 15.4.2020 auf biorxiv.org





KAROTTEN-RINDFLEISCH-TOPF »ASIASTYLE« MIT KREN

Rezept (für 4 Personen)

ZUTATEN

1 kg Beinfleisch (am Knochen)
6 Karotten
4 gelbe Rüben
125 g Schlangenbohnen (breite Bohnen)
125 g Fisoln
1 Bund Petersilie
frischer Liebstöckel
Zitronengras
Kaffirblätter
2 EL Lorbeerblatt
1 TL Koriandersamen
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Piment
1 TL Muskat gemahlen
Kren gerieben
Sojasauce
etwas Steinsalz, Schabzigerklee, Pfeffer
Camelinaöl

ZUBEREITUNG: SUPPENTOPF

- Karotte, gelbe Rüben schälen, Schlangenbohnen und Fisoln waschen und putzen, alles grob zerkleinern. Beinfleisch kalt abwaschen, abtupfen und in Stücke schneiden.
- Beinfleisch, Karotten, gelbe Rübe, Liebstöckel, Petersilie mitsamt den Gewürzen in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und so lange kochen, bis das Fleisch weich ist, erst dann die Schlangenbohnen und die Fisoln am Ende kurz mitkochen lassen.
- Vorsichtig abseihen, Beinfleisch vom Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden. Suppe mit Steinsalz, Schabzigerklee, Pfeffer, Muskatnuss und der Sojasauce abschmecken. Mit Camelinaöl verfeinern.

ANRICHTEN

Mit den Rindfleischwürfeln auf vier Teller verteilen, mit Suppe übergießen, mit frischem Kren und etwas Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

TIPP

Man kann natürlich das Rindfleisch gegen eine Hühnerbrust tauschen und als Beilage noch zusätzlich gekochte Reisnudeln hinzufügen

»DAS GEMÜSEBEET«: PETERSILIENWURZEL SONNENBLUMENKERNE MIT BABY-LEAF-SALAT UND MARONI-VINAIGRETTE

Rezept (für 4 Personen) – glutenfrei, laktosefrei, CANDIDA 1

ZUTATEN

500 g Petersilienwurzel
400 g Baby-Leaf-Salat
100 g Sonnenblumenkerne
1 Karotte
1 gelbe Rübe
1 Sellerieknolle
1 Bund Petersilie
100 g Maroni, gekocht
8 EL Olivenöl
4 EL Balsamico
1 EL Senf
1 EL Honig
2 EL Leinsamen, geschrotet
Steinsalz
Leinöl

ZUBEREITUNG SOUS-VIDE- PETERSILIENWURZEL

- 400 g Petersilienwurzeln waschen, mit Olivenöl und etwas Steinsalz in einem Vakuumbbeutel vakuumieren. Bei 80 °C ca. 25 Minuten lang im Dampfgarer oder im Sous-vide-Becken weich garen.
- Anschließend die gegarten Petersilienwurzeln mithilfe eines Schälers in Streifen schneiden.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, leicht hacken und die Petersilienwurzelsstreifen darin mehrmals wälzen.

ZUBEREITUNG MARONI-VINAIGRETTE

- Karotten, Sellerie, gelbe Rübe und die restliche Petersilienwurzel waschen, schälen und in feine Würfel schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren.
- Die gekochten Maroni klein hacken.

- Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Senf, Steinsalz, Honig und den geschroteten Leinsamen eine Vinaigrette herstellen.
- Alle Zutaten in einen Becher geben und mit einem Schneebesen cremig schlagen.
- Am Ende die blanchierten Gemüsewürfel und die gehackten Maroni beigegeben.

ANRICHTEN

Den gewaschenen Baby-Leaf-Salat in eine Schüssel geben, Kunststoff die Petersilienstreifen danebenlegen und den Salat mit der Vinaigrette marinieren. Alles mit Leinöl verfeinern.

TIPP

Wenn es schnell gehen soll, kann man die Petersilienwurzeln, waschen, mit dem Schäler in Streifen schneiden und im Salzwasser blanchieren.



DINKEL-FLAMMKUCHEN MIT KOHLRABI UND HUMMUS

Rezept (für 4 Personen)

ZUTATEN DINKELTEIG

250 g Dinkelmehl
125 ml Wasser
2 EL Olivenöl
Steinsalz

100 g Kalamata-Oliven, entsteint
2 Stück Kohlrabi
1/2 Stange Junglauch
Bohnenkraut, getrocknet
Camelinaöl
Ghee

ZUTATEN HUMMUS

600 g Kichererbsen
1 Prise Steinsalz
Kreuzkümmel, gemahlen
100 g Olivenöl
frischer Koriander
Lorbeerblatt
1 EL Tahinipaste
Saft von 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG HUMMUS

- Die Kichererbsen am Vortag in Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und in leicht gesalzenem Wasser mit Lorbeerblatt ca. 40 min. weich kochen. Ca. 100 g für den Flammkuchen-Belag auf die Seite stellen.
- In einem Mixer mit etwas Kochwasser zu Püree mixen. Olivenöl, Steinsalz, Tahinipaste, Zitronensaft und Kreuzkümmel hinzufügen, noch etwas mixen. Sollte das Püree zu fest sein, etwas Wasser hinzufügen.
- Anschließend fein gehackten frischen Koriander unterheben.

ZUBEREITUNG KOHLRABI UND JUNGLAUCH

- Kohlrabi und Lauch waschen, schälen und klein schneiden, kurz mit Ghee in einer Pfanne scharf anbraten.

ZUBEREITUNG DINKELTEIG

- Das Dinkelmehl mit Wasser, 2 EL Olivenöl und einer Prise Steinsalz vermengen, zu einem Teig kneten und diesen auf einem Backblech auf Backpapier sehr dünn ausrollen.
- Für den Belag den Hummus gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Dann nacheinander den geschnittenen Junglauch, die Oliven, den zweiten Teil der gekochten Kichererbsen und den klein geschnittenen Kohlrabi auf dem Belag verteilen. Danach noch Bohnenkraut auf den Belag geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 250 °C (Ober-/Unterhitze) 10 bis 12 Minuten backen, bis der Flammkuchen eine schöne Farbe angenommen hat.

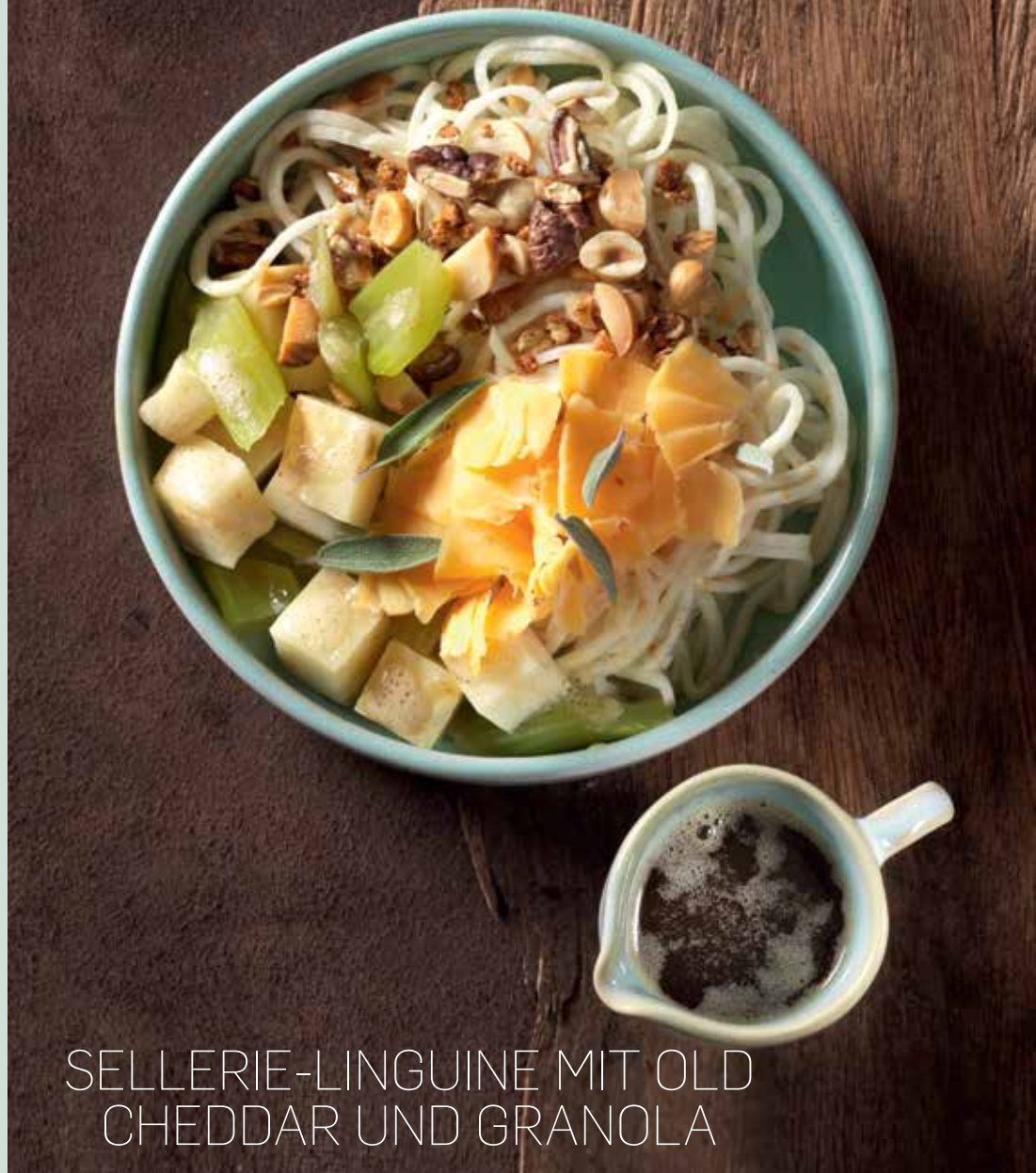
ANRICHTEN

Den Flammkuchen in kleine Stücke schneiden, mit Camelinaöl beträufeln.

TIPP

Man kann den Flammkuchen zusätzlich mit in Olivenöl mariniertem frischen Rucolasalat verfeinern.





SELLERIE-LINGUINE MIT OLD CHEDDAR UND GRANOLA

Rezept (für 4 Personen) – glutenfrei, laktosefrei, MAD 2, Candida

ZUTATEN

2 Stück Knollensellerie
1 Bund Stangensellerie
250 g Cheddarkäse (lange gereift)
Ghee
Leinöl
frischer Salbei
100 g Bio-Butter

ZUBEREITUNG SELLERIENUDELN

- Knollensellerie waschen und schälen, die beiden Enden abschneiden.
- Danach 3/4 der Sellerie mit einem Spiralschneider oder einem Hobel in feine, längliche Linguine schneiden bzw. drehen.
- Nun einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Sellerienudeln ca. 1–2 Minuten bissfest blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseitestellen.
- Die restliche Sellerie in gleich große Würfel schneiden und ebenfalls in kochendem Wasser bissfest blanchieren.

ZUBEREITUNG STANGENSELLERIE

- Waschen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Wasser weich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken. Die feinen Sellerieblätter bitte nicht wegwerfen, sondern ganz fein zusammenschneiden.

ZUTATEN NUSS-GRANOLA

300 g glutenfreie Haferflocken (Feinblatt)
30 Haselnüsse
30 g Walnüsse
40 g Pekannüsse
100 g Ghee
125 g Honig
Steinsalz

ZUBEREITUNG NUSS-GRANOLA

- Den Ofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Blech mit Backpapier belegen.
- Haferflocken, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse und etwas Steinsalz vermischen.
- Ghee und Honig in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen. Immer wieder umrühren. Jetzt die Flüssigkeit zu der Haferflocken-Mischung geben. Alles mit einem Kochlöffel oder Teigspatel gut vermischen, bis alles feucht ist. Jetzt das Granola auf dem Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 10 min. backen. Dann mit einem Pfannenwender die Granola-Stücke wenden. Weitere 6–8 min. backen. In den letzten 3–4 min. immer mal wieder in den Backofen schauen, damit das Granola nicht zu dunkel wird. Vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNG NUSSBUTTER

- Die Butter in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis die Molke darin beginnt zu »verbrennen«. Die Butter sollte bernsteinfarben sein. Die flüssige Butter durch ein Haarsieb in ein kleines Gefäß abseihen.

ANRICHTEN

Nun eine Pfanne mit Ghee erwärmen und die Sellerienudeln scharf darin anbraten, dann Stangensellerie, Sellerie-Grün und Sellerie-Würfel begeben. Mit Steinsalz nach Belieben würzen und einen Schuss Nussbutter hinzufügen.
Am Ende großzügig das Granola über die Nudeln verteilen und kräftig Cheddarkäse darüberreiben. Mit dem Salbei garnieren, mit Leinöl am Teller vollenden.

TIPP

Man kann die Sellerienudeln noch zusätzliche mit einem Löffel Selleriepüree cremig machen.
Das Granola hält mindestens zwei Wochen geschlossen in einem Behälter. Ein ideales Mittagessen.