



Gesundheit. Ich kaue, also bin ich. Eine Mayr-Kur verführt zur Unhöflichkeit. Wie soll man Small Talk führen, wenn man jeden Bissen vierzig Mal im Mund zerkleinern muss? Die Ergebnisse sind erstaunlich. Und langfristig. Die Selbstversuche einer Berufssesserin.

Die soeben erst eröffnete Mayrei in Altaussee, die zu den Vivamayr-Hotels gehört (rechts: Vivamayr Altaussee), serviert Küche nach den Prinzipien der modernen Mayr-Medizin.

[Unleshedstudio, Vivamayr]

Die wundersame Sättigung

VON ANNA BURGHARDT

Gestatten, ich bin Ihr Kautrainer*, würde das Laibchen auf dem Teller sagen, wenn es wie Bernd das Brot sprechen könnte. „Ich werde Sie in den kommenden Tagen begleiten.“ Der Kautrainer ist ein Meister seines Fachs, das merkt man schon am ersten Abend. Er hält dagegen, wenn man einen Bissen doch schneller als verordnet zu schlucken versucht, er verhindert es ganz cool durch seine ominöse Zähheit. „Vierzig Mal mindestens“, hat die Kellnerin angeordnet, tatsächlich kaut man jedes Stück Brot notgedrungen weitaus öfter. Für eine Kanne basische Gemüsebrühe und ein Minibrot in der Größe eines erwachsenen Essiggurkels werden an diesem ersten Abend im prachtvoll gelegenen Vivamayr Medical Center in Altaussee geschlagene 45 Minuten draufgehen. In denen man sich irgendwann au-

ßerst unhöflich vorkommt, denn allen grüßenden Mitgästen aus Istanbul, London, Miami und sonst woher sowie den freundlich nach dem Rechten fragenden Servicemitarbeitern in Tracht kann man nur mit vollem Mund zunicken und vielleicht zustimmend mit den Wimpern klumpen. Das Wunderbare: Um 19 Uhr schon ist das Essen zu Ende, und an diesem Abend wird sich kein richtiger Hunger mehr einstellen. Wie auch in den kommenden Tagen nicht. Was man als Berufssesserin nicht immer brauchen kann – manchmal gilt es eben zwanzig Gänge zu verdrücken –, aber man weiß jetzt, wie es geht, den seit der Kindheit endlosen Appetit einzudämmen. FdH, also „Friss die Hälfte“, davor undenkbar, ist dank Kauen machbar.

Keine Snacks zwischendurch

Das lange Kauen ist bei jeder Mayr-Kur zentral. Egal ob man dafür in eines der Vivamayr-Hotels in

Altaussee oder Maria Wörth fährt oder in ein anderes mit dem Mayr-Prevent-Siegel zertifiziertes Haus, etwa das Park Igls oder den Vollerhof. Den Darm, der in der modernen Mayr-Medizin als Zentrum unserer Gesundheit angesehen wird (auch als Sitz des Immunsystems), soll man so weit wie mög-

MODERNES KUREN NACH F. X. MAYR

Der Darm sei das Zentrum unserer Gesundheit, sagt die Mayr-Philosophie. In zertifizierten F.-X.-Mayr-Zentren, die es weltweit gibt, trifft man auf speziell ausgebildete Ärzte und erhält eine individuell verordnete Diät, die im Einklang mit den Mayr-Prinzipien steht: Trennkost, Basen-Säure-Verhältnis von 70:30, keine Getränke zu den Mahlzeiten, keine Rohkost nach 16 Uhr, mind. vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten. Und: Jeden Bissen 40 Mal kauen! Ganz neu ist das erste Mayr-Restaurant: Die Mayrei wurde soeben in Altaussee eröffnet, unweit des direkt am See

gelegenen Vivamayr-Zentrums (ab 180 Euro pro Nacht, zuzüglich der vorgesehenen medizinischen Anwendungen ab insgesamt 1120 Euro); www.vivamayr.com. Eine andere bewährte Adresse mit ebenfalls sehr guter Küche ist das Mayr-Zentrum Park Igls nahe Innsbruck. Auch hier findet man Annehmlichkeiten wie ein Spa und ein Fitnessstudio (mit prachtvollem Ausblick auf die Nordkette!). Ab 152 Euro pro Nacht, Mayr-Basic ab 1042 Euro; www.park-igls.at.

Hinweis: Die Kuren erfolgten auf Einladung von Vivamayr und Park Igls.

„Ein Tier würde immer Wasser wählen statt Tee“, begründet das Sepp B. Fegerl, stellvertretender ärztlicher Leiter des Vivamayr Altaussee. Keine Rohkost nach 16 Uhr. Zwischensnacks sind ebenfalls nicht im Sinn des Erfinders, des österreichischen Kurarztes Franz Xaver Mayr, der die Dürme seiner Patienten ursprünglich mit einer kargen Diät aus Milch und Semmeln, den Vorläufern der heutigen Kautrainer, kurierte.

Auch im Alltag

Diese Prinzipien der Ernährung einzuhalten (dazu kommt Trennkostlehre und ein Basen-Säure-Verhältnis von siebzig zu dreißig) ist theoretisch nicht schwer. Im Rahmen einer ärztlich begleiteten Mayr-Kur aber setzt sich all das erst so richtig fest. Und hält noch lang in den Alltag nach. Allein ein Satz von Peter Gartner, dem medizinischen Leiter des Park Igls: „Ich

Fortsetzung auf Seite R3

Wundersame Sättigung

Fortsetzung von Seite R1

würde mir diesen Trick ja gern patentieren lassen: nach jedem Bissen das Besteck niederlegen.“ Und erst einmal kauen. Eine Gabel muss nicht gleich einem hungrigen, angriffsbereiten Metallraubtier in der Hand gehalten werden.

Man muss auch nicht Diabetes- oder Bluthochdruckpatient sein, um von einer Mayr-Kur gehörig zu profitieren. Und man muss nicht übergewichtig sein – „wir hatten auch schon Gäste, die bei uns wieder so essen lernten, dass sie endlich zunahmen“, sagt Sepp B. Fegerl vom Vivamayr. „Wir haben aber bewusst keine Waagen auf den Zimmern. Eine Waage kann in den Händen mancher Menschen zur Waffe gegen sich selbst werden.“

Ausgetestete Lebensmittel

Zu jeder Mayr-Kur gehören eine ausführliche ärztliche Erstuntersuchung, manuelle Bauchbehandlungen – der Darm will ho-fiert werden! – und das kinesio-logische Austesten von Lebensmitteln, die günstig oder ungünstig für den jeweiligen Körper sind. Und wenn das eigene Bein entweder ausschlägt oder nicht, wenn man mit Koffein, Ingwer oder Ei konfrontiert wird, glaubt man das erstens dem Bein und zweitens dem Arzt. Klammert sich aber dennoch an eine Faustregel, die in der Ernährungsberatung eher nebenbei auftritt: Zu achtzig Prozent soll man richtig essen, zu zwanzig darf man abweichen. Bei Spaziergängen oder im Soledampfbad heißt es dann rechnen: Als wie viel Prozent gilt ein Krapfen, wenn man ansonsten an einem Tag nur Kochsalat und Erdäpfel mit Leinöl isst? Wer

übrigens besonderes Glück hat, bekommt in der „Empfohlen“-Spalte des ärztlichen Abschlussprotokolls zu lesen: „Butter!“ Mit Rufzeichen. Da fragt man besser nicht nach. Butter!!

Apropos Genuss: Das Essen ist sowohl im Vivamayr als auch im Park Igls, das abendliche Brühhe-Kautrainer-Mahl ausgenommen, erstaunlich undiätig und gut. Kein Wunder, dass auch Spitzenköche hier absteigen, bei Gerichten wie Schwertfisch mit Knollenziest und Wacholderschaum oder Lammhuft mit Artischocken und Safran-Chicorée.

Solche Gerichte serviert man seit diesem Jänner auch in der Mayrei in Altaussee, dem weltweit ersten Restaurant mit rein nach Mayr-Prinzipien gekochten Gerichten. Was in der Realität ebenfalls undiätisch ist: Da gibt es etwa gebeizte Lachsforelle mit Kreneis und eingelegter Rübenvielfalt. Die erste Mayrei sei auch eine Art Testballon, sagt Dieter Resch, Geschäftsführer des Vivamayr Altaussee: „Wenn wir damit nach London gehen, wo wir ja schon eine Tagesklinik haben, rennen sie uns die Bude ein.“



Das Park Igls in Tirol bietet Mayr-Kuren mit sehr guter Küche.

[Park Igls]