



## KOCHBUCH-LITERAT DR.HANNES ANDROSCH



Fotos: M. Milde

v.l.n.r.: Dr.Hannes Androsch präsentiert mit Haubenkoch Florian Klinger und Top-Mediziner Dr.Harald Stossier das neue VIVA-Mayr Kochbuch

Der sympatische Erfolgsmanager und Feinschmecker **Dr.Hannes Androsch** lud eine kleine Journalistenschar zur

Präsentation des VIVA-MAYR Kochbuches, in dem er sich auch mit einem Vorwort verewigte. In seiner Laudatio lobte er nicht nur das **VIVA-Hotel am Wörthersee**, sondern ließ ein Feuerwerk des Lobes an Korso-Hauskoch **Reinhard Gerer** los. Reinhard Gerer verdankt es auch **Dr.Androsch**, dass er seinen Job im Hotel



Starkoch Reinhard Gerer ließ sich gerne von seinem Ehrengast Dr.Hannes Androsch ins Häferl gucken

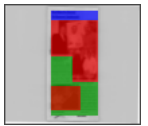
**Bristol** vor vielen Jahren bekam und hier zu einem der größten Stars der österreichischen Küche heranwuchs.



Er „testet“ lieber, als selbst zu kochen – Hannes Androsch KK

## Auch Androsch hat jetzt ein Kochbuch

„Alles, was ich delegieren kann, delegiere ich“, sagt Unternehmer und Ex-Finanzminister **Hannes Androsch** selbstbewusst in seinem Gesundheitszentrum „Viva“ am Wörthersee. Folglich wird er sein jüngstes Werk, das Viva-Mayr-Kochbuch, das er mit Mayr-Spezialist und Arzt **Harald Stossier** sowie Koch **Florian Klinger**, beide vom Viva, herausbrachte, kaum in die Hände nehmen und sich selbst an den Herd stellen. „Dafür habe ich aber getestet und muss sagen: Die gesunde Küche schmeckt hervorragend.“



## Kochbuch-Literat Dr.Hannes Androsch



Foto: M.Milde

*v.l.n.r.: Dr.Hannes Androsch präsentiert mit Haubenkoch Florian Klingler und Top-Mediziner Dr.Harald Stossler das neue VIVA-MAYR Kochbuch*

Der sympatische Erfolgsmanager und Feinschmecker **Dr.Hannes Androsch** lud eine kleine Journalistenschar zur Präsentation des **VIVA-MAYR Kochbuches**, in dem er sich auch mit einem Vorwort verewigte. In seiner Laudatio lobte er nicht nur das VIVA-



*Starkoch Reinhard Gerer ließ sich gerne von seinem Ehrengast Dr.Hannes Androsch ins Häferl gucken*



*Die freundschaftliche Begegnung zweier großer Österreicher konnte man deutlich spüren.*

Hotel am Wörthersee, sondern ließ ein Feuerwerk des Lobes an Korso-Hauskoch **Reinhard Gerer** los. Reinhard Gerer verdankt es auch **Dr.Androsch**, dass er seinen Job im Hotel Bristol vor vielen Jahren bekam und hier zu einem der größten Stars der österreichischen Küche heranwuchs.

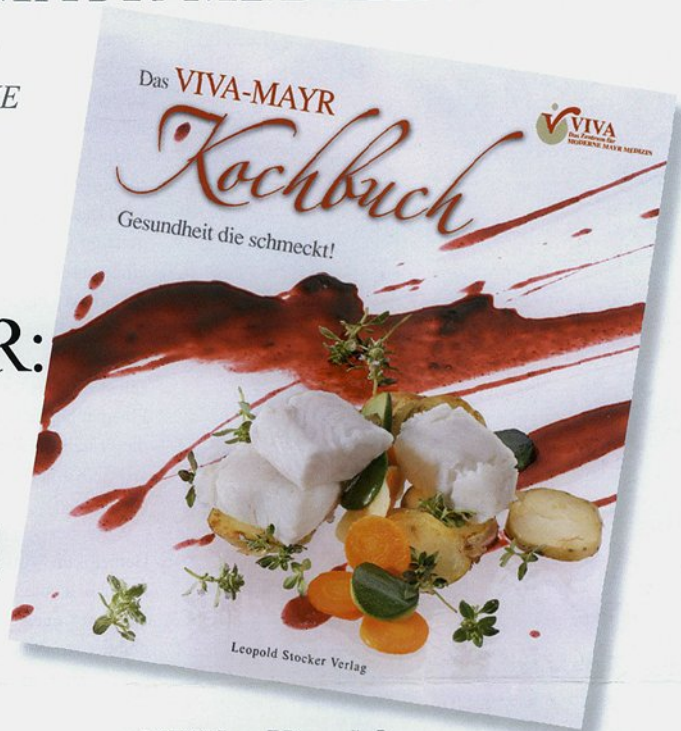




## Neues aus der sinnlichen Welt der MODERNEN MAYR MEDIZIN

*News from the sensuous world  
of MODERN MAYR MEDICINE*

VIVA-MAYR:  
Gesundheit,  
die schmeckt!



VIVA bringt  
kulinarischen Bestseller  
auf den Buchmarkt:

Gesunde Küche ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Dass man dabei nicht auf Geschmack verzichten muss, beweist das neue Kochbuch „VIVA – MAYR / Gesundheit die schmeckt!“ Ganz im Gegenteil, die dort beschriebenen und reichlich bebilderten Rezepte, sowie die Kochphilosophie, machen aus der gängigen Diätküche eine echte „nouvelle cuisine“. Allesamt können sich gut und gerne in den kulinarischsten Restaurants Europas schmecken lassen.

Mit diesem Buch hat das Erfolgskonzept der Modernen Mayr Therapie nun auch den Buchmarkt erobert. Was VIVA Gäste schon längst wissen, wird nun auch der Allgemeinheit und für den Hausgebrauch am heimischen Herd zugänglich gemacht.

*Fortsetzung Seite 2*

*NEW – Viva Mayr  
Cookbook – Healthy  
eating that tastes delicious*

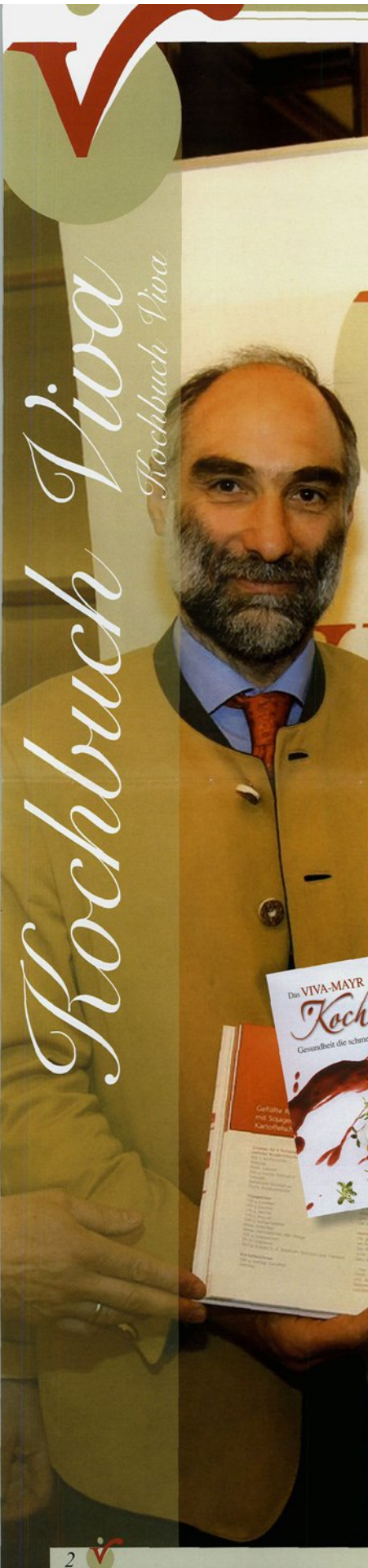
We've had a fantastic response to our latest Viva Mayr cookbook packed full of mouthwatering recipes which are both healthy and tasty. Florian Klinger (Head Chef at Viva Mayr) has developed a range of new and exciting recipes that perfectly reflect his modern and innovative take on Mayr nutrition. Using fresh and seasonal ingredients to produce a range of delicious and colourful dishes, healthy eating has never tasted so good!

The Viva Mayr cookbook was produced in response to numerous requests from Viva Mayr patients for recipes that they could make at home so that they could continue to benefit from the Mayr cure. This unique and varied nutrition plan is now

*Continued on page 2*







Kochbuch Viva  
Kochbuch Viva

Fortsetzung von Seite 1

**Medizin trifft auf Kulinarik, trifft auf Genuss!**

Das Buch entstand aus einer erfahrenen und prominenten „Ménage à trois“: Medizin trifft auf Kulinarik trifft auf Genuss! Dr. Harald Stossier, ärztlicher Leiter des „VIVA – das Zentrum für MODERNE MAYR MEDIZIN“, Florian Klingler, Chefkoch des Gesundheitszentrums und einst jüngster Haubenkoch der Schweiz, und Dr. Hannes Androsch, Gourmet und Verfechter der Modernen Mayr Therapie, wirkten bei diesem Buchprojekt zusammen.

Ein interessantes Unterfangen mit wahrhaft schmackhaftem Ausgang.

Mit diesem Kochbuch und Ernährungsratgeber hat gesunde Ernährung endlich seine meisterhafte Entsprechung in der modernen Küche bekommen. „Wir möchten unseren Lesern zeigen, wie einfach es ist, sich gesund und dennoch köstlich zu ernähren“, sagt Dr. Harald Stossier über den ehrgeizigen Anspruch des Buchprojektes. Gleich am Anfang des attraktiv aufgemachten Bandes aus dem Hause Leopold Stocker, wird das Klischee von der trockenen MAYR Semmel ausgeräumt und gegen ein zeitgemäßes Ernährungsbewusstsein eingetauscht. „So schmeckt Gesundheit! Auch ausgewogene Fleischgerichte und Süßspeisen haben Platz in der modernen gesunden Küche“, sagt Haubenkoch Klingler. Und zur Veranschaulichung der Praxis kommt auch der Kunde und Genießer selbst zu Wort. Dr. Hannes Androsch, ehem. österreichischer Finanzminister und Vizekanzler: „Auch im Alltag lassen sich die Prinzipien der MODERNEN MAYR Medizin leicht umsetzen. Körperliche, geistige und emotionale Vitalität sind die Belohnung!“

Gemeinsam wird dem Leser in diesem schön aufgemachten Kochbuch eine neue Einstellung zur Ernährung serviert. Die Autoren freuen sich darüber, dass das Buch von der Presse und der Kritik begeistert aufgenommen wurde.

Im Innenteil der Zeitung finden Sie ein Rezept aus dem Buch.

Continued from page 1

available to anyone that is interested in improving their health without compromising on taste.

This inspiring new cookbook is co-authored by Dr Harald Stossier, the renowned Medical Director at Viva Mayr Centre for Modern Medicine, Florian Klingler, the Head Chef, who was once the youngest award winning chef in Switzerland, and Hannes Androsch, lifelong supporter and fervent advocate of the Viva Mayr dietary approach.

The cookbook is beautifully presented with stunning photography to illustrate the recipes. It is simple and easy to follow and includes suggestions for drinks such as broths and herb teas, breakfast ideas such as muesli, breads and spreads, lunch recipes which include starters, mains and desserts as this is the most important meal of the day and finally light supper suggestions. All of the recipes are based on food combining principles which is one of the core elements of the Mayr diet.

This cookbook redefines the Mayr diet and brings it bang up to date – gone is the dry, stale and boring Mayr bread roll to be replaced by innovative and nutritious dishes which cater for all tastes – including meat eaters and those with a sweet tooth.

**How to order:**

ISBN 978-3-7020-1180-2  
Harald Stossier /Florian Klingler/Hannes Androsch  
DAS VIVA-MAYR-KOCHBUCH  
Gesundheit die schmeckt  
144 Seiten, 22 x 24 cm, celloph. Pappbd.,  
zahlreiche Farbabbildungen  
Price: € 19,90 / sfr 35,40

It is published in Austria by Leopold Stocker Verlag and is also available from the Viva Mayr clinic. At present available in German only.



**Geschenk / Gift**

Als besonderes Geschenk erhalten alle Hausgäste, die für den Zeitraum November, oder Dezember buchen das Buch inkl. Widmung der Autoren gratis.

Wer es nicht erwarten kann ...  
ISBN 978-3-7020-1180-2  
Hannes Androsch /Florian Klingler/ Harald Stossier  
DAS VIVA-MAYR-KOCHBUCH Gesundheit die schmeckt  
144 Seiten, 22 x 24 cm, celloph. Pappbd.,  
zahlreiche Farbabbildungen Preis: € 19,90 / sfr 35,40  
at present available in German only

*Die Autoren bei der Pressekonferenz im Corso/Hotel Bristol Wien – v.l.n.r. Chefkoch Florian Klingler, Dr. Harald Stossier, Dr. Hannes Androsch und Mag. Wolfgang Dvorak Stocker (Stocker Verlag)*

*The 3 authors at the book launch held at Hotel Bristol Wien. From left to right: Florian Klingler, Dr Harald Stossier, Dr Hannes Androsch and Mag. Wolfgang Dvorak Stocker (publisher)*





## Gut und xund

**Hannes Androsch, Florian Klingner, Harald Stössler: „Viva-Mayr Kochbuch“. Leopold Stocker Verlag, 141 Seiten, 22 x 24 cm, € 19,90.**



Das Buch beweist: Die Begriffe Diätküche und Genuss müssen einander nicht widersprechen. Im Gegenteil: Es macht Lust auf eine vitalisierende Feinschmecker-Diät. Wer unter „Mayr-Kur“ nur Trockenbrot versteht, liegt falsch. Nach den Prinzipien der Mayr-Medizin lässt sich eine delikate Diät-Küche verwirklichen, bei der der Geschmackssinn nicht fasten muss. Die zahlreichen Rezepte zeigen den Weg sich ausgewogen und schmackhaft zu ernähren.





## KÄRNTNER DES TAGES

### ZUM LESEN

**Buchtipps.** Florian Klinger, Harald Stossier, Hannes Androsch: „Das Viva-Mayr Kochbuch – Gesundheit, die schmeckt“, Stocker-Verlag, 144 Seiten, 19 Euro

Florian Klinger beim  
Fotoshooting mit  
Ernst P. Prokop

GRÖTSCHNIG



# Er kocht leicht und g'sund

Florian Klinger (41) aus Klagenfurt wurde für sein Kochbuch „Gesundheit, die schmeckt“ der „Gourmand World Cookbook Award“ verliehen.

HEINZ GRÖTSCHNIG

**G**esunde Küche, die schmeckt: Das ist das Credo Florian Klingers, der das Vorurteil, G'sundes schmecke nur g'sund (also eher nicht), seit 20 Jahren ab absurdum führt. 1989 war er im Kurbad Eisenkappel der jüngste Haubenkoch Österreichs – mit naturbewusster Küche. Heute ist der 41-Jährige Küchenchef im Viva-Mayr-Zentrum in Maria Wörth und bringt den Kurenden bei, wie man leichter, produktbewusster und trotzdem schmackhaft kocht.

Als „Nachhilfe“ hat Klinger köstliche Rezepte im Viva-Mayr-Kochbuch zusammengefasst: Das von Ernst P. Prokop g'schmackig fotografierte Werk wurde Öster-

reichsieger des „Gourmand World Cookbook Award 2008“. Jetzt wird ein Kochbuch auf Englisch gedruckt: „Etwa 60 Prozent unserer Kurgäste haben Englisch als Muttersprache“, erklärt der Klagenfurter.

Koch ist er geworden, weil „mich die kreativen Möglichkeiten begeistert haben. Kochen ist wie Malerei – eine Kunst.“ Deshalb ist auch das Titelbild des Kochbuches – pochierter Wels auf Kartoffel-Gemüse-G'röstl mit Rote-Rüben-Sauce – einem Gemälde des Avantgardisten Markus Prachensky nachempfunden. Im Buch gibt's nicht nur feine Rezepte, sondern auch Gesundheitswissen von Kurarzt Harald Stossier. Viva-Besitzer Hannes Androsch hat ein Vorwort ver-

fasst. Klinger sieht in zu schnellem Essen und zu vielen (Halb-) Fertigprodukten das Hauptproblem: „Es gibt zwar viele Kochsendungen, aber immer weniger Esskultur. Wir sollten uns ein Beispiel an den Italienern nehmen. Die essen viel bewusster. Und wir sollten nicht nur in der Fastenzeit an leichte Küche denken.“ Als Vorbilder nennt er die Brüder Obauer in Werfen, weil diese asiatische Leichtigkeit in die heimische Küche gebracht haben. Zu Hause kocht er gerne Eintopfgerichte mit frischem Ingwer, samstags steht mit seinen drei Kindern Familienkochen am Programm. Muss ihm seine Frau abends Brennnesselsuppe zubereiten? Klinger lacht: „Nein, die mach' ich mir schon selber.“