

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?

**Artikel:** Erholung braucht Zeit  
**Autor:** Längle, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557905>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Die Weite der Landschaft in Vorarlberg gibt der Seele Raum.

## Erholung braucht Zeit

**Franz Xaver Mayr war Naturarzt und seine Medizin war die Natur. Die Natur ist nicht nur die beste Lehrmeisterin der Kunst, sondern auch der Menschen.**

Für Interessierte:  
Gesundheitszentrum  
Rickatschwende  
Rickatschwende 1  
AT-6850 Dornbirn  
Tel. (0043) (0) 5572  
25 350  
Fax (0043) (0) 5572  
25 350 70  
E-Mail: [office@rickatschwende.com](mailto:office@rickatschwende.com)  
Internet: [www.rickatschwende.com](http://www.rickatschwende.com)

Wie eine Pflanze für eine gedeihliche Entwicklung Pflege, Liebe, Nahrung und Zeit benötigt, so gedeiht auch der menschliche Organismus nur dann in Harmonie und Gesundheit, wenn ihm Zuwendung, Ruhepausen, Bewegung und eine natürliche Ernährung zuteil werden. Aus der Erkenntnis, dass vor allem der komplizierte Apparat des Stoffwechsels störungsanfällig ist, entwickelte Dr. Mayr mit einfachen Mitteln seine Lehre von einem gesunden Lebensstil. Er predigte nicht die Askese, sondern den wahren Genuss. Immer mehr Menschen erkennen die Aktualität seiner Lehre, die zu Gesundheit, Energie und Lebensfreude bis in das hohe Alter führt. Im Gesundheitszentrum Rickatschwende wird Gesundheit zum Erlebnis.

Zur Aussicht des auf einem Bergrücken namens Bödele gelegenen F. X. Mayr-Regenerationszentrums kommt die Einsicht, dass der Verdauungsapparat von Zeit zu Zeit eine Ruhepause benötigt, um sich zu erholen. Dafür wurden im Team von Ärzten und Köchen schmackhafte Diäten entwickelt, die nicht in Hungerkuren ausarten. Erfahrene F. X. Mayr-Gäste begnügen sich mit klassischem Teefasten oder der originalen Milch-Semmel-Diät.

Welche kontrollierte Zufuhr an Mitteln zum Leben für den einzelnen Menschen optimal ist, beruft sich nicht auf Patentrezepte, sondern auf die Diagnose der nach F. X. Mayr geschulten Ärzte. So wichtig wie die Ernährung ist aber auch die Bewegung. Sie beschleunigt den



Abtransport der Schlacken, den Aufbau der Muskulatur, die Erneuerung des Blutes sowie die Durchblutung der Organe.

**Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mässig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.** Hippokrates

Zeit ist ein Schlüsselfaktor für die Nachhaltigkeit der Regeneration. Neun Tage braucht ein menschlicher Körper im Durchschnitt, um sich auf die neue Lebensweise einzustellen. Ab dem zehnten Tag tritt der Erholungseffekt ein. Jeder weitere Tag festigt den gesundheitlichen Status. Daher macht eine Regeneration nach F. X. Mayr nur dann Sinn, wenn man sich dafür mindestens zwei Wochen Zeit nimmt.

Empfohlen werden zur Einstimmung eine Vorkur, für die man genaue Anweisungen erhält sowie eine Nachkur, die das Regenerationsergebnis stabilisiert. Wer sich mit Freude und Willenskraft für die Wiederherstellung seiner Gesundheit engagiert, erlebt die Regenerationsphase wie eine Neugeburt. Die Seele ist mit dem Körper im Gleichgewicht, der Kopf ist frei für neue Erlebnisse, die Sinne sind so fein abgestimmt, dass Atmen, Rie-

chen, Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken Glücksgefühle auslösen. In der würzigen Bergluft entwickelt die regenerierte Sinnlichkeit ihre wahre Dimension, die man nicht mehr missen möchte, wenn der Alltag wieder beginnt.

Die Gäste werden an einen neuen, gesunden, sinnlichen Lebensstil behutsam herangeführt. Dazu tragen die vielfältigen Aktivitäten bei, welche die Tage wie im Fluge vergehen lassen, aber auch die Gespräche mit Ärzten, Therapeuten und Gleichgesinnten, die Ausflüge in die nähere Umgebung sowie die Vorführungen der Gesundheitsküche, die Sonnenstunden auf den Terrassen und die Ruhestunden im Kaminzimmer oder auf dem eigenen Balkon.

Wer einmal bewusst sein Potenzial an Lebensfreude und Energie, Schönheit und Jugendlichkeit nach F. X. Mayr entdeckt hat, der möchte es nicht wieder verlieren. Die Gäste kommen zwar zu einer gesunden Kur, aber lernen für ein ganzes Leben, wie sie gesund und vital bleiben können. Genau das unterscheidet Regenerationen von F. X. Mayr von allen anderen Kuren.

• Elisabeth Längle

Sanfte kosmetische Behandlungen und entspannende Therapien wie Watsu tragen zum Wohlbefinden bei.

