MAGISCHES REFUGIUM
Die Klinik „Vivamayr Maria Wörth“ liegt direkt am Ufer des malerischen Wörthersees in Kärnten

VIVAMAYR MARIA WÖRTH

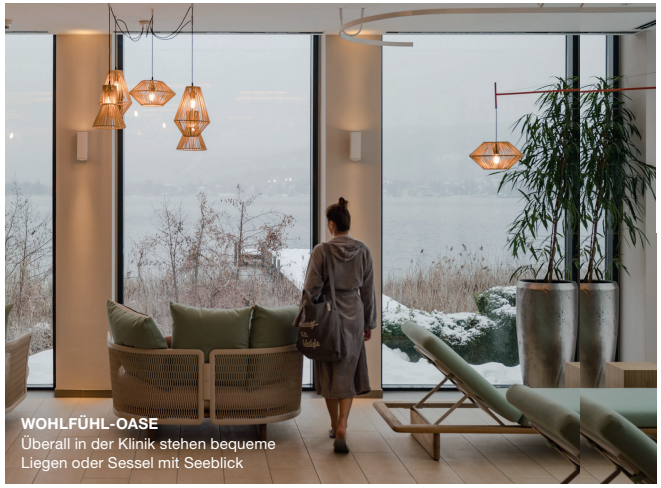
Kärnten „Wie alt du wirst, liegt in Gottes Hand. Wie du alt wirst, liegt in deiner Hand.“ Diese Weisheit steht auf meinem Tagesplan für Donnerstag. Der freundlichen Ermahnung folgt eine Auflistung von Terminen: die tägliche Arztkonsultation, Massage, Infusion, Yoga sowie ein Elektrolyse-Fußbad, das dem Körper Gift entziehen soll. Das Konzept von „Vivamayr Maria Wörth“ gilt als einzigartig – nicht umsonst reisen die Patienten, die hier Gäste heißen, aus der ganzen Welt an. Unter Prominenten gilt Vivamayr inzwischen als eine Pilgerstätte, die sie ansteuern, um ihre Gesundheit neu auszurichten, Energien zu sammeln oder auch nur, um ein paar Kilos abzuspecken. Zu den internationalen Stars, die an den Wörthersee gereist sind, gehören **Mischa Barton, Liz Hurley, Kate Moss, Rita Ora, Catherine Deneuve** und **Chuck Norris.** Aber auch Weitsprung-Olympiasiegerin **Malaika Mihambo** und Schauspieler **Michael Brandner** haben hier schon Fitness und Energie getankt.

Bei der Vivamayr-Kur, die auf den Erkenntnissen des österreichischen Arztes **Franz Xaver Mayr** beruht, stehen Ernährung, Bewegung und mentale Stärke im Mittelpunkt. *„Unsere Gäste gewinnen ein komplett neues Lebensgefühl“*, wirbt Geschäftsführer **Serhan Güven,** der die Klinik seit zwölf Jahren leitet. Ein großes Versprechen – das sich durchaus erfüllt, wenn man eine gewisse Disziplin mitbringt.

Wer in die direkt am Wörthersee liegende Klinik eincheckt, sollte mental vorbereitet sein: Vivamayr ist eine Fastenkur mit seriösem medizinischem Anspruch, kein Wellness-Urlaub. Nach gründlichen ärztlichen Untersuchungen und medizinischen Checks bekommt jeder Patient einen Plan zusammengestellt, auf dem Behandlungen und Diät individuell abgestimmt sind: Sogar der Koch kennt die Unverträglichkeiten und Allergien seiner Gäste. Wer beispielsweise keine Nachtschattengewächse verträgt, bekommt keine Tomatensuppe oder Kartoffeln serviert. Und wenn das Verdauungssystem mit Gluten, Laktose oder Histaminen hadert, werden nur Lebensmittel ohne diese Stoffe verwendet. Der Darm soll sich nicht anstrengen, sondern entgiften und regenerieren. Das wohl Überraschendste für viele fastenerfahrene Patienten, die zum ersten Mal bei Vivamayr kuren: Die Mahlzeiten bestehen nicht nur – wie bei F.X.-Mayr-Kuren üblich – aus in Milch aufgeweichtem, altbackenem Brot und Kräutertee, sondern aus kunstvoll angerichteten, köstlichen Gerichten: Suppen, viel Gemüse, aber auch Fisch, Fleisch und sogar Apfelstrudel stehen auf dem Speiseplan. Das Geheimnis von Unverträglichkeiten offenbart ein Test (funktionelle Myodiagnostik), der klären soll, welche Lebensmittel nur mühsam verdaut werden und dem Körper damit Energie entziehen. Dabei streut der Arzt wenige Krümel eines Lebensmittels oder auch nur einen bestimmten Inhaltsstoff, wie Histamin oder Laktose, auf die Zunge und testet über die Muskelkraft die Verträglichkeit aus. Laien mögen diese Methode für ein Mirakel oder gar für Unsinn halten. Vivamayr-Ärztin **Dr. Adriana Fink** erklärt: *„Die Information geht von der Zunge sofort ans Hirn. Bei einer Unverträglichkeit produziert das Hirn Stress und sofort schwindet die Kraft.“* Ein Wunder, das tatsächlich wirkt – und wohl auch Skeptiker überzeugt.

Der Entzug von Kaffee, Alkohol und Zucker stresst Körper und Seele – das gesamte System rebelliert. Kopfschmerzen, schlechte Laune, Mattheit, eine bleierne Müdigkeit – damit schleppen sich viele durch die ersten Kurtage. Aber dann – bei mir an jenem Tag, an dem Gottes Hand ins Spiel kam – passiert wahrhaftig eine Verwandlung: Man erwacht am Morgen und sprüht vor Vitalität und Klarheit. Der Frühstückshaferbrei schmeckte plötzlich wie ein Festmahl und ich fragte mich, wo mein Verlangen nach Kaffee, Schokolade und Keksen geblieben ist. Wer die ersten Kurtage übersteht, wird definitiv belohnt: mit einer Energie, die – ohne Übertreibung – einer Erleuchtung gleicht.

INFOS *Mindestaufenthalt 7 Nächte, ab ca. 5000 € p. P., vivamayr.com*



WOHLFÜHL-OASE
Überall in der Klinik stehen bequeme Liegen oder Sessel mit Seeblick

KUR-PROGRAMM
BUNTE-Redakteurin Katrin Sachse genoss vor allem die Yogastunden. Langsam zu essen und jeden Bissen dutzendfach zu kauen, erforderte jedoch Geduld

PRACHTVOLLE ANLAGE
Altes Haus, neu entdeckt: Im früheren Kloster lockt spirituelle Einkehr

EDEL UND „GUT“
Auch von innen ist das alte Hofgut prächtig und erfreut das Auge

GUT SAUNSTORF – ORT DER STILLE

Ostsee Auf halbem Wege zwischen Wismar an der Ostsee und dem Schweriner See versteht sich „Gut Saunstorf“ als modernes Kloster. Die prächtige Parkanlage mit dem Gutshaus wirkt offen und luftig, die Geisteshaltung ist überkonfessionell und verbindet westliche mit östlicher Spiritualität. Spa und zertifizierte Bioküche sind selbstverständlich, dazu gibt es ein großes und zwangloses Angebot an Seelennahrung – die perfekte Auszeit von der Unruhe und dem Lärm des Zeitgeists! Viele Wege führen hier nach innen, zum Beispiel das ganzheitliche Abschalten bei den „Einkehrtagen“ (5 Übernachtungen, siehe unten). Mutigen und Neugierigen bietet „Gut Saunstorf“ zwei „seelische“ Fasten-Varianten: die Schweigewoche und das Dunkel-Retreat. Letzteres ist noch eine Stufe anspruchsvoller, zum Schweigen kommt das Sich-Lösen von sämtlichen visuellen Reizen. Die Idee: Je weniger Äußerliches auf uns eindringt, desto mehr offenbart sich unser Inneres. Eine wahre geistige Vollbremsung für viele, die mitten aus der Hektik des Alltags kommen. Deshalb gibt es für jedes Angebot eine fachkundige Begleitung.

INFOS *5 Nächte „Einkehrtage“ (inkl. Meditationen etc.) ab 531 € p. P. im DZ, kloster-saunstorf.de*

FOTOS: PRIVAT, PR, FRANZ GERDL