



FREIZEIT & LIFESTYLE

► Urlaub: Medical Wellness

Medizinisch fundierte Behandlungen, laufende Therapiekontrolle und individuelle Diäten. All das in einem Wohlfühlambiente zeichnet echte Medical-Wellness-Hotels aus.

Das neue Mekka der modernen F.-X.-Mayr-Medizin: das Vivamayr Altaussee

Professionell zu neuen Kräften

VON GERHARD SCHILLINGER

Manche Vorurteile halten sich hartnäckig. Etwa jenes, das die F.-X.-Mayr-Kur ausschließlich mit Hungern bei Milch und Semmeln in kargem Rahmen sieht. Seit die moderne Medizin jedoch den Darm immer stärker als Ausgangspunkt vieler Störungen erkennt, wird die vom österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr vor 100 Jahren entwickelte Ganzheitstherapie wiederentdeckt.

Die moderne Mayr-Medizin wird heute in speziellen F.-X.-Mayr-Gesundheitszentren für eine Vielzahl von Problemen angewendet. Darunter fallen Darmentzündungen, Verdauungsprobleme oder Magengeschwüre genauso wie Diabetes, Bluthochdruck oder Wirbelsäulenschmerzen. Aber auch bei Allergien, Atemwegserkrankungen und Infekten sind die Erfolge groß, ebenso wie bei chronischer Schwäche oder Burn-out.

Chefs und Stars im Vivamayr

Wer in diesem Sinne einen ganzheitlichen Medical-Wellness-Urlaub verbringen möchte, kommt am Vivamayr Alt-

aussee nicht vorbei. 2015 eröffnete das neueste Mekka der modernen F.-X.-Mayr-Medizin am Ufer des Altausseer Sees und wurde von Beginn an ein Gesundheitszentrum einer achtsamen internationalen Wirtschaftselite. Neben dem Hausherrn Hannes Androsch tanken hier Firmenchefs und Politiker genauso auf wie etwa Kate Moss oder indische Bollywood-Stars.

Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie neben viel Diskretion auf Basis einer eingehenden medizinischen Untersuchung eine individuelle Behandlung nach den Prinzipien der modernen Mayr-Medizin bekommen. Eine Vollblutuntersuchung zeigt Mängel oder Überschüsse an Nährstoffen, Vitaminen oder Metallen auf. Mittels Muskeltests der Applied Kinesiology werden funktionelle Störungen im Körper aufgedeckt und die Bioimpedanzanalyse hilft, das individuelle Ernährungsprogramm zu definieren.

Was für den einen strenges Fasten bedeutet, kann für andere eine milde Diät sein, um Stoffwechselfängel auszugleichen. Ein Muss sind die täglichen Bauchbehandlungen, eine Art intensive Massage des Darms und das Trinken

von Ausseer Glaubersalz, um zu entgiften und den Darm nachhaltig zu reinigen. Die speziellen Köche des Hauses sorgen mit kreativen Gourmetkreationen dafür, dass Gesundes gut schmeckt. So steht sogar manchmal ein Hummer auf dem Speiseplan. Wirklich verboten sind während der Kur Kaffee, Alkohol oder die üppige Torte am Nachmittag.

Erleichtert wird alles durch das große Freizeitangebot. Mit Bedacht auf die körperlichen Bedürfnisse kann im Fitnessstudio trainiert, in den Bergen gewandert oder im Hallenbad mit Solebecken geschwommen werden. Oder man tut einmal nichts. Echter Müßiggang ist Teil der Philosophie und unterstützt den Therapieerfolg nachhaltig.

Weitere Mayr-Zentren

Alternativ gibt es Vivamayr auch in Maria Wörth in Kärnten, wo das Team um Dr. Harald Stossier seit 2004 die moderne Mayr-Medizin zur Regulation von Zivilisationskrankheiten einsetzt. Eine Besonderheit beider Häuser ist die Möglichkeit der Vor- und Nachbehandlung in den Vivamayr Tageskliniken in den Räumen der Hamerling-Residenz im Achten Bezirk in Wien und in London.

Foto: Herbert Lehmann/Wien

Im Gasteinertal gilt das Johannesbad Hotel St. Georg als erste Adresse der Mayr-Medizin und im Geburtshaus von F. X. Mayr in Gröbming wird im heutigen Gesundheitshotel Spanberger im Boutique-Stil mit nur 18 Zimmern eine entsprechende Regeneration angeboten. Sehr elitär vereint auch der neugestaltete Lanserhof in Tirol Mayr-Therapien mit Naturheilkunde und ganzheitlicher Medizin.

Urlaub für die Knochen

Wenn Bandscheiben oder Gelenke geschädigt sind, helfen typische Wellnessmassagen kaum nachhaltig. In den neu konzipierten Reduce Kurhotels Bad Tatzmannsdorf wird eine Kombination aus Erholung und Medizin angeboten, mit Heilmoor, Kohlensäure-Heilwasser und Thermalwasser in Verbindung mit Massagen, Elektrotherapien und anderen physikalischen Methoden. Eine Besonderheit ist die sanfte Wirbelsäulenstreckung. Im Unterschied zu klassischen Kuren mit fixen Behandlungen können Gäste im Reduce Resort vorab aus einer Vielzahl flexibler Gesundheitsmodule wählen und damit Intensität wie Kosten frei bestimmen.

Sind verstopfte Gefäße, falsche Ernährung und Nikotin Auslöser für Einschränkungen der Lebensqualität, bietet sich das Gesundheitsresort Königsberg in Bad Schönau für einen Medical-Wellness-Urlaub an. Das aus 432 Meter Tiefe sprudelnde Kohlensäure-Heilwasser ist mit mehr als 95 Prozent Reinheit einzigartig in Österreich und unterstützt bei Bädern und Unterwassermassagen die Erweiterung und Neubildung der Blutgefäße. Ein 600 Quadratmeter großer Bewegungsbereich namens „Therarama“ bietet die Möglichkeit für gezieltes Training der Ausdauer und Koordination an Geräten und einer Kletterwand. Für Privatgäste gibt es einen eigenen neuen Hoteltrakt sowie ein Restaurant, in dem mit einer Grünen und einer Gault-Millau-Haube gekrönte Gerichte aus regionalen Bioprodukten serviert werden.

Ferien mit Fernostmedizin

Wer unter hartnäckigen Verspannungen, Erschöpfung oder Schlafstörungen leidet, findet bei Therapien wie Moxibustion, Tuina-Massagen oder Kräutertrinkkuren vielleicht die passende Unterstützung. Neben dem Steirerhof in Bad Waltersdorf hat sich vor allem das



Das Larimar im burgenländischen Stegersbach hat sich einen Namen als Zentrum für fernöstliche Medizin gemacht

Wellness- und Gesundheitshotel Larimar im burgenländischen Stegersbach einen Namen als Zentrum für fernöstliche Medizin gemacht. Das nach der Proportionenlehre vom Goldenen Schnitt (1:1,618) gestaltete Hotel bietet neben klassischer Wellness und einer der schönsten Badelandschaften der Thermenregion spezielle Ayurveda-, TCM- und Thai-Massage-Schwerpunkte. Und wer einmal von Su und ihren Thai-Kolleginnen von quälenden Rückenschmerzen befreit wurde, weiß diese Fernostmedizin zu schätzen.

Die besten Häuser für Medical Wellness

Hotel, Bundesland	Leistungen	Preis in Euro	Buchung
Schwerpunkt F.-X.-Mayr-Medizin			
Vivamayr Maria Wörth/Kärnten	Übernachtung inklusive der individuell vom Arzt verordneten Diät, alle Tees und Mineralwasser, Freizeitprogramm, Badestrand, Hallenbad, Fitnessraum; es werden keine medizinischen Pakete angeboten, der Gast erhält nur jene Therapien, die er wirklich benötigt. Diese Therapien werden individuell berechnet.	ab 199,- pro Nacht im EZ, ab 190,- pro Nacht im DZ	www.vivamayr.com/ maria-worth
Vivamayr Altaussee/Steiermark		ab 225,- pro Nacht im EZ, ab 178,- pro Nacht im DZ	www.vivamayr.com/ altaussee
Gesundheitshotel Spanberger Gröbming/Steiermark	7 Nächte inklusive Mayr-Verpflegung, Tees, 2 Untersuchungen, 3 Bauchbehandlungen, Vorträge etc.	ab 1.213,- im EZ, ab 1.280,- im DZ	www.spanberger.at
Johannesbad St. Georg Bad Hofgastein/Salzburg	7 Nächte mit Mayr-Diät, 2 Arztuntersuchungen, 3 Bauchbehandlungen, Massagen, 3 Leberwickel etc.	ab 1.111,- im EZ, ab 1.048,- im DZ	www.stgeorg.com
Lanserhof Lans/Tirol	7 Nächte mit Diätverpflegung, Lanserhof-Med-Basic-Paket mit u.a. 4 Arztuntersuchungen, Massagen, Harnanalyse, Bioimpedanzanalyse etc., Nutzung von Hallenbad, E-Bikes und Fitnesscenter	ab 3.380,- im EZ, ab 3.240,- im DZ	www.lanserhof.com
Schwerpunkt Bewegungsapparat und Gefäße			
Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau/Niederösterreich	„Lebensadern“ mit 7 VP, Arztuntersuchung mit EKG, 3 Kohlensäure-Trockengasbäder, 2 CO ₂ -Wassertreten und Unterschenkelbad, Vöngymnastik, 3 Topfen/Lehmwickel, Nutzung Hallenbad und Sauna	ab 935,- im EZ, ab 838,- im DZ	www.koenigsberg-bad-schoenau.at
Reduce Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf/Burgenland	„Schmerzfreier Rücken“ mit 7 VP, Modul Rücken-Gesundheit Large mit Arzt, 3 Heilmoorpackungen, 3 Streckbehandlungen, 3 Heilmassagen, 2 Progressive Muskelentspannungen, Nutzung der Therme, Freizeitprogramm etc.	ab 1.233,- im EZ, ab 1.177,- im DZ	www.reduce.at
Schwerpunkt TCM und asiatische Medizin			
Wellness- und Gesundheitshotel Larimar Stegersbach/Burgenland	„TCM intensiv“ mit 7 VP, Arztdiagnose mit 3 Akupunkturbehandlungen, 2 Qi-Massagen, Schröpfen, Taiji und QiGong, Nutzung der Therme, Freizeitprogramm, Sportgeräte wie Fahrräder und Nordic-Walking-Stöcke, Fitnessraum etc.	ab 1.393,- im EZ, ab 1.309,- im DZ	www.larimarhotel.at
Der Steirerhof Bad Waltersdorf/Steiermark	„TCM-Spezialpaket“ mit 5 VP, vier individuellen TCM-Behandlungen, 1 Feuerschröpfen, Nutzung der Thermenlandschaft etc.	ab 1.250,- im EZ, ab 1.080,- im DZ	www.dersteirerhof.at

ANMERKUNG: Da nicht alle Medical-Häuser fertige Packages anbieten (Vivamayr macht das etwa abhängig von den medizinischen Tests und deren Ergebnissen), sind in der Tabelle einmal Tagespreise (mit Beispielen für Kosten für Behandlungen) und dann auch wieder Packages angeführt. Preise pro Person. Abkürzungen: EZ = Einzelzimmer, DZ = Doppelzimmer, VP = Vollpension