

Nobel abnehmen am Wörthersee

ÖSTERREICH Im Viva-Mayr in Kärnten soll die Diät schmecken.

VON NILGÜN BURGUCU

MARIA WÖRTH Die Kurklinik liegt malerisch auf einer Halbinsel am Südufer des Wörthersees. Eine Woche darf ich mich dort nachhaltig wohlfühlen. Kollegen raunen: „Die Frauen der Kreml-Führer gehen da ein und aus. Eine Promidichte wie in Saint-Tropez!“.

Alles geht Schlag auf Schlag. Kaum ausgepackt, wartet Ärztin Nadja mit dem Eingangs-Check. Dabei geht's um mein Bauchgefühl. Ergebnis ist eine Agenda wie der Stundenplan einer Tagesschule. In den Zimmern kann man's aushalten. Meine Nachbarin ist seit drei Monate hier. Als wir uns sehen, kommen Erinnerungen an die Zeit auf, als ihre Sängerkarriere im Zenit stand.

Kuriert wird nach den Lehren F.X. Mayrs. Der wollte

einst Darmprobleme lösen. „Milch-Semmel-Kur“ nannten das viele. Trockene Dinkelfladen helfen auch bei VivaMayr beim Kauen und Speicheln. „Jeden Bissen 30 bis 50 mal kauen“ rät Harald Stossier, der mit seiner Frau Christine die Klinik leitet. Mit der Zeit gewöhne ich mich daran – es vertreibt den Hunger.

Im Restaurant gibt's für manche nur fade Basensuppe. Dabei ist die Küche fantastisch: Avocado mit Kaviar, Scampi oder Schafkäse stehen zur Wahl. Lecker – aber kleine Portionen. Einmal Nachschlag ist erlaubt. „Die Diät soll schmecken“, sagt Stossier. Auf dem Weg vom Abendessen nehme ich meine Tagesportion Bittersalz mit. Wichtig für die Darmreinigung. Das Ergebnis: Durchfall.

Der Tag beginnt mit Yoga. Dann steht Entschlackung mit Lymphdrainage auf dem Programm, Sauna, Hallenbad und weitere Anwendungen.

Da werden „Problemstellen“ nivelliert, mit Hochfrequenz Muskeln trainiert und Giftstoffe mit Elektrolyse-Fußbad ausgeschieden. Viele kommen aus dem Bademantel gar nicht heraus und schätzen Diskretion. Wer sich die sündhaft teure Kur leisten kann, will unter sich bleiben. Gegen Durst stehen Wasser oder Tee bereit, denn Trinken ist wichtig – dreieinhalb Liter pro Tag, Wasser oder Tee.

Dabei bedeutet falsche Ernährung nicht zu viel Fett. Mancher Gast sieht fitter aus als ich. Fast Food-Opfer! „Da bilden sich Gase, es gärt und verursacht Völlegefühl,“ informiert Stossier, entstaut den Darm und verordnet Dinkelfladen und Basensuppe.

Nach einer Woche heißt es Abschied nehmen. Viele Gäste schwärmen vom Erfolg der Kur, mit der sich prima renommieren lässt – und kommen trotz kulinarischer Entbehrungen gern zurück.

Infos: www.viva-mayr.com