

Von einem Versteck zu sprechen wäre irreführend, denn das Haus steht schon seit über achtzig Jahren sehr gut sichtbar auf einer Anhöhe am Südufer des Wörthersees, der schon warm ist, wenn die Leute in den europäischen Metropolen noch annehmen müssen, der Winter werde diesmal nie enden, und die Praxen in den großen, kalten Städten des nördlicheren Europas voll sind mit Menschen, denen alles zu viel wird. Zu viele Termine, zu viele Feste, zu viel auf dem Zettel. Was tun gegen diese dauernde Müdigkeit, die Schwere, die Zähflüssigkeit des Lebens? Wer sich zum Beispiel in London mit der „Vogue“ oder anderen Blättern von der Agonie des Konsums abzulenken sucht, bekam dort öfters mal den Tipp, es mit „detox at Lake Wörth“ zu versuchen: Es gebe keinen besseren Rückzugsort, um sich mit neuer Energie vollzusaugen. Dementsprechend britisch ist der Akzent in dem mit 44 Zimmern verhältnismäßig kleinen F.-X.-Mayr-Zentrum in Dellach. Seit vielen Jahrzehnten kennt man sich hier mit den Engländern aus: Die britische Königsfamilie hat damals den neu erbauten Holzriegelbau in Dellach zu ihrem Urlaubsdomizil auserkoren, der benachbarte Golfplatz diente den englischen Offizieren als Spielwiese, um nach dem Krieg das Heimweh zu vertreiben, jetzt sind die Offiziere weg, und die Briten, die kommen, wollen vor allem eins: entgiften beziehungsweise fasten.

Das uralte Entsagungsritual – das Wort „fasten“ kommt vom gotischen „fastan“, dem „festhalten“ am Gebot der Enthaltensamkeit – hat längst sein rituelles Zeitfenster vor Ostern verlassen, der Mensch ist längst ganzjährig erschöpft und ausgebrannt, und dass man sich „Wie neugeboren durch fasten“ fühlen kann, wusste man auch nicht erst seit Erscheinen des gleichnamigen Ratgebers vor über vierzig Jahren, der mehr als zwei Millionen Mal verkauft wurde. Für manche Zeitgenossen ist die Entschlackungskur wie die Yogastunde zur ersatzreligiösen Handlung geworden, der leuchtende Pfad ewiger Jugendlichkeit, wie das Amen in der Kirche reisen vor der Berlinale Delegationen deutscher Schauspieler zum Ayurveda an den Indischen Ozean. Wie sonst soll man so kurz nach Weihnachten, im lichtlosen Februar, auf einem eiskalten roten Teppich strahlen und glühen, jung und ausgeschlafen wirken?

Zum Fasten brauche man im Grunde nicht viel, „ein bisschen Wasser und einen großen Stein, in dessen Schatten man dösen kann“, sagt Dr. Domenig, der ärztliche Leiter in Dellach. Vierzig Tage nahm Jesus nichts zu sich, und tapfer widerstand er der Versuchung, Steine in Brot zu verwandeln. Nach vierzig Tagen werde es aber kritisch für den Herzmuskel, mahnt der Mediziner. Viel Bewegung ist daher Teil der Kur, es soll Fett, nicht Muskelmasse abgebaut werden.

„Zusehends kommen Gäste tatsächlich zu uns aus Gründen der gesundheitlichen Verbesserung, nicht mehr mit dem primären Ziel der Gewichtsabnahme. Das war so in den alten Tagen, da kam man her, um Fett zu schmelzen.“ Domenig achtet darauf, dass die Gäste nur so viel darben wie nötig – wer fastet, bekommt hier Süßkartoffelsuppe mit Ingwer und Vanilleschaum, pochiertes Wachtel auf getrüffeltem Selleriepüree oder Hirschmedaillons mit Steckrüben, Topinamburpüree und Pilzsoße. Bei genauerer Betrachtung sind es eher heitere leichte Kunstwerke, die der auf eine erstaunliche und mitreißende Art immer allerbestens gelaunte Josef und die anderen Kellner mit einem Lächeln herbeizubereiten. Kein Wort aber beim Essen, in aller Ruhe kauen – so viel Mayr-Strenge muss sein. Und kein Wasser, das lernen alle schnell, während der Mahlzeit, der Speichel soll unverdünnt arbeiten.

1976 wurde das Hotel als weltweit erstes stationäres Zentrum für die F.-X.-Mayr-Kur eröffnet. Ein strenges Regime soll damals unter Dr. Rausch geherrscht haben, der gemeinsam mit dem deutschen Unternehmer Rolf Deyhle das Haus begründet hat. Auch der „Lanserhof“ war ursprünglich eine Deyhle-Gründung. Erich Rauch war Schüler von Franz Xaver Mayr, jenem Arzt, der 1901 die Kur erfunden hat, die noch heute seinen Namen trägt. „Der chronische Verdauungsschaden ist es, der den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich macht“, war Mayr überzeugt. Er konzentrierte sich darauf, die regenerativen Kräfte des Körpers durch Fasten zu mobilisieren. Er war einer der ersten Ärzte der Neuzeit, die erkannt haben, dass vorbeugen besser ist als heilen. Den Menschen als Ganzen sehen die Ärzte und Therapeuten in den Gästen noch heute. Dr. Rauch war angeblich ebenso streng wie passioniert bei der Sache. Wenn er einen Patienten beim Kuchenessen im Dorf erwischte hat, konnte dieser seine Koffer packen. Über eine zentrale

Die reine Leere



Foto Attisani

Es gibt Dinge, von denen die meisten glauben, dass sie ohne sie nicht leben können: Zucker, Kaffee, Smartphones und Bier, zum Beispiel. Genau das wird einem genommen, wenn man zu einer F.-X.-Mayr-Kur an den Wörthersee reist. Stattdessen bekommt man: Fast nichts. Kopfschmerzen. Und ein Gefühl von Befreiung. Besuch einer Kultstätte der modernen Entsagung

Von Barbara Liepert

Sprechanlage dozierte der Autor des Standardwerks „Milde Ableitungsdiet“, von dem bisher über 200 000 Exemplare verkauft wurden, abends seine Patienten in den Schlaf. Bei der Renovierung der Zimmer habe man noch etliche Kabel der Anlage gefunden, erzählt Gabriella Schnitzler, die Geschäftsführerin. Sie kommt aus der Modewelt, kennt die hektischen Lebensumstände ihrer Klientel aus den großen Städten, hat deren Alltag selbst gelebt, *up in the air*. Behutsam hat sie das altherwürdige Haus in den vergangenen Jahren entstaubt, manche Gäste sprechen von einer Verwandlung, das Ambiente ist elegant, *low key*, ein bisschen englisches Landhaus, viel Understatement, behaglich knirschende Dielen, und immer liegt ein zarter Duft von Gemüse in der Luft.

Während am zweiten und dritten Tag die meisten, schlapp und mit Kopfschmerzen, im Bademantel ihre Runden durch das verwinkelte Gebäude drehen, immer wieder angezogen von der Basenbouillon, die zwischen zehn und 11,30 Uhr vor dem Restaurant aufgefahren wird und wahrscheinlich die beste Gemüsebrühe ist, die je hergestellt wurde, kippt die Stimmung gegen Ende der Kur ins Champagnerhaft-Aufgekratzte. Nach der Kurkrise kommt die Belohnung; die Detox- und die Burnout-Infusion am Anfang haben diesen Vorgang vielleicht beschleunigt, sicher ist aber, dass diejenigen unter den Gästen, die schon eine Woche vor der Kur auf Nikotin, Kaffee, schwarzen Tee und Rohkost nach 16 Uhr verzichtet haben, einen spürbar besseren Effekt erzielen. Das verrät uns eine elegante Dame aus Wien. Sie ist zum dritten Mal hier, obwohl sie es „nicht besonders günstig“ findet.

Für 600 Euro kann man bei den Zisterzienserinnen des Klosters Marienthal in der Oberlausitz nach der Buchinger-Methode fasten, das beinhaltet dann aber nur Bett, Suppe und Fastenanleitung, für Ablenkung muss man selbst sorgen. Eine Detoxwoche in einem Regenerationsrefugium wie diesem hier geht dagegen bei 3000 Euro erst los. Dafür gibt's dann aber auch ein Feuerwerk an Begleitveranstaltungen: Massagen, Kneippwendungen, Vorträge, Einläufe, geführte Wanderungen, Meditation und Kochkurse. Im „Palace Meran“, dem Rolls-Royce unter den Detoxhotels, liegt die Durchschnittsrate bei über 1000 Euro die Nacht, und das Haus ist ganzjährig gut ausgelastet.

Dafür gibt es zwar fast nichts zu essen, aber einen rhythmischen Therapiealltag. Der „hat ordnenden Einfluss auf Körper und Geist, wir möchten Sie daher bitten, die Zeitabläufe möglichst genau einzuhalten“, begrüßt das Infoblatt „Tagesablauf“ den Neankömmling am Wörthersee. Und da steht dann ganz genau, was zu tun ist: Morgens um sieben Uhr erster Tagesordnungspunkt „Ölziehen“. Ein kleines Fläschchen Kokosöl steht im Bad bereit. Den Mundbereich für fünf bis zehn Minuten mit dem Öl spülen. Fünf Minuten können sehr lange sein, danach ist das gerade noch klare Öl grau. Das unterstützt die Ausscheidung von fettlöslichen Stoffwechselgiften.

Zweiter Tagesordnungspunkt, geschmacklich noch unangenehmer: Bittersalz. Das Glas mit dem Pulver zur Darmreinigung gibt es bereits am Vorabend im Restaurant. Mit warmem Wasser angerührt, soll es eine halbe Stunde vor dem Frühstück hinuntergekippt werden, dann wohl oder übel auch noch den einen Teelöffel Basenpulver, die Einnahme ist um sieben Uhr, zehn Uhr und 16 Uhr vom Arzt empfohlen worden. Um 7,15 Uhr geht es schon zur „Morgenaktivierung“ im Fitnessraum, „die Körpersäfte ankurbeln“, wie ein steifer Engländer höchst amüsiert bemerkt, als er mit seiner ebenso schlanken, aber pilatesgestählten Frau den Fitnessraum betritt. Selbst das bisschen Arme-Hoch und Hoch-auf-die-Zehenspitzen strengt bereits an, nicht nur den Engländer. Keiner im Raum ist überfordert, das Keuchen einer Dicken wird wohlwollend mit in die Dehnung der Wirbelsäule genommen. Wohlstand hat heutzutage keine Wampe mehr, je besser die Ausbildung, je älter das Geld, desto trainierter und optimierter die neue Generation. Gleich danach kneipen oder später? Die Wasserbottiche sind bis 14 Uhr in Betrieb. Frühstück gibt es bis 9,30 Uhr – ein Glas Schafsmilchjoghurt und ein Brötchen, kein hartes, wie es einem zu fürchten gelehrt wurde.

Trotzdem: So eine Kur ist Stress. Weil Kaffee fehlt, hat man am zweiten Tag hämmende Kopfschmerzen, der Körper will seine Droge und randaliert. Dieser Kopfschmerz, so Domenig, sei der Grund dafür, warum er persönlich sich so ungern vom Kaffee abhängig macht. Wobei er in Italien natürlich nicht nein sage zu so einem herrlichen, frisch zubereiteten Getränk. Aber eben nicht vier Tassen täglich. Kaffee übersäuert – und genau dem soll hier mit basischer Ernährung entgegengewirkt werden.

Fortsetzung auf Seite 68



Entsagung kann köstlich sein: Küchenchef Andreas Wolff macht am Wörthersee aus Gemüse Kunst, und in der Lehrküche zeigt er den Gästen, wie gesunde basische Ernährung aussehen kann.

Fotos Attisani, Joergson, Stuemmer

FORTSETZUNG VON SEITE 67

F. X. Mayr am Wörthersee

Zwischen den Mahlzeiten sollte man mindestens drei Liter trinken, so hat es der Arzt notiert, aber irgendwann kommt eine freundliche Person und schlingt einem einen warmen Heublumenwickel um den Bauch, packt einen ins Bett, und man fühlt sich wie ein Kind, das ein bisschen krank wirkt und dafür schon präventiv von den Eltern mit Fürsorge überschüttet wird, und abends bekommt man eine Wärmflasche, die trägt zur guten Durchblutung der Bauchorgane bei, und das vegetative Nervensystem entspannt sich so gut, dass der restliche Körper gleich miteinschlüpft.

Halt findet der Körper am Wörthersee weniger in Mahlzeiten als in dem zu Beginn ausgehändigten Ringbuch, einer Art Tagebuch, und den zusammengedackerten DIN-A5-Seiten, die den tagesaktuellen Behandlungsterminplan enthalten. Das hält den Patienten auf Trab. Viele der Gäste in Entgiftungszentren sind Stammgäste; wer einmal eine positive Fastenerfahrung gemacht hat, will dies wiederholen. Doch ohne Änderung der Nahrungsgewohnheiten kann so was auch nach hinten losgehen. Bei Helmut Kohl konnte man das jahrzehntelang beobachten, obwohl er ständig zur Fastenkur in Österreich war, wurde er immer dicker. Vermutlich gelang es ihm nicht, seine Lebensgewohnheiten im Mayrschen Sinne dauerhaft umzustellen; ein Jojokörper war das Ergebnis.

Erstaussetzung ist die internationale Zusammensetzung der Gäste in den Detox-Refugien. Aus Indien, dem Mittleren Osten, Ungarn, der Türkei und Kroatien, Skandinavien, Russland und England kommen sie in die tiefste Peripherie, an den Wörthersee, ins Himalajagebirge,

nach Bad Pyrmont oder nach Hua Hin. Entweder schweigen sie sich dann zurückhaltend und freundlich an, oder sie handeln nach dem Motto „Wenn ich schon nicht essen darf, rede ich wenigstens“; und dann weiß man drei Tassen Kräutertee später alles – über die jahrzehntelange Affäre des Vaters mit der Reitlehrerin, das Kokainproblem des Sohnes, um den sich der Exmann nur via Kreditkarte kümmert, und auch, dass „divorce money“ es möglich macht, sich über Verluste hinwegzutrusten.

Wellness und Gesundheitstourismus sind einer der am schnellsten wachsenden Märkte, ein 3,7-Billionen-Dollar-Geschäft, wie das Global Wellness Institute zuletzt errechnet hat, ein Ende nicht in Sicht. Während der Wellnessboom in Europa seit ein paar Jahren an Fahrt verloren und sich für manche Hotels im Dreibis Vier-Sterne-Bereich die Investition nicht gelohnt hat, scheint am oberen Ende des Marktes die Luft gar nicht mehr dünn zu werden. Die Verteilung des Vermögens auf der Welt spiegelt sich auch hier. Es gibt immer mehr Menschen, denen gar nicht weiter auffällt, ob sie 5000 oder 15 000 Euro für eine Woche Detox ausgeben – Hauptsache, die Hose kneift nicht mehr und alle bemerken den strahlenden Teint.

„The Original FX Mayr“, wie sich das F.-X.-Mayr-Haus in Dellach neuerdings nennt, um die Tradition zu verdeutlichen, ist seit je jenseits von Hysterie und Glamour positioniert, obwohl man annehmen kann, dass alle Gäste wohlsituiert sind. Sie fragen hier aber nicht als Erstes nach dem Hubschrauberlandeplatz oder dem Juwelier im Haus, und eigentlich bringt auch niemand Leibwächter mit, was im „Palace Meran“ oder bei Buchin-

ger schon mal vorkommt. Nach Dellach darf man dafür seinen Hund mitbringen – die umliegenden Wälder sind Teil der Therapie, auf die man sich hier einlässt. Wer hierherkommt, möchte sich einigeln, für sich sein. Laufstege und spiegelglatte Architektur bieten andere Häuser: Der „Lanserhof“ in Tirol und auch das andere Detoxcenter am Wörthersee, „Viva-Mayr“, ein paar hundert Meter weiter in Maria Wörth, ist ein Neubau, allerdings keiner, der einen Architekturpreis bekommen würde – Plum Sykes, die vor Jahren für die britische „Vogue“ da war, mit Mario Testino und dem Model Karlie Kloss, beschrieb es „als hässlichen Betonklotz in einer müde aussehenden Ferienanlage, die man in einem Migräne hervorgerufenen Orangeton“ angemalt hat. Einen Hype hat sie trotzdem ausgelöst.

In Dellach ist alles ruhiger, manche sagen stilvoller – obwohl auch hier manchmal hochneurotische Personen einlaufen. Domenig kennt Ladys, die zu ihm kommen, um sieben Kilo abzunehmen, „obwohl sie zaundünn sind“. Normalerweise sollte man sich als Therapeut nicht wertend einbringen, manchmal tue er das trotzdem. „Weil ich oft das Gefühl habe, den Leuten fehlt ein gesunder Spiegel. Wir bauen hier den Spiegel um den Patienten herum auf.“ Sie werden auch auf der Blutebene gespiegelt, viele dünne Menschen seien regelrecht fett, die Zellen schlecht ernährt, unterwässert – so ein gestandener Russe stehe da oft deutlich besser da, auch wenn er eine Fettschicht über dem Körper trägt.

Eine F.-X.-Mayr-Kur ist das Gegenteil von Urlaub, aber erholter und regenerierter, vor allem energiegeladener ist hinterher jeder. Jedenfalls ziehen selbst die, die in einer Woche nur 800 Gramm abgenommen haben, zufriedene Bilanz. Man riecht alles besser. Freut sich, wie der Stier Ferdinand bei Disney, am Duft der Blumen und dem Duft von Suppe (so einen klaren frischen Gemüseduft muss man erst einmal hinbekommen). Und das ist vielleicht das Erstaunlichste – dass die Entsagung die Sinne schärft, Geschmack und Natur genauer wahrnehmen lässt als unter dem Dauerbombardement von Eindrücken, dem der moderne Städter seinen Körper im Alltag aussetzt. Und wem das zu sinnlich ist, für den bleibt immer noch der martialische Spruch, der Papst Johannes II. zugeschrieben wird: „Fasten ist ein unersetzliches Training, um in den Wettkämpfen des Lebens den Sieg davonzutragen.“ Vielleicht aber auch ein guter Weg, die ganze Sache etwas entspannter anzugehen und nicht alles im Leben als Wettkampf zu betrachten. Wenn das als Erkenntnis nach einer Entgiftungswoche herauskommt, wäre ja auch schon viel gewonnen, für den eigenen Körper und auch für die Welt drum herum.

DER WEG ZUR F.-X.-MAYR-KUR IN DELLACH AM WÖRTHERSEE

Anreise Die nächstgelegenen Flughäfen sind Klagenfurt (halbe Stunde) oder Ljubljana (eine Stunde); mit der Bahn nach Velden oder Klagenfurt.

The Original FX Mayr Die Basiskur in Dellach beginnt bei 1435 Euro für sieben Tage, beinhaltet eine ärztliche Anfangs- und Abschlussuntersuchung, drei Bauchbehandlungen, bewegungstherapeutische Analyse, Heublumen-Wickel, ein Basen-Entgiftungsbad, Elektrolysefußbad, Säure-Basen-Messung, Harnanalyse, zwei Massagen, eine Lymphdrainage. Die Classic-Kur dauert 14 Tage, ab 2290 Euro. Hinzu kommt jeweils die Unterkunft, Einzelzimmer ab 215 Euro bzw. 170 Euro im Doppelzimmer (www.original-mayr.com). Mehr zu Mayr-Kuren unter www.mayr-kuren.de

