



Illustration: Kera Till

Punkte. Dunkelblau, orange, gelbe und weiße. Sie liegen nebeneinander, übereinander, verschmelzen zu Flammen: das sogenannte Lebensstiler. Schön, doch mir macht es angst. Denn wer es deuten kann, weiß auch, wie leistungsfähig ich bin. Was bedeutet, dass er nicht nur die Ringe unter meinen Augen sieht, sondern auch erkennt, dass ich meinen Mann und die drei Kinder grandios akkuriere, die Geburtstage meiner Freundinnen vergesse und meine Stirn nicht wie früher auf meine Krnie drücken kann. Was auch kein Wunder ist: Ich habe einen Halbmarathon in dem ich zu bewiesen versuche, dass ich meine Arbeit ebenso zuverlässig erledige wie meine Vollerholungen. Damit ich meine Kinder zum Musik- oder Sportunterricht fahren kann, muss an drei Wochenenden das Mitbringen ausfallen. Während nach dem Abendessen Bügelwäsche, Schalter-Muffins und partnerschaftliche Kurzgespräche auf mich warten. Gesund ist das vermutlich nicht. Doch die Lebensstiler-Leute wollen es bewiesen, indem sie die Daten einer 24-Stunden-Lebensstiler-Messung auswerten und mein wahres Alter errechnen. Nicht das kalendrische, damit habe ich, geboren 1968, kein Problem. Sondern mein biologisches Alter.

Ich könnte ein Wellnesswochenende buchen. Oder eine Kur machen. Aber dafür fühle ich mich nicht alt genug, weder kalendrisch noch biologisch. Also fahre ich ins Hotel „Ritzenhof“, ins osterrödische Saalfelden. Der „Ritzenhof“ will nicht nur ein Hotel am See sein, mit zeitgemäß reduzierter Architektur, also mit Grün und Lila, viel Filz und Loden, son-

dem auch ein „gesundheitsches Lebensstiler-Premium-Hotel“, das erste weltweit. Heißt: Man will mein Befinden und meine Vitalität bestimmen. Um dann, je nach Lebensstiler-Protokoll, „regenerierende, aktivierende und die Balance ausbauende Programme“ zu empfehlen und somit für die „frühzeitige Erkennung von Erschöpfungszuständen und ein nachhaltiges Verbessern der eigenen Vitalität“ zu sorgen. Genau das brauche ich. Zutun: dies ist es mal etwas anderes als die übliche Mischung aus Lomi Lomi und schwedischer Massage. Und etwas mehr Feuer kann meinem ausgebrannten Körper auch nicht schaden.

Der „Ritzenhof“. Zwei gegenüberliegende und unterirdisch verbundene Häuser, eines davon direkt am Ritzensee. Ich begebe ich mich in die Obhut von Martin und Hannes Riedlsperger. Als Hoteliers sind sie seit knapp dreißig Jahren im Geschäft, das ehemalige Drei-Sterne-Haus für Bistrotouristen haben sie in ein schicken Vier-Sterne-Hotel verwandelt. Und die beiden sind sogenannte Lebensstiler-Coaches, besser: Lebensstiler-Missioneure. Ob es an der lebensstilerer Atmosphäre des „Ritzenhofs“ liegt, dass die beiden so gesund aussehen? Oder an der gesunden Luft am Steinersee? Hannes Riedlsperger erzählt, dass er eines Tages zufällig auf die Lebensstiler-Messung gestoßen sei. Dass er seither ein besseres Leben führe, samt lebensstilererhebenden Mitragsschlächen.

Ich glaube ihm und über das Wort „Herzratenvariabilitätsmessung“. Um die seine HRV dreht sich alles im „Ritzenhof“, freie Herzschlagfolge, die unmittelbar auf alles reagieren soll, was wir erleben, den-

Feuerfest

Im Hotel „Ritzenhof“ in Saalfelden macht man nicht Wellness, sondern misst das „Lebensfeuer“. Ein Selbstversuch

ken und fühlen. In einem der geschmackvoll einladenden Spa-Behandlungsräume werden mir zwei kleine graue Elektroden für 24 Stunden auf die Brust geklebt. Was nicht so angenehm ist wie eine Aroma-Massage. Und der Pool sieht verlockend aus. Durch die aufgelegte Front scheinen See und Berge mich direkt nach draußen zu ziehen. Ist doch gesund, zu schwimmen und zu wandern, oder? Könnte ich mein Feuer nicht dadurch schützen? Wäre nicht das durch mich durch mich an der Rezeption. Schwimmen auch, die Elektroden nehme ich ab. In der Nacht habe ich sie mir bereits im Schlaf abgerissen. Egal für mein biologisches Alter, versichert mir Henriette Dias, der gleich mein Lebensstiler deuten wird. Der junge Mann ist Wellness-Manager im „Ritzenhof“. Dias strahlt Ruhe und Souveränität aus, auch wenn er höchstens halb so alt ist wie ich. Früher hat Dias als Physiotherapeut Fortuna Düsseldorf betreut, die inzwischen wieder in der ersten Bundesliga spielt. Ob das am Lebensstiler liegt, verrät er nicht, denn jetzt geht es um Ausfällen einer Tabelle. Abgefragt werden Dinge wie Sport, Autofahren, Kommunikation, Körperpflege, Schlaf-

Selbst wenn ich schummelte, sagt Dias, helfe mir das nicht. Daten lügen nicht. Es gibt unzählige Gedächtnisse, die vom Feuer in der Seele, den Augen oder dem Herzen sprechen. Die Doors sangen „Come on baby light my fire“, Irenas Slier schäme über das Feuer, das nicht nur im Kamin, sondern auch in ihr drin brenne, lange, bevor der Begriff Burnout erfinden wurde. Mein inneres Feuer wird indessen von einer Software gemalt, die meine im „Ritzenhof“ gemessenen 14909 Herzschläge zusammen mit meinen zigarettenalen Atemzügen in ein Farbprisma transformiert. Wie beim echten Feuer gilt: Brennen muss es. Das heißt: je intensiver die Farben leuchten und je höher die „Flammen“ lodern, umso jünger, durchtrainierter bin ich.

Mit Esoterik habe die Lebensstiler-Messung gar nichts zu tun, versichert Lebensstiler-Coach Dias, sie sei vielmehr eine Form der bildgebenden Diagnostik, ein Jahrhundert nach der Erfindung des Röntgenbildes oder des Ultraschalls. Ohne die es die Lebensstiler-Messung gar nicht gäbe, erzählt Dias. Der Erfinder der Lebensstiler-Messung, der Wiener Gynäkologe Alfred Lohninger, wurde

nämlich vom Wellnessretailer inspiriert. Dias' Augen leuchten. Bis der Gynäkologe für seine Erkenntnisse den Medizinpreis bekommt, ist für die Leute aus dem „Ritzenhof“ nur eine Frage der Zeit. Und was ist mit meinem Lebensstiler? Alles Hamburg, oder werde ich mich in den Daten wiedererkennen? Ich bin gespannt, auch wenn ich mich seit 24 Stunden bemühe, gelassen mit meinen Elektroden durch den Tag und die Nacht zu kommen. Warum sitzt das ältere Paar dahinter so ausgeglichen beim Frühstück?

Hat es die Messung schon hinter sich, die richtigen Maßnahmen ergreifen? Auch die beiden Freundinnen am Nebentisch sehen zufrieden aus. Keine kleinen, quadratischen Kunststoffschalen blitzten in ihren Dekolletés. Entweder wollen sie ihr biologisches Alter nicht wissen, oder sie haben den Schock schon hinter sich.

Hannes Riedlsperger erzählt, dass viele seiner Gäste wiederkommen, um die Messungen zu aktualisieren und Erfolge oder Misserfolge zu dokumentieren. Das Hotelteam unterzieht sich ebenfalls der Lebensstiler-Messung. Es ist so weit. Ich habe Sport gemacht, gut geschlafen und sehr gut gegessen. Ein bisschen gearbeitet, ein wenig gelesen und ferngesehen. Ein Spruch des chinesischen Arztes Wang Shu-the aus dem dritten Jahrhundert fällt mir ein: Wenn das Herz schlägt wie das Klopfen eines Spechts oder das Tropfen des Regens auf dem Dach, ist man innerhalb von vier Tagen tot. Ich sitze in einem schlichten Tagungsraum des Hotels. Der Bildschirm von Henriette Dias' Computer ist schwarz. Was ist das, Asche? An ein paar Stellen auf dem Bildschirm streckt sich mein Feuer nach

oben. Dias zeigt mir Vergleichsbilder: Vom leuchtenden Amethysten, 55, Raubbau am Körper, oder dem Untertuner, 49, Burnout. Flimmeln quälen sich am unteren Rand der Aufzeichnung entlang. So schwach ist mein Feuer nicht. Aber auch nicht, lediglich wie bei der Schütlerin, zwölf, gute Balance, oder dem Spitzensportler, 28, optimale Leistung.

Selbst die Pensoistritz, 80, kommt mit ihrem vegetativen Nervensystem, in dem der für die Aktivität zuständige Sympathikus mit dem Parasympathikus, der die Regeneration regelt, rangelt, besser zurecht als ich. Und weshalb klüppert Dias eigentlich nicht die DIN-A4-Mappe auf, die vor ihm liegt? Ist etwas mit meinem biologischen Alter?

Um es kurz zu machen: Mein biologisches Alter liegt weit über meinem kalendrischen. Dazu spuckt die Lebensstiler-Software mir eine gradlose Vier plus als Gesamtnote aus. Die errechnet sich aus: Regeneration (5), körperliche Vitalität (5), Schlaf (3). Immerhin drückt die Zwei in „geistige Vitalität“ meinen Schritt ein wenig. So schlimm hatte ich es nicht erwartet. Doch Daten liegen angedrückt nicht. Henriette Dias breitet 15 Blätter aus, dazu handschriftlich ausgefüllte Analysebögen. Er schläft nur ein, mich um meine Gesundheit zu kümmern. Mein Leben muss ich aber nicht unterkumpeln. Wenn ich alle vier Stunden eine Pause einlege und wieder anfangen, Sport zu machen, dann könnte ich meine konstant hohe Herzrate senken. Ich brauche jetzt nur noch jemanden zum Anfeuern.

KATHARINA MATZIG

Eine Lebensstiler-Messung, Auswertung und das sogenannte Lebensstiler-coaching kosten 188 Euro. Informationen: www.ritzenhof.at