

Letzte Vorbereitungen auf die Kur

FÜR DEN LEICHTEN EINSTIEG

Helfen Sie uns dabei, Ihre Kurerfahrung zu optimieren, indem Sie uns vorab wichtige Informationen bereitstellen.

Wir bitten Sie daher, vor Ihrer Anreise:

- Uploaden Sie Ihre medizinische Befunde über das Personal Health Center.
- Geben Sie bitte Ihre Ankunftszeit bekannt.
- Benötigen Sie unseren Transferservice? Gerne organisieren wir diesen für Sie.

PACKLISTE

Während Ihres Aufenthaltes können Sie ein umfangreiches Angebot an Aktivitäten nutzen.

Bitte bringen Sie daher mit:

- legere Kleidung und Sportschuhe für Indoor-Gymnastik
- wetterfeste Outdoor-Sportbekleidung
- gutes Schuhwerk für leichte Wanderungen
- Schwimmbekleidung
- Winterstiefel für Schneeschuhwanderungen (für Winteraufenthalte)
- Medikamente, welche Sie regelmäßig einnehmen *

* Bitte bringen Sie Medikamente, welche Sie regelmäßig einnehmen, mit und nehmen diese bis zu Ihrem ärztlichen Erstgespräch wie gewohnt ein. Ihr MAYRLIFE Arzt wird mit Ihnen die weitere Einnahme besprechen.

ESSKULTUR VOR DER KUR

Um den Einstieg zu erleichtern, empfehlen wir, bereits sieben Tage vor Beginn Ihrer Kur Ihre Ess- und Schlafgewohnheiten umzustellen.

- Essen Sie nur leicht verdauliche Speisen.
- Versuchen Sie, abends nichts oder wenig zu essen und meiden Sie jede Form von Rohkost (Salate, Obst, Fruchtsäfte).
- Trinken Sie pro Tag 2-3 Liter stilles Wasser oder Kräutertee, jedoch bitte nicht während der Mahlzeiten.
- Meiden Sie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und Nikotin.
- Planen Sie Ruhepausen und gehen Sie früh zu Bett.

Am Anreisetag

SO FINDEN SIE ZU UNS

Sie können unser Medical Health Resort von mehreren Flughäfen und Bahnhöfen aus erreichen bzw. mit dem Auto anreisen.

Flughafen Salzburg: 1 Std. 15 Min.

Flughafen Linz: 1 Std. 45 Min.

Flughafen München: 3 Std.

Flughafen Wien: 3 Std.

Bahnhof Salzburg: 1 Std.

Bahnhof Bad Aussee: 10 Min.

Unser Haus ist barrierefrei erreichbar und bietet unseren Gästen Garagen-Parkplätze.

CHECK IN

Beim Check-in erhalten Sie Ihre Einladung zur ärztlichen Anfangsuntersuchung.

Check-in: ab 15 Uhr

Check-out: bis 12 Uhr

Der Ausgangspunkt Ihres Aufenthalts ist das Erstgespräch mit Ihrem MAYRLIFE Arzt, welches am Tag nach Ihrer Anreise (Ausnahme: Wochenende) stattfindet. Ihr medizinisches Programm wird nach Ihrem ersten Arztgespräch für Sie geplant und eingebucht.

Wenn Sie am Samstag oder Sonntag anreisen, erhalten sie ab dem ersten Tag unsere leichte, basische MAYRLIFE Cuisine, damit Ihr Körper sanft in die Entgiftung und Reinigung geführt wird. So werden Sie optimal für Ihre ärztliche Anfangsuntersuchung am Montag vorbereitet.

RESTAURANT

Ihre Mahlzeiten nehmen Sie in unserem Restaurant - bei Schönwetter gerne auch auf der Terrasse - ein.

Frühstück: 7:15 - 9:00 Uhr

Mittagessen: 12:00 - 13:30 Uhr

Abendessen: 17:30 - 19:00 Uhr

RAHMEN- PROGRAMM

Unser breites Angebot an Aktivitäten können Sie gleich nach Ihrer Anreise beanspruchen.

Wir bieten täglich wechselnde Gruppenaktivitäten und Ausflüge in der Region. Beim Check-in erfahren Sie mehr zum aktuellen Rahmenprogramm.

FITNESSRAUM &
SPA

Unser Medical Health Resort ist mit einem Fitnessraum und einem Spa ausgestattet.

Sie haben während der Öffnungszeiten die Möglichkeit, hier eigenständig Sport zu betreiben bzw. sich zu entspannen.

UMGEBUNG

MAYRLIFE Altaussee befindet sich in einer malerischen Umgebung an einem der schönsten Seen Österreichs.

Die Region lädt zu zahlreichen Wanderungen, der Umrundung des Altausseer Sees, zum Schwimmen im See und vielem mehr ein.

Ihr erster Kurtag

ÄRZTLICHE
ANFANGS-
UNTERSUCHUNG

Beginn der Kur

Dabei führt Ihr MAYRLIFE Arzt eine Anamnese und die Untersuchung des Körpers nach F. X. Mayr durch. Anhand dieser Diagnostik werden der Kurablauf, die Therapieempfehlung, weitere Diagnostik und die Diät festgelegt. Es werden auch die Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente als Begleitung zur Kur verschrieben.

THERAPIEPLAN

Individuelle Kur nach Plan

Basierend auf den Ergebnissen der Anfangsuntersuchung wird ein individuell auf Sie abgestimmter Plan an Behandlungen und Therapien für Ihren gesamten Aufenthalt erstellt. Diesen erhalten Sie am Abend des ersten Kurtages.

MAYRLIFE CUISINE

Maßgeschneiderte Ernährung

Zu Beginn Ihrer Kur werden per Test Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Belastungen, welche besonders in der Heilung des Darms berücksichtigt werden sollen, festgestellt. Die daraus abgeleitete individuell für Sie bestimmte Diät wird Ihnen ab diesem Zeitpunkt in unserem Restaurant serviert.

TÄGLICHE ARZT-
KONSULTATION

Ihr MAYRLIFE Arzt begleitet Sie persönlich

Um den bestmöglichen Therapieerfolg zu gewährleisten, werden Sie während Ihres gesamten Aufenthaltes von Ihrem MAYRLIFE Arzt begleitet. Die tägliche Abstimmung mit Ihrem Arzt ist bei uns selbstverständlich.



Ein Tag bei MAYRLIFE

MAHLZEITEN

Bewusste und genussvolle Nahrungsaufnahme sind ebenso wichtig wie das Befolgen konkreter Regeln bei jeder Mahlzeit.

Die Mahlzeiten sind nach dem natürlichen Tagesrhythmus ausgerichtet. Das heißt: Ausreichend frühstücken, normal zu Mittag essen und am frühen Abend nur Leichtes zu sich nehmen. Alle Speisen werden aus besten Zutaten schonend zubereitet. Das garantiert Genuss und Nährwert auf höchstem Niveau. Die bewusste Nahrungsaufnahme mit langem Kauen ist besonders wichtig. Auch auf richtiges Trinken zum passenden Zeitpunkt achten wir besonders.

SPORT, WELLNESS UND BEAUTY

Zwischen Ihren Tagesprogramm Punkten bleibt reichlich Zeit, um sich zu erholen.

Ergänzend zu Ihrem Therapieplan finden Sie eine Vielzahl regenerierender Sport-, Wellness- und Beautyangebote: Soleschwimmbad, salzreiches Schwebbecken für WATSU-Einzelbehandlungen, Saunalandschaft mit Dampfbad sowie Infrarotkabine. In der Skin & Beauty Abteilung erhalten Sie Behandlungen, welche Ihren Reinigungs- und Erneuerungsprozess optimal ergänzen.

Dazu kommt eine reizvolle Umgebung: Die malerischen Berge und Wälder, der einzigartige Ort Altaussee und ein erstklassiger Golfplatz laden zu Ausflügen ein. Nordic Walking, Ski- und Bootfahren sind ebenso möglich.