



MOUNT MED
RESORT

Eine Woche im Mount Med Resort

Ein persönliches Reisetagebuch

Ankunft & Ankommen

Ich habe schon einige Health-Retreats hinter mich gebracht – manche gut, manche bemüht, manche überversprochen. Als das Mount Med Resort vor mir auftaucht, weiß ich sofort: Das hier ist etwas anderes.

Das Gebäude liegt wie selbstverständlich im alpinen Hochtal, ruhig, klar, ohne einen einzigen überladenen Akzent. Es wirkt fast so, als wolle es mir sagen: Du darfst jetzt einfach nur sein.

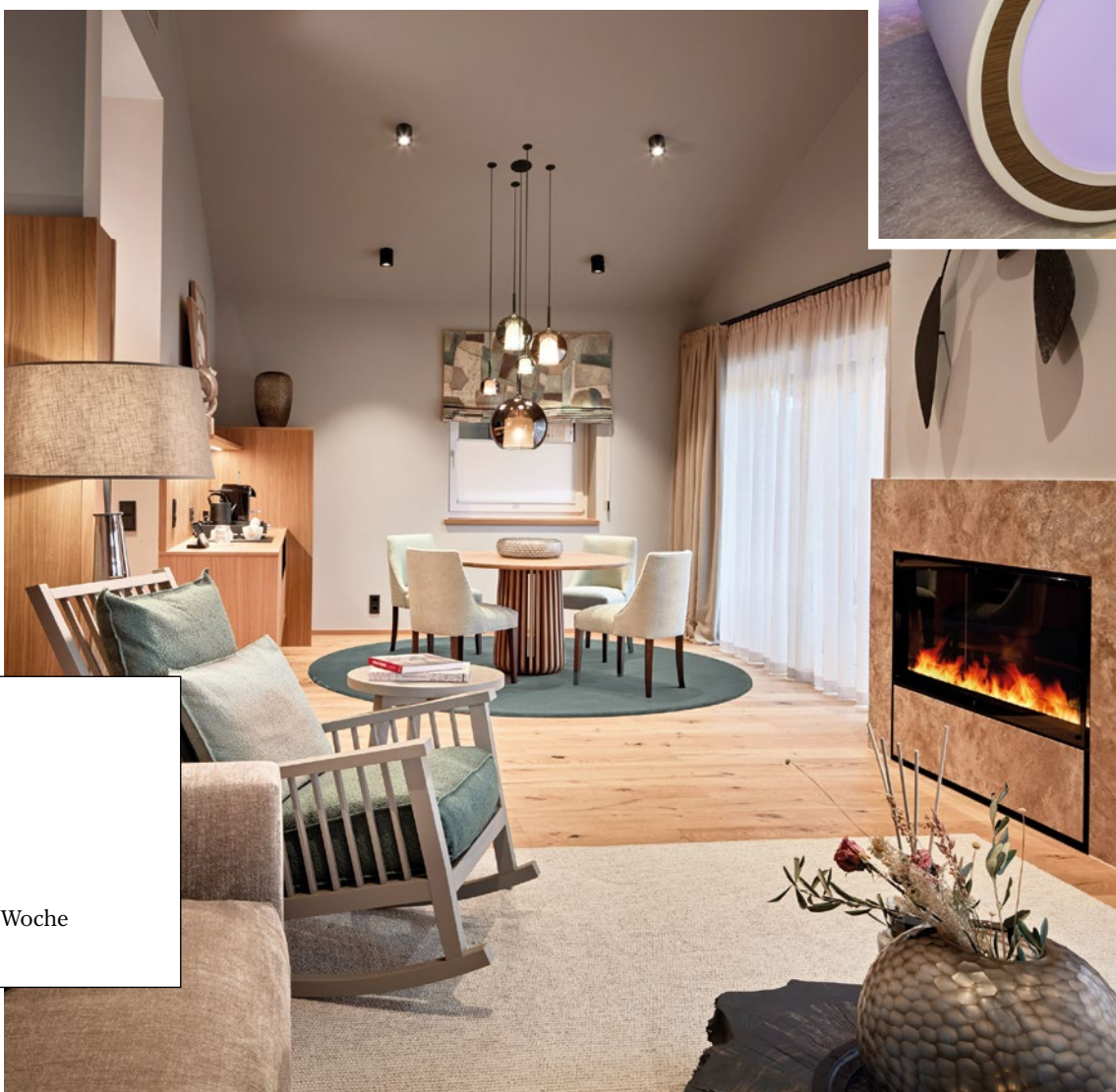
Im Chalet spüre ich sofort eine Sammlung in mir. Die Räume sind warm, großzügig, hochwertig – nichts laut, nichts bemüht. Kaum angekommen, treffe ich bereits meinen Health Concierge. Wir sprechen über meine bisherigen Erfahrungen, über meine Ziele, über das, was ich mir wirklich wünsche. Es tut gut, ernst genommen zu werden, ohne Druck, ohne Erwartung.

Schon am ersten Abend – und bewusst nur dann – erwartet mich ein außergewöhnlicher Auftakt: ein exklusives 10-gängiges Fine-Dining im historischen Kellergewölbe, mit lediglich acht Sitzplätzen. Genau am Beginn meines 7-tägigen Aufenthalts ergibt dieses Erlebnis Sinn, denn der Körper ist noch voller Energie, bevor die intensiven Anwendungen und die tiefe Regeneration der kommenden Tage einsetzen. In dieser intimen Atmosphäre widmet sich der Chefkoch jedem Gang und jedem Gast mit voller Aufmerksamkeit. Ein fein komponierter Start, der mich genussvoll und zugleich leicht in diese Woche hineinbegleitet.

Ich schlafe ein mit dem Gefühl, endlich am richtigen Ort angekommen zu sein.

Nächtigung & Service

- 14 private Chalets mit 115 m² Raumfläche (Panoramaterrassen, Kamin, hochwertige Naturmaterialien)
- Privates Spa-Badezimmer, teilweise mit Behandlungsraum
- 46 wunderschöne Zimmer und Suiten
- Health Concierge als zentraler Ansprechpartner für die gesamte Woche
- Lage: Wildschönau, Kitzbüheler Alpen



Heute beginnt der medizinische Teil, sogar mit Orthopädie Check, ich bin begeistert. Endlich einmal keine „gefühlte energetischen“ Tests, keine Wellness-Magie, keine Suggestionen. Stattdessen Hard Facts.

Der Metabolic Blueprint umfasst Blutwerte, Stressmarker, Schlafqualität, Herz- und Lungenfunktion, Haltungsanalyse, Stoffwechselformung. Sachlich, klar, und – für mich überraschend – sehr einfühlsam erklärt.

Am Nachmittag nimmt sich mein Arzt ausführlich Zeit, alle Ergebnisse durchzusprechen ... und plötzlich ergibt all das Sinn: Meine Müdigkeit, die Entzündungszeichen, meine Energietiefs.

Darauf basierend wird mein persönliches Programm erstellt. Es fühlt sich nicht nach Kur an, sondern wie ein individuell und präzise abgestimmter Gesundheitsplan, der jeden Moment bewusst einbindet. Heute führte er mich zur Kosmetikerin im Medical Spa – ein stiller Augenblick, in dem Pflege, Ruhe und innere Balance miteinander verschmolzen. Ein Augenblick nur für mich, der mir vor Augen führt, wie eng Wohlbefinden und Schönheit verbunden sind. Heute Abend gehe ich früher schlafen. Ein guter Tag.

Medizinische Diagnostik

- Metabolic Blueprint: umfassende medizinische Körperanalyse
- Blutwerte, Darmgesundheit, biologisches Alter
- Stress-, Schlaf- und Mind-Parameter
- Bewegungs-, Atem- und Haltungsanalyse
- Schulmedizinisch fundiert, evidenzbasiert

Der Körper arbeitet mit

Die spezielle Ernährung beginnt zu wirken. Anti-inflammatorisch, proteinreich und fettarm, kalorienreduziert – und erstmals verstehe ich, warum genau das sinnvoll ist. Mein Körper steigt Schritt für Schritt aus der Zuckerverbrennung aus.

Ich spüre die ersten zwei Tage der Entzuckerung. Ein leichter Druck im Kopf, etwas Müdigkeit, eine ungewohnte Sensibilität. Aber gleichzeitig auch etwas Neues: Klarheit in mir. Und obwohl ich die Umstellung merke, hilft mir die kleine Waldrunde, die gleich neben dem Hotel startet, den Kopf frei zu bekommen. Es war herrlich.

Im Spa fühle ich mich aufgehoben. Die Anwendungen sind präzise, die Therapien fokussiert. Nichts Überladenes, keine Show. Nur professionelle Ruhe. Ich merke: Mein Körper beginnt zu entgiften. Das ist anstrengend – aber es fühlt sich richtig an.

Abends erwartet uns ein köstliches, leichtes und wohltuendes Dinner – genau richtig nach diesem Tag. Besonders schön ist der spontane Austausch mit anderen Gästen an der Bar bei einem alkoholfreien Cocktail.

Solche Begegnungen sind im Mount Med durchaus Teil der Atmosphäre: Wer möchte, kann auf natürliche Weise mit anderen Gästen ins Gespräch kommen und den Abend in angenehmer, entspannter Runde ausklingen lassen.

Medical Spa & Behandlungen

- 3.500 m² Medical Spa
- Bergsee-Pool, Saunen, Wärme- & Kältewelten
- Infusions- & Zellregenerationstherapien
- Lymphdrainage, Manual- & Physiotherapie
- Longevity-, Performance- & Regenerationsanwendungen



Der Wendepunkt



Heute bin ich etwas schwächer – der berühmte dritte und vierte Tag der Entgiftung. Der Körper arbeitet in der Tiefe. Ich fühle mich leicht, etwas durchlässiger, aber gleichzeitig auch konzentrierter. Die berühmte mentale Nebelwand beginnt sich zu lichten.

Mein Arzt passt mein Programm an – achtsam, sinnvoll, ohne Druck. Am Nachmittag sitze ich auf der Terrasse meines Chalets und spüre, wie selten ich im Alltag überhaupt zur Ruhe komme.

Es geschieht etwas Feines: Ich fühle meinen Körper wieder. Nicht lauter – sondern ehrlicher.

Tag 4

Abends: Dinner. Leicht, klar, wohltuend. Genau richtig für diesen Tag.

Tag 5

Genuss mit
Leichtigkeit

Es ist erstaunlich, wie sehr sich Essen auf das Wohlbefinden auswirkt. Die Küche hier ist fein, präzise, leicht – nicht dogmatisch, nicht streng, aber absolut konsequent im medizinischen Konzept.

Ich fühle mich wach, klarer, zentrierter. Die Energie kommt zurück, Stück für Stück, aber auf eine ruhige Art.

Heute sehe ich zum ersten Mal: Diese Form der Ernährung ist weniger ein Verzicht – es ist ein Aufatmen für den Körper.

Ernährungskonzept (MyLife Changer®)

- Die MyLife Changer® Methode kombiniert:
- anti-inflammatorische Ernährung
 - eine sehr kohlenhydratreduzierte, proteinreiche und fettarme Kost
 - Metabolic Fasting zur Aktivierung der Autophagie
 - fünf leichte, nährstoffreiche Mahlzeiten täglich
 - mediterrane Aromatik
 - wissenschaftliche Evidenz (VCKD, Fast-Mimicking, Low-Carb-Clinical Studies)



Tag 6

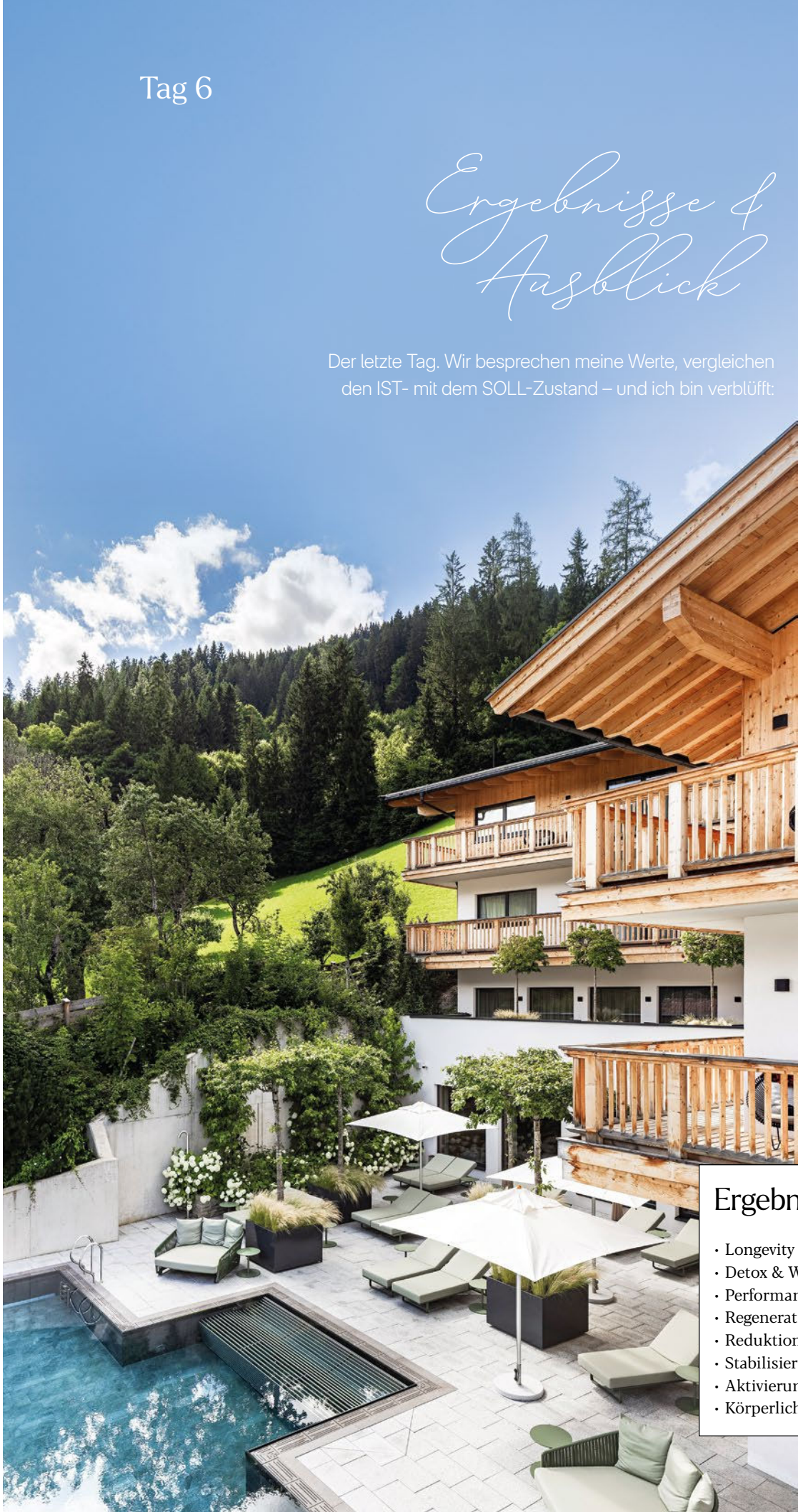
Ergebnisse & Ausblick

Der letzte Tag. Wir besprechen meine Werte, vergleichen den IST- mit dem SOLL-Zustand – und ich bin verblüfft:

- Gewicht reduziert.
- Muskelmasse stabil.
- Entzündungsmarker gesunken.
- Schlafqualität verbessert.
- Energielevel gestiegen.
- Umfänge deutlich geringer.

Vor allem aber spüre ich eine Klarheit, die ich lange nicht hatte. Diese Woche war nicht nur ein Rückzug – sie war auch ein Neustart.

Ich fahre heute ab, leicht, frisch und mit einer Zuversicht, die bleibt.



Ergebnisse & Programme

- Longevity & Age Reversing
- Detox & Weight Management
- Performance & Sportmedizin
- Regeneration & Prävention
- Reduktion der Entzündungswerte
- Stabilisierung von Insulin & Energie
- Aktivierung der Autophagie
- Körperliche & mentale Erholung



*Ein Ort, der wieder
Balance bringt*

Für alle, die Ergebnisse wollen und eine Umgebung,
die dabei unterstützt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mount Med Resort

**Kirchen, Oberau 72
6311 Wildschönau
Tirol, Austria**

mountmedresort.com
info@mountmedresort.com
+43 (0) 5339 29 300

- 3.500 m2 Medical Spa
- Individueller Metabolic Blueprint
- 14 Chalets für maximale Privatsphäre
- 46 Zimmer & Suiten
- Aurea Fine Dining für bis zu 8 Gäste
- Programme für Longevity, Detox, Weight, Performance und Regeneration