Der reine Genuss des Verzichts

F. X. Mayr versus Henri Chenot: Zwei Detox-Kuren, beide legendär, im Vergleich

Von Susanne Hermanski

Beide Männer sind Legenden ihrer Zunft. Beide haben die Menschen geliebt, deren Schwächen gekannt und deren Leiden obendrein. Um zu helfen, haben Franz Xaver Mayr (1875–1965) und Henri Chenot (1943–2020) Kuren entwickelt. Darin verfolgen sie unterschiedliche Ansätze, doch im Ziel eines unbeschwerten, möglichst langen und von Wohlgefühl geprägten Lebens sind sie identisch – und in der Praxis zumindest vergleichbar.

Der österreichische Arzt, kurz F. X. Mayr genannt, ist im deutschen Sprachraum und in England besonders bekannt, Henri Chenot, Franzose mit katalanischen Wurzeln, in Frankreich, Italien und der Schweiz. Der eine war Gastroenterologe, und seine Kur wird vollkommen überholterweise immer noch mit nichts als Milch und trockenen Semmeln in Verbindung gebracht. Der andere hatte zunächst Biologie studiert, sich dann aber auf die Fachbereiche Psychologie, chinesische Medizin und Naturheilkunde konzentriert und ist in die Annalen der Wellness-Bewegung eingegangen als der Diät-Papst des Fußballgottes Diego Maradona. Beiden, Mayr wie Chenot, war bewusst, dass ihre Verfahren heilende Effekte haben können, doch dass sie vor allem für die Prävention von Krankheiten unschätzbaren Wert haben. Die „F. X. Mayr Kur“ und die „Methode Chenot“ fanden nicht nur zu Lebzeiten ihrer Erfinder zahlreiche Anhänger, sie werden auch über deren Tod hinaus weitergeführt und -entwickelt. Mayrs Kur, entwickelt um 1901, hat schon ab den 1960er-Jahren einen deutlichen Wandel erfahren und wurde längst zu einer ganzen Schule erweitert, die in vielen unabhängig agierenden Häusern durchaus konkurrierend praktiziert wird. Auch die Erben von Henri Chenot erweitern das Konzept bereits, das der erst vor zwei Jahren gestorbene Gründer in den 1970er-Jahren entwickelt hatte, und sie sind weiter auf Expansionskurs mit Spas, die weltweit in Hotels nach Chenots Methode arbeiten.

Giganten der kleinen Portionen

An zwei Orten, die mit den Namen beider Männer fest verbunden sind, lässt sich dieser Vergleich der – nennen wir sie einmal launig – Giganten der kleinen Portionen ausgezeichnet vollziehen. Beide Häuser liegen an den Ufern von Alpenseen: das F. X. Mayr – The Original am Wörthersee in Kärnten und das Chenot Palace Weggis am Vierwaldstättersee im Kanton Luzern in der Schweiz. Beide sind eingebettet in mildes Klima und herrliche Natur. Beide Häuser verfügen über große Teams von speziell ausgebildeten Ärzten, hochqualifizierten Physiotherapeuten und – nicht zu vergessen – Diätköchen. Beide besitzen Seegrundstücke mit eigenen Stränden, allen Wassersportmöglichkeiten, Medical Spas und Wellnessbereiche, wie sie in der Luxus-Hotellerie üblich sind. Beide Häuser schaffen auf ihre Weise eine wohlig warme Atmosphäre, wenn auch das Flaggschiff der Marke Chenot, das Palace Weggis, wie der Name schon sagt, besonders luxuriös auftritt, und Mayrs „Original“ an mancher Stelle bescheidener. Dessen Geschäftsführerin Gabriella Schnitzler führt das Haus seit einigen Jahren und modernisiert es schrittweise sehr charmant. Zudem vereinen beide Orte viele interessante Menschen unter ihrem Dach. Und das gilt für die Gäste ebenso wie für das Personal, doch zum Zauberberg-Gefühl später mehr.

Den Körper entgiften

Zuerst zum Wichtigsten, zum Ernährungskonzept der jeweiligen Kur, um das herum alles andere gebaut ist. Bei Chenot heißt das Prinzip „Fasting with Food“. Wer zum ersten Mal am Mittagstisch oder Dinnertable sitzt im eleganten Speisesaal des Palace, der traut seinen Augen kaum: Ihm werden jeweils drei Gänge serviert, rein pflanzlich, salz- und zuckerfrei, aber feinstens und meist köstlich von einem italienischen Meisterkoch zubereitet und so kunstvoll und sinnesfroh angerichtet wie in der Sterneküche. Henri Chenots Ehefrau Dominique hat diese Diät im Einklang mit den medizinischen Behandlungen entwickelt, die individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt werden, ermittelt am ersten Tag der Kur. Erklärtes Ziel ist es, „die Selbstheilungsprozesse des Organismus zu unterstützen, den Körper auf Zellebene zu reinigen und den Stoffwechsel sowie den Biorhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen“. Die neu entstehenden

Der Blick von einem der 97 Zimmer des Chenot Palace Weggis aus. Sie verteilen sich auf drei historische Gebäude und einen futuristischen Anbau, errichtet 2020, als Chenot das Haus übernahm.

Fotos: Getty Images/Mel Yates, Chenot Palace Weggis/Alex Teuscher Photography

Tägliches Ritual im Chenot Palace: Hydro-Aromatherapie in der Wanne. Die Speisen dort sind kleine Kunstwerke – wie dieser Pea Pie.

Ausflug Vierwaldstättersee: Vom Chenot Palace aus sind viele attraktive Ausflugsziele zu erreichen. Wer sich nach etwas städtischem Leben und Kultur sehnt, der steigt auf das Boot nach Luzern, gleitet ein halbes Stündchen über die Wellen und geht dort ins KKL. Das Kultur- und Kongresszentrum Luzern steht mit seinem schwarzen Bau von Jean Nouvel direkt am See, beherbergt einen Konzertsaal und ein Museum, das stets aufregende neue Positionen von Schweizer und international tätigen Künstlern zeigt. Wem der Sinn eher nach luftiger Höh' und atemberaubenden Bergpanoramen steht, der besteigt dasselbe Schiff in die entgegengesetzte Richtung und wechselt nahtlos in die Rigi-Bahn. Von Vitznau aus bringt einen diese zum Beispiel mit der historischen Zahnradbahn auf die Rigi. Das Bergmassiv war früh mit ihr touristisch erschlossen und hat kulinarisch, sportlich, schwelgerisch viel zu bieten. Wunderbare Nebensache: Die Angestellten der Schifffahrtsgesellschaft des Vierwaldstättersees sind von einer Herzlichkeit und Umsichtigkeit, die man kaum glauben kann. Sie sehen schon von Weitem, wenn jemand ihr Boot knapp zu verpassen droht … **www.rigi.ch; www.kkl-luzern.ch**

Zellen, so die Chenot-Philosophie, setzen positive Lebensenergie frei, die dem vorzeitigen Alterungsprozess entgegenwirken und den Körper verjüngen soll.

Ziemlich genau 850 Kalorien bekommt jeder Gast dafür pro Tag serviert. Dr. George Gaitanos, heute Chief Operating Officer und Wissenschaftlicher Direktor der Chenot Group, kann erklären, wie dies den körpereigenen Fasten-Mechanismus ideal befeuert und gleichzeitig ausreichend Nährstoffe sichert. Es werden ausschließlich hochwertige Bio-Zutaten verwendet mit entzündungshemmenden, antioxidativen und alkalischen Eigenschaften. Außerdem kommen wichtige Proteine, gute Fette und Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index zum Einsatz. Knurrende Mägen gibt es im Chenot Palace also nicht. Der niedrig gehaltene Blutzuckerspiegel sorgt für geringere Ausschüttung von Insulin, jenes Hormon, das Fettgewebe-Bildung begünstigt und zu Heißhungerattacken führt.

Sinn fürs Wesentliche stärken

Bei F. X. Mayr funktioniert der diätische Prozess grundsätzlich anders. Im Fokus stehen dabei der Darm (das zweite Gehirn des Menschen), also die Verdauung und die Achtsamkeit beim Essen. Daher auch die alte Mär von der harten, trockenen Semmel, die das Einzige sei, was der Mayr-Gast zu essen bekäme. Das ist schlicht falsch. Kleine, lauwarme Brötchen aus Buchweizen sind immer noch ein Teil des Speiseplans, auch im F. X. Mayr – The Original. Vor allem aus einem Grund: Sie dienen zum Kautraining. Denn der moderne Mensch hat längst das Essen verlernt. Er mag zwar Speisen zu sich nehmen, doch mit dem Kopf ist er dabei in der Regel woanders. Er quasselt mit anderen oder checkt seine Handy-Nachrichten, während er nicht selten in viel zu großen Bissen herunterschlingt, was vor ihm liegt. Im schlichteren Mayr-Speisesaal gilt deshalb „Silent eating". Speziell beim Frühstück wie beim Mittagessen heißt es hier, einfach mal den Redefluss einstellen. Auch für Paare, die gemeinsam am Tisch sitzen. Abends gibt es ausschließlich eine Basenbouillon. Dafür wird morgens mehr gegessen als bei Chenot – dort besteht das Frühstück nur aus etwas Obst. Bei Mayr werden wahlweise verschiedene Aufstriche oder ein Ei zum lauwarm-knackigen Brötchen serviert, zudem ein Glas Schafmilchjoghurt mit Leinöl. Die Reduktion aufs Wesentliche, die Mayrs Kur fordert, erscheint auf besondere Weise zeitgemäß, jetzt, da Pandemie und Krieg an den Grundfesten der westlichen Überflussgesellschaft rütteln.

Was mittags bei Mayrs auf den Tisch kommt, hängt von dem Gesundheitszustand und den Kurzielen des Einzelnen ab. Es variiert von der Suppe bis zur vollständigen leichten Mahlzeit. Alles zusammen kommt der Mayr-Gast in der Regel auf rund 450 Kalorien pro Tag. Und: Keiner entgeht dem Einsatz von Bittersalzen, die in Wasser aufgelöst morgens zu trinken sind. Was folgt, ist ein Gefühl der Leere – überaus positiver Art. Die Darmflora wird dann gemäß der Mayr-Prinzipien wieder aufgebaut, dazu hilfreiche Pülverchen begleiten den Gast auch noch nach Hause.

Ein freilich ganz und gar nicht repräsentativer Selbstversuch zeigte: Abnehmen funktioniert mit beiden Methoden – und zwar in exakt gleicher Kilomenge. Trotzdem ist der Diäterfolg jeder Kur bei Weitem nicht ihr einziger Effekt; viele kommen gar nicht, um Gewicht zu verlieren, sondern um Stresssymptome, Ängste, Traurigkeit abzubauen und die eigene Resilienz zu stärken. Auch die Nachhaltigkeit jeder Kur ist von der einen Methode zur anderen und von Mensch zu Mensch verschieden.

Wer weiß, dass er mit seinem Darm Probleme hat, ist bei F. X. Mayr in erfahrensten Händen. Von der sanften Bauchmassage bis zur Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung) ist hier jede erdenkliche Hilfe möglich. Zum Teil gehören die Maßnahmen fest zum Physio-Programm der Kur. Diese dauert bei Mayr wie bei Chenot mindestens eine Woche, besser zwei, maximal drei. Wer länger bleiben will, kann das in beiden Häusern tun, doch bleibt man dann als Urlauber.

Fotos: Alex Teuscher Photography, Rigi Bahnen AG, Original FX Mayr/Simone Attisani/Klaus Lorke No Limit Fotodesign, woerthersee.com/www.tinefoto.com/Martin Steinthaler

Zu den Gemeinsamkeiten der Häuser zählt, dass die angebotenen beziehungsweise verordneten Anwendungen und physikalischen Therapien von höchster Güte sind. Bei Chenot beginnt der Tag nach dem Frühstück im Basisprogramm mit einem Solebad, dann folgt eine Schlammpackung, bei der man warm eingekuschelt wie in Abrahams Schoß auf einer Spezialliege schwebt (Phyto-Fango-Therapie). Danach wird man mit warmen und kalten Güssen abgebraust (Hydro-Jet-Therapie) und hellwach nach allen Künsten der Traditionellen Chinesischen Medizin massiert. Keine der Behandlungen erfolgt, ohne dass der Arzt in dessen Hände man sich am allerersten Tag begeben hat, sie vorgeschlagen hätte. Er oder sie spricht wie bei F. X. Mayr nicht nur ausgiebig mit den Patienten, im Chenot werden gestützt von modernsten Methoden auch Stresslevel, Körperfettverteilung, biologisches Alter und Vitaminhaushalt ermittelt. Bei Mayr beginnt die Untersuchung mit einer Blutabnahme. Der „Chenot Vitality Index" wiederum soll Aufschluss geben über das Wohlbefinden und den Alterungsprozess des Gastes. Seit November 2021 gibt es dort sogar die Möglichkeit, mittels eines epigenetischen Bluttests auf mRNA-Basis „unerwünschte Genaktivitäten" finden zu lassen. Schier überwältigend ist der Gerätepark des Chenot, vom Höhentraining über federleichtes Joggen unter Mondanziehungskraft, Ozontherapien bis zum Ganzkörper-Photobiomodulationsgerät gibt es dort alles. Natürlich auch eine Kältekammer, in der man bis zu drei Minuten bei unter minus 100 Grad aushält. Eine solche gibt es bei F. X. Mayr ebenfalls, wie auch manch andere technische Innovation. Trotzdem steht dort anderes im Vordergrund: sanfter Morgensport, ausgedehnte Wanderungen, Kneippanwendungen und das unglaubliche Korps der heilenden Hände: Osteopathen, Masseurinnen und Physioleute, die dem ihnen Anvertrauten jede Gräte, jedes Organ und am Ende bei Bedarf wohl auch den Kopf wieder geraderücken.

Ausflug Wörthersee: Der Bootsanleger befindet sich in unmittelbarer Nähe des F. X. Mayr – The Original, einer Rundfahrt über Österreichs schönes Ferienziel steht von April bis Oktober also nichts im Wege. Alljahresweise etwa mit dem Auto zu erreichen ist der Pyramidenkogel, ein Aussichtsturm, der nicht nur mit Gastronomie versehen ist, sondern auch mit einer Rutsche, die einen von 50 Meter Höhe wieder hinunterentlässt. Bis ins zauberhafte Maria Wörth fährt man gut zehn Minuten mit dem Rad, bis Klagenfurt, wo etwa das Robert-Musil-Literatur-Museum auf einen wartet, eine knappe halbe Stunde mit dem Auto. Mit dem Museum ehrt die Stadt, Austragungsort des berühmtberüchtigten Ingeborg-Bachmann-Preises, nicht nur Musil, der in diesem Haus geboren worden ist, sondern seine gesamte große Literaturgeschichte. **www.pyramidenkogel.info; www.visitklagenfurt.at**

Abschließend noch das versprochene Wort zu den Zauberberg-Qualitäten beider Orte: Im Chenot trifft man auf eine faszinierend internationale, sehr diskrete Gästeschar; die Arabische Halbinsel ist ebenso vertreten wie die USA, Lateinamerika und Europa. Miteinander geplaudert wird eher wenig, gelegentlich jedoch in der schicken Tea Bar, in der auch Mocktails, also alkoholfreie Drinks, serviert werden. Im F. X. Mayr – The Original ist das anders. In der Bestätigung eines positiven Vorurteils sorgen schon allein die britischen Stammgäste mit ihrem unsterblichen Humor für die lustigsten Gespräche in der Seesauna oder beim Eisbaden. Doch was gesagt wird – und es wird viel gesagt –, bleibt selbstverständlich alles in der Mayr-Familie.

F. X. Mayr – The Original
Golfstraße 2, 9082 Maria Wörth, Österreich,
Tel. +43 4273 2511-0, www.original-mayr.com

Chenot Palace Weggis
Hertensteinstraße 34, 6353 Weggis, Schweiz,
Tel. +41 41 25520-00, www.chenotpalaceweggis.com

Unten, direkt am Wörthersee, steht das Strandhaus. Das Haupthaus war 1976 das erste Zentrum für die Medizin nach F. X. Mayr. Heute hat es 45 Zimmer. Die täglich variierenden Brotaufstriche sind köstlich.