

4.3.
Buff Medical Resort:
Longevity Ausstattung auf
allerhöchstem Niveau

Wording & Slogan	Healthcare like no other Gesundheitsresort
Website	buff-medical-resort.com
Geschäftsführer	Hans-Jürg Buff
Ärztliche Leiter	» Dr. Hohmann (Ärztlicher Direktor) » Dr. Sepp Fegerl (stellvertretender ärztlicher Direktor) » Dr. Frank Hamann (Leiter Kardiologie)
Anzahl Zimmer	116
Zimmergrößen	» Zimmer: 42 m ² » Suiten: 56–350 m ²
Preis pro Doppelzimmer pro Person	ab 535 € (Zimmer nur buchbar mit Behandlung)
Inklusivleistungen	Vollpension nach der F.X. Mayr Diät
Infrastruktur & Services	Spa, Pool, Sauna, Fitnessbereich
Programme / medizinische Einrichtung	Advanced Intense, Classic Intense, Advanced Compact, Classic Compact, Advanced Light, Classic, Light Vitality, Cardio, Sports, Relax
Preis Pauschale ohne Zimmer (7 Nächte)	» 1.870 € (3 Nächte) bis 20.100 € (21 Nächte) » BuffMED Vitality: 3.400 €



4.3.1. Interview mit Dr. Sepp B. Fegerl

Dr. Sepp B. Fegerl im Interview mit Uta Gruenberger über modernste Longevity-Diagnostik im nagelneuen Buff Medical Resort – über altes Heilwissen und integrative Gesundheitskonzepte.

Sein Name steht für den einstigen Raketen-
aufstieg des Vivamayr – heute Mayrlife in
Altaussee. 2014, direkt zum Start, übernahm
Dr. Sepp Bodo Fegerl dort mit 35 Jahren die
ärztliche Leitung und rekrutierte über Nacht
eine phänomenal prominente Gästeschar aus
Wien und felix Austria wie aus allen andern
Metropolen der Welt.

Er hat die Allgemein-Medizin studiert, legte
früh den Schwerpunkt auf die Diagnostik
& Therapie nach Dr. Mayr und bildete

sich nonstop weiter in der Ortho-
molekular-Medizin, Homotoxikologie,
in der funktionellen Myodiagnostik,
Neural- & Phytotherapie, in der natur-
identischen Hormontherapie sowie Kur- &
Rehabilitationsmedizin.

Heute zählt er zu den führenden Köpfen
moderner ganzheitlicher Präventiv-Medi-
zin und ist nicht von ungefähr auch Vor-
standsmitglied der internationalen Gesell-
schaft der Mayr-Ärzte. Dort leitet er die
Ausbildungsprogramme der Therapeuten
und F.X. Mayr-Ärzte und hält rund um den
Globus entsprechend Workshops und
Fachvorträge zum Thema Darmgesund-
heit. Parallel betreibt Dr. Sepp B. Fegerl
den Podcast „Die Darmflüsterer“, welcher
– für Laien verständlich – im Gespräch
mit Experten den vielschichtigen Einfluss
des Darms auf den Menschen und sein
Wohlbefinden von allen Seiten unter die
Lupe nimmt.

Im Herbst 2021 eröffnete er mit seiner
Frau eine eigene Praxis in Salzburg und
folgte nun jedoch dem Ruf des Schweizer
Hoteliers und Investors, Hans-Jürg Buff,
in dessen frisch erbautes Fünf-Sterne-
Medical Resort in Konstanz am Bodensee.
Dort bringt der charismatische Gesund-
heitsexperte seine profunde Erfahrung
als stellvertretender ärztlicher Leiter nun
in Gesamtkonzept von moderner Longe-
vity-Therapie ein, welches an technischer
Ausstattung wohl den „State-of-the-Art“
modernster Diagnostik präsentiert und
andererseits das komplexe System
Mensch auch hinsichtlich Geist, Spirit
und Emotion bis in die Wurzeln
betrachten möchte.

Dr. Sepp B. Fegerl

**Uta Gruenberger: Im brandneuen
Buff Medical Resort bist Du erneut als
Geburtshelfer quasi von Stunde Null
an dabei?**

Dr. Sepp B. Fegerl: So ist es. Im Oktober
'24 habe ich meine noch junge Praxis am
Mirabellplatz in Salzburg zugunsten des
Buff-Resorts an einen lieben Kollegen aus
Altaussee übergeben. Das Vorhaben am
Bodensee ist größer und professioneller
und weiter gedacht, als alles was ich
bisher kenne und so auch nochmal eine
Nummer mehr an Herausforderung – ich
konnte nicht widerstehen. Im März hatten
wir das Soft-Opening und haben gleich
in den ersten drei Wochen Gäste aus
dem DACH-Raum, den USA, Indien, und
England begrüßen dürfen. Das war schon
sehr schön zu erleben.

**Uta Gruenberger: Wie schafft man das
so schnell? Sind das die Kontakte des
Gründers oder ist das der Ruf von Euch
Therapeuten?**

Dr. Sepp B. Fegerl: Einerseits sind
mit unserem Resort sehr spezifische
Schlüsselbegriffe und Suchwörter der
Darm- und Herzgesundheit verlinkt und
ebenso sind wir in den diversen Fach- und
Sozial-Netzwerken präsent. Der größte
Teil unserer Gäste kommt jedoch in der
Tat wegen unseres medizinisch therapeu-
tischen Teams, welches einen exzellenten
Ruf genießt.

All unsere zehn Ärzte & Ärztinnen haben
bereits ein treues Klientel, das sich
naturgemäß dafür interessiert, wo ihr
Therapeut des Vertrauens nun praktiziert.
Ähnliches gilt für unsere erstklassige
Auswahl an Osteopathen und Sport-
wissenschaftler. Diese Art von emotionaler
Sicherheit – der rein menschliche Zugang
– ist mindestens so wichtig wie Komfort
oder medizinisch-technische Ausstattung.
Uta Gruenberger: Ein recht nachvollzieh-
bares Phänomen bzw. ein elementarer

Aspekt, dass die Menschen auf persön-
lich aufgebaute, bewährte Beziehungen
setzen?

Dr. Sepp B. Fegerl: Ganz klar. Natürlich
sind Gäste auch neugierig und wollen
etwas Neues entdecken. Da ist der
Abenteuersinn oft groß genug, um einen
Schritt ins Unbekannte zu wagen. Nichts-
destotrotz vermitteln wir im Kern ein
medizinisches Programm, das in dieser
Zusammenstellung und Professionalität
Alleinstellungsmerkmal ist. Insbesondere
unsere kardiologische Expertise – der
Schwerpunkt in unserem Haus – ist im
internationalen Markt als wirklich einmalig
zu bezeichnen.

**Uta Gruenberger: Was bedeutet das
an technischer Ausstattung?**

Dr. Sepp B. Fegerl: Unter den nicht-
infektiösen Erkrankungen ist ja der
Herzinfarkt die häufigste Todesursache
und genau diesbezüglich ist unsere Art
der Diagnostik absolut innovativ. Wir
können mit unserem speziellen MRI-Gerät
Belastungssituationen simulieren und
dadurch tiefgreifende, individuelle
Erkenntnisse über das Herz gewinnen. Wir
machen die bewegungseingeschränkten,
unterversorgten Herzmuskel-Areale
sichtbar. Mit dieser Diagnose-Technik
können wir ebenso präzise die positiven
Veränderungen der Herzbeweglichkeit
im Rahmen unserer Therapie und bei
Lebensstil-Anpassungen dokumentie-
ren und ihre genauen Mechanismen
erforschen. Sehr spannend. ►

Uta Gruenberger: In Euerem Vier-Säulen-Konzept zur Gesunderhaltung fällt vor allem die Gang-Analyse auf. Warum ist das ein elementares Thema?

Dr. Sepp B. Fegerl: Unser diagnostischer Fokus ist generell die Ursachenfindung, denn auch im Bezug auf Longevity geht es darum, unnötig eingesetzte Energie für Kompensation wieder freizusetzen für Regeneration, Wachstum und Gesunderhaltung spricht „Better Aging“. Eine dieser Säulen ist das myofasziale Gerüst, welches den Menschen aufrecht hält und nach Unfällen, Operationen, bei Fehlhaltungen, mangelnder Bewegung und auch unter emotionaler Belastung oft nachhaltig blockiert ist – mit unangenehm weitreichenden Folgen.

Solche Blockaden in den Faszien führen über das Immunsystem wiederum zu chronischen Entzündungen im Körper und das bedeutet: vorzeitige Alterung. Sie verbrauchen Lebensenergie, die sonst für Selbstheilung, Leistungsfähigkeit und Vitalität zur Verfügung stehen würden.

Die Gang-Analyse ermöglicht uns, einen Zentralpunkt dieser Problematik rasch und einleuchtend sichtbar zu machen – wir zeigen wo das Faszien-Korsett wie eine Strumpfhose die Laufmaschen hat. Wir arbeiten dann mit gezielter Bewegungs-, Faszien- und Atemtherapie oder auch individuell angepassten Schuheinlagen, um das System langfristig wieder auszugleichen. Das Ziel: Bewegung soll ausschließlich positiv wirken dürfen und nicht chronisch Entzündungen triggern.

Und so wie wir hier über Longevity sprechen: Ohne Sport und/oder Bewegung im Lebenskonzept verpasst man eine riesige Chance. Es leuchtet ein, dass bis ins höchste Alter der Muskel-Aufbau und das Training der Flexibilität mit die besten Wege sind, um strukturell, stoffwechseltechnisch und

hormonell stabil zu bleiben. Und sei's nur der tägliche Spaziergang oder das spontane Tänzchen zum Song aus dem Radio – man spürt sofort den belebenden Unterschied.

Uta Gruenberger: Damit zum Thema Sauerstoff- und Höhenklima-Therapie – neben der Heilwirkung vielleicht auch eine Motivation?



Dr. Sepp B. Fegerl: Durchaus, denn in der heutigen Zeit sehen wir unglaublich viele Menschen, die sich nicht mehr wirklich fit und leistungsfähig fühlen. Das beruht letztendlich auf einer Erkrankung, Ermüdung oder Vergiftung unserer Zell-Kraftwerke – Schlagwort: Mitochondriopathie. Welche bedeutet, die Zelle und somit der Körper schlagen Alarm: „Wir gehen jetzt mal raus der Performance, rein in Vermeidungsverhalten und Depression“ spricht den Schongang an Leistungsfähigkeit.

Durch gezieltes Reduzieren der Sauerstoff-Zufuhr – periodisch und temporär – können wir diese unsere Zellkraftwerke beeindruckend rasch re-energetisieren. Sie klettern superschnell auf ein besseres Stoffwechsel-Niveau und produzieren damit weniger Entzündungsstoffe, die das Gesamtsystem schwächen. Du siehst, es dreht sich immer wieder um denselben Mechanismus.

Uta Gruenberger: Im Buff scheint Ihr nicht nur die allgemeinen Standard an IHHT-Geräte zu nutzen, sondern den „next Step“ an innovativer Technik?

Dr. Sepp B. Fegerl: Ja, wir können in jeder einzelnen Patienten-Suite ein spezifisch angepasstes Höhenklima simulieren. Also den Sauerstoff im gesamten Raum auf ein Berghöhe von max 4.000 Höhenmeter reduzieren – nach dem Motto: „Sleep high, train low“.

Uta Gruenberger: Heisst, jeder Gast bekommt seinen eigenen Gletscher vor die Nase? Das scheint wohl die Heimavision des Besitzers, Hans-Jürg Buff, mit seinen Engadiner Wurzeln gewesen zu sein ...

Dr. Sepp B. Fegerl (lacht): In der Tat, sind wir mit einer solchen Avantgarde-5-Sterne-Zimmer-Ausstattung ebenfalls die Allerersten am Markt. Wobei man zu diesem Höhenklima-Training sagen muss, so toll und „easy“ das klingt – die super subtile, individuelle ▶



Einstellung dieser Therapieform und die permanente ärztliche Kontrolle sind da oberstes Gebot. Also fürs Schlafzimmer Zuhause ist dies nicht geeignet.

Uta Gruenberger: Allemal – Technologie scheint ein zentrales Element im Feld der modernen Longevity-Therapie zu sein?

Dr. Sepp B. Fegerl: Klar natürlich, jedoch gerade in der Diagnostik könnte man auch ohne High-Tech arbeiten. Mit entsprechendem Fachwissen, schaut man

sich einfach an, wie jemand dasteht. Der Körper, die Haltung, und die Art des Bauch-Specks verraten unglaublich viel – ja, gerade der Bauch ist einer der besten Marker für eine potenziell pro-entzündliche Situation. Damit sind wir wieder beim besagten Inflammation-Topic gelandet und zwar an der Basis, beim Darm.

Ich zitiere da gerne meinen Kollegen und ärztlichen Direktor im Haus, Dr. Claas Hohmann: „Man muss sich einfach mal nur vorstellen, dass man eine Darm-Oberfläche von mindestens 300 Quadratmetern im Bauch trägt – mit einer Zellwand bzw. Abgrenzung zwischen Blut und Stuhl, die dünner ist als einlagiges Toilettenpapier, dünner als ein einzelnes Haar. Und diese eine Zellreihe macht den großen Unterschied. Bewege ich mich im Blut, im quasi Lebenssaft oder stecke ich buchstäblich im Stuhl?“ Da liegt die nächste Frage ziemlich nahe: Was kann ich für eine gut schützende Darmwand tun? Und was kann ich dementsprechend für eine bestmögliche Zusammenstellung der Mikroben im Darm und für das sogenannte Mikrobiom an sich tun?

Uta Gruenberger: Damit sind wir bei Deinem Fachgebiet, der F.X. Mayr Kur – heißt vermutlich, Fasten ist strategisch entscheidend für jede Art von Longevity-Therapie?

Dr. Sepp B. Fegerl: Ehrlich gesagt, ohne Darmgesundheit kommt man ganz sicher auch in den Himmel, aber wahrscheinlich ein gutes Stück früher als gewünscht oder geplant. Der Darm ist einfach das Tor für sämtliche Nährstoffe und kann aber ebenso die Wurzel von beeindruckend vielen Symptomen und Krankheiten sein.

Das Fasten ist weltweit in der medizinischen Wissenschaft eine extrem gut etablierte Methode, um die mitochondriale Performance, das immunologische



Geschehen und die Darmgesundheit zu verbessern. Das gilt für das viel gefeierte intermittierende Fasten – welches den Körper zur Selbstheilung, die Autophagie animiert – wie erst recht für den meist dringend anstehenden, ersten Großputz. Nochmal: Wir reden von einem Tennisfeld an Fläche sprich Darmwand, an deren abertausend Faltungen sich im Lauf der Jahre verflxt viel Ballast und Unverdautes ansammelt. Also diesen Zentralkanal für was immer an Nährstoffen etc. so gut es geht erstmal freizulegen, macht einfach Sinn.

Das Tolle an der F.X. Mayr-Kur: Wir haben profundes, seit über 100 Jahren in Anwendung überprüfetes Wissen, welches laufend durch medizinische Studien unterstützt und belegt wird. Und all die Ergebnisse anhand der zigtausenden Patienten weltweit werden ebenso permanent innerhalb der internationalen Gesellschaft der F.X. Mayr Ärzte ausgetauscht und mit den Erkenntnissen der Wissenschaft abgeglichen bzw. optimiert. Dafür eben

auch unsere jährlichen, großen Mayr-Kongresse.

Die ursprünglichen Säulen der Kur – Schonung, Säuberung, Substitution – sowie die ebenso wichtige Schulung des Patienten für sein Leben nach der Kur, sind und bleiben wahr.

Uta Gruenberger: Die Mayr-Kur hat schon lange nicht mehr nur Milch und Semmel auf dem Speiseplan – dafür Fisch mit Gemüse – sprich bewusst auch Proteine. Und apropos – was ist eigentlich mit der vielgepriesenen Keto-Diät?

Dr. Sepp B. Fegerl: Der Mayr-Fastenplan wird in der Regel auf die individuellen Gegebenheiten angepasst und kann auch Fisch etc. beinhalten – ja. Aber lass' mich kurz eine Lanze brechen für die Milch, denn sie war mal die einfachste und best verträglichste Eiweissquelle für jedermann. Da gab es natürlich noch eine ganz andere Milchqualität. Vergleichbare Untersuchungen stellen heute übrigens bei Kamelmilch geradezu phänomenale Wirkung auf die Beta-Zellen im Pankreas von Diabetes-Kranken oder auch bei rheumatoiden Beschwerden fest.

Aber bevor ich mich jetzt in der Wüste der Ernährungsthemen verlaufe, (lacht) – lass' uns den Protein-Hype und die Keto-Diät betrachten. Dazu gibt es eines, wohl das Entscheidende als Allererstes festzuhalten. Protein ist wichtig – Punkt. Nur, nehme ich mehr Protein sprich Eiweiss zu mir, als ich verdauen kann, beginnt die Fäulnis im Darm und daraus wird die sog. Auto-Intoxikation sprich Selbstvergiftung. Es entstehen Stoffe wie das TMAO und das ist nicht nur pro-kanzerogen, sondern mitverantwortlich für die Entstehung von Herzinfarkten. Und so geht's dahin in der Spirale. Also, die Frage ist, wie fit ist mein Verdauungssystem, was für Enzyme stehen mir zur Verfügung, damit genau





dieser Gärungs- bzw. Fäulnisprozess erst gar nicht beginnt. Dieser persönlichen Lage im Bauch ist die Ernährung oder die Diät konsequent anzupassen.

Jetzt kommt einer und sagt, ok, ich esse kein Eiweiss, ich nehme die Proteine als Tabletten zu mir, weil dann habe ich niedrigeren Blutzuckerspiegel. Dann gilt auch hier: Wenn mein Darm nicht in der Lage ist, dieses Protein im Darm zu resorbieren bzw. vorher in Aminosäuren zu zerlegen, dann wird es von zersetzenden Bakterien in Histamin umgewandelt. Dann haben wir die Histamin-Problematik über Nacht am Tisch. Auch reine Aminosäuren wiederum können andere Nährstoffe im Darm binden bzw. durch bakterielle Verstoffwechslung zu Sondermüll werden. Du siehst, all das will sehr, sehr gut und sehr individuell betrachtet und eingesetzt werden.

Uta Gruenberger: Sehr interessant. Im Buff ja kommt auch das Ayurveda – das „Wissen vom Leben“ oder die „Wissenschaft von der Langlebigkeit“ zur Anwendung. Dort wird zunächst der Typus des Menschen nach der Elementenlehre diagnostiziert?

Dr. Sepp B. Fegerl: Exakt und auch im Ayurveda haben wir gerade deshalb ein solch' goldenen Schatz an Erfahrung, weil es sich über die Jahrtausende entwickelt hat. Die moderne Medizin landet immer mehr bei diesen Grundansätzen in der Betrachtung menschlicher Gesundheit – in seiner Beeinflussung von allen Seiten sprich Ganzheitlichkeit. Im Ayurveda geht es u.a. um die Humoral-Diagnose, um den freien Fluss der Säfte. Oder eben den Stau – so wie wir zum Beispiel auch in unserer Sprachkultur sagen: „Mir kommt die Galle hoch.“ Also so weit liegt das alles gar nicht auseinander.

Bei F.X. Mayr wie im Ayurveda spielt die Verdauungskraft eine zentrale Rolle. Wenn

ich ein „Performance-Monster“ bin, dann ist das wunderbar, aber ich kann nicht gleichzeitig ein „Digestion-Superman“ sein. Zum Longevity-Konzept jedoch gehört die Erkenntnis: Wir haben einen Rucksack voller Energie und Kraft, der nicht unendlich ist. Er ist determiniert durch Genetik und Lebensstil. Und dann kommt der dritte Aspekt dazu – das seelische Gerüst – der Purpose, die Lebensfreude, auch die Spiritualität. Nur in der Zusammenschau manifestiert sie die Energie, die ich habe. Der Rucksack sollte daher möglichst bewusst und sorgfältig gepackt sein, dann ist er ein treuer und freudespender Begleiter fürs Leben. Deswegen laufen bei uns alle Therapie-Konzepte und Vorschläge auf die Stärkung der Selbstermächtigung hinaus und zwar in allen Bereichen: Medizin, Bewegung, Ernährung. Das war und ist auch die allvorderste Vision von Hans-Jürg Buff selber. Wir wollen in unserem Resort keine Abhängigkeiten kreieren, sondern unsere Gäste in die Selbst-Wahrnehmung und Selbstliebe, in die Verantwortung und freudvolle Interaktion mit ihrem Körper begleiten.

Uta Gruenberger: Das heißt, die psychologische Betreuung spielt auch eine wichtige Rolle?

Dr. Sepp B. Fegerl: Durchaus – auch die Spiritualität hat in unserem Programm Gewicht. So wie sie unser Eigentümer jeden Tag in der Führung der Mitarbeiter und des Betriebs unter Beweis stellt. Da wird auf Ehrlichkeit und Respekt in Kommunikation und Verhalten sehr bewusst viel Wert gelegt.

Das zweite quasi spirituell anregende Standbein ist die Nähe des Buff Medical Resort zur Natur. Unser Haus liegt direkt am Bodensee, in einem historischen Park mit herrlich alten, hochgewachsenen Bäumen. Das heißt, oft hat auch schon ein Spaziergang durch diesen Frieden

im Grünen seine Wirkung. Ebenso sanft quasi arbeiten wir mit Atem-Therapie, Wasser-Shiatsu und Musik. Wir verwenden spezielle Akustikgeber, um Tinnitus zu behandeln und um bei beginnender Schwerhörigkeit positiv einzuwirken. Denn Letztere führt zu einem deutlich erhöhten Risiko für die Erkrankung an Alzheimer-Demenz. Wenn ich das günstig beeinflussen kann, habe ich mir etwas Gutes getan.

Uta Gruenberger: Bleibt nur noch Thema Schlaf und die Hormone ...

Dr. Sepp B. Fegerl: Ja, und auch die Hormone stehen in direkter Korrelation mit der Darmgesundheit und dem gesunden Lebensrhythmus, sprich mit dem Schlaf. Indem wir in der Chrono-Biologie und am vegetativen System durch Höherentraining, Atemtherapie und unsere Ernährungsvorgaben ansetzen, verhelfen wir der Nebenniere in ihre Zentral-Funktion, der Hormon-Steuerung, zur Entfaltung.

Zusammenfassend also kann man vielleicht sagen, mit Longevity assoziieren wir selbstredend hochmoderne Technologie und fürwahr, der Mensch ist eine faszinierend diffizile, biochemische Maschine, in der ein Rädchen ins andere greift. Aber gleichzeitig wird er so unmittelbar beeinflusst und bewegt von seinem Spirit und seinen Gefühlen. Und genau diese Tatsache muss berücksichtigt – mal bedient, mal bewahrt und manchmal auch befreit werden.

Uta Gruenberger: Ein vortreffliches Schlusswort, herzlichen Dank und fröhliches Tanzen ...