

4.1.

Lanserhof:
Der Vorreiter des österreichischen
Gesundheitstourismus

Wording & Slogan	Longevity Clinic
Website	lanserhof.com/de
Geschäftsführer	Dr. Christian Harisch
Ärztliche Leiter	» Dr. med. univ. Katharina Sandtner (Ärztliche Direktion) » Dr. med. univ. Melanie Gatt (Stellvertretung ärztliche Direktorin) » Sandra Mayer (Leitung Detox) » Ole Lipka, MSc (Leitung Bewegung)
Anzahl Zimmer	55
Zimmergrößen	» Zimmer: 20–25 m² » Suiten: 55–100 m² » Apartments: 37–70 m²
Preis pro Doppelzimmer pro Person	ab 368 €
Inklusivleistungen	abhängig von gebuchten Programm
Infrastruktur & Services	Pool
Programme / medizinische Einrichtung	Kur Classic, Kur Longevity, Hormon Balance, Mental Health, Long Covid, Inusphere, Wieght Lose Injection Management
Preis Pauschale ohne Zimmer (7 Nächte)	» 2.890–7.748 € » Kur Classic: 2.890 €



4.1.1. Interview mit Dr. Elke Benedetto-Reisch

Dr. Elke Benedetto-Reisch im Gespräch mit Uta Gruenberger über ganzheitliche Gesundheitsansätze und die Essenz der Langlebigkeit.

Sie verbindet traditionelle Naturheilkunde mit moderner Präventiv-Medizin und Tiroler Pragmatismus mit Leidenschaft und Forscherdrang – Dr. Elke Benedetto-Reisch prägt seit über drei Jahrzehnten die Entwicklung integrativer Gesundheitskonzepte. Die gebürtige Innsbruckerin ist Vorstandsmitglied der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Medizin und entwickelt mit ihren Kollegen die Fasten-Konzepte von F.X. Mayr beständig weiter.

Nach dem Abschluss als Fachärztin für Allgemeinmedizin, folgten verschiedenen, beruflichen Stationen – vom Bezirkskrankenhaus St. Johann über eine Allgemeinpraxis in St. Anton am Arlberg bis zur eigenen Privatpraxis in Kitzbühel. 2014 folgte sie dem Ruf von Dr. Christian Harisch und übernahm die Position der ärztlichen Direktorin im frisch eröffneten Lanserhof Tegernsee. Unter ihrer medizinischen Leitung wurde die renommierte Health-Destination mehrfach als „World's Best Medical Spa“ ausgezeichnet.

Mit ihrem beeindruckenden Spektrum an Zusatzqualifikationen in Ernährungsmedizin, Akupunktur, Mesotherapie, Dunkelfeld-Mikroskopie, Orthomolekular-Medizin sowie medizinische Ästhetik verkörpert sie das Prinzip des ganzheitlichen Heilens.

Im Interview erläutert Dr. Benedetto-Reisch ihre Sicht auf den Longevity-Hype und warum selbst innovativste Diagnostik und Therapie am Ende stets zu den einfachsten Grundprinzipien zurückführen.

„Longevity ist ein individuelles Konzept – keine einzelne Pille“

Dr. Elke Benedetto-Reisch

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Für mich ist das ein echtes Déjà-Vu. Ich beschäftige mich seit meinem 29. Lebensjahr mit F.X. Mayr-Medizin und Fastenkuren und habe zahllosen Patienten damit zur Gesundung verholfen – damals und auch, als wir den Lanserhof Tegernsee eröffneten, schwebte über allem das Zauberwort „Detox, Detox, Detox“. Jetzt spricht kein Mensch mehr davon, obwohl genau Detox die Basis für Langlebigkeit ist.

Heute haben wir den Mega-Hype um das neue Schlagwort Longevity. Die gestiegene Awareness finde ich ja durchaus sehr positiv, ebenso wie die verbesserten therapeutischen Möglichkeiten durch wissenschaftliche Fortschritte. Allerdings wird der Begriff sofort auch wieder kommerziell missbraucht – genau wie damals mit Detox. Jedes Kosmetikinstitut, jede Einrichtung mit einem Touch von Gesundheitsausrichtung verwendet heute selbstredend Longevity als Buzzword. Es ist großartig, da dabei zu sein, aber man muss ziemlich rigide differenzieren.

Echte Longevity-Medizin ist ein Konzept und kann nur ein Konzept sein. Es gibt keine einzelne Pille dafür und auch nicht das eine Rezept. Es ist immer ein individuelles Bild – „mein persönlicher Weg zum gesunden Altern“. Dazu gehören Basics wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil und diese drei Säulen bilden die Grundlage für jeden. Die moderne Medizin ermöglicht uns dann, dieses Konzept zu individualisieren und zu präzisieren – durch hochwertige Diagnostik und Therapien.

Uta Gruenberger: Der Lanserhof Tegernsee wurde als „World's Best Medical Spa“ und „World's Best Longevity Clinic“ ausgezeichnet. Was sind die Kriterien dafür?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Mit dem Label „World's Best Medical Spa“ wurden wir offiziell prämiert. Die Bezeichnung „World's Best Longevity Clinic“ haben wir uns erlaubt, dazu nehmen, da wir mit unserem Konzept an allen drei Standorten – Lans, Sylt und Tegernsee – gleich gute Longevity-Medizin anbieten. Wir haben diese gemeinsam entwickelt und feilen daran auch ständig gemeinsam weiter.

Was uns auszeichnet, ist unser unschlagbares, ganzheitliches Konzept. Man kann nicht eine einzelne Methodik oder Therapie herauspicken – es ist immer ein Gesamtkonzept für den Patienten. Die Basis dafür ist die wirkungsvolle F.X. Mayr-Medizin mit der Darmreinigung als Ausgangspunkt. Der Darm ist der „Big Game Player“ für den gesamten Stoffwechsel und viele Körpersysteme. Wenn er in Ordnung ist, erreiche ich damit zahlreiche positive Effekte auf einmal.

Zudem sind wir stets auf dem neuesten medizinischen Wissensstand. Durch unsere vielen, vielen Ärzte und vor allem den regelmäßigen Austausch untereinander, können wir uns nicht nur gegenseitig unterstützen, sondern halten uns auch zu modernsten diagnostischen Erkenntnissen ständig auf dem Laufenden.

Aktuell etablieren wir uns forciert im Feld von Epigenetik und DNA-Tests. Wir können diese Testungen vorab durchführen oder während des Aufenthalts. Dabei erstellen wir auch eigene Testprofile, denn bei der DNA-Analyse muss man genau wissen, wonach man sucht. Man muss entscheiden: Wo schaue ich hin? Was brauche ich wirklich? Es gibt allzu viele Möglichkeiten. Wir versuchen ►



immer, vorausschauend zu agieren und nicht auf einen Zug aufzuspringen, der schon abgefahren ist.

Auch die KI spielt eine zunehmend hilfreiche Rolle. Wie bei allen Technologien gibt es Positives und Negatives, aber in diesem Bereich sehe ich überwiegend Vorteile, besonders bei der Präzisierung individueller Behandlungspläne.

Uta Gruenberger: Wie viele Ärzte gehören zum Lanserhof-Team und wie kooperieren Sie zwischen Lans, Sylt und Tegernsee?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: In der gesamten Lanserhof-Gruppe haben wir etwa 30 bis 35 Ärzte, die alle die spezielle Lanserhof-Ausbildung absolviert haben, und zwar durch unsere eigenen Schulungsärzte. Zudem hat jedes Haus noch diverse Spezialisten.

Die Zusammenarbeit ist eine unserer großen Stärken. Wir Chefärzte treffen uns wöchentlich online und alle drei Monate persönlich. Das ist eine echte Besonderheit und der Grund für unsere geballte Expertise. Und in diesem engen Austausch entwickeln wir eben auch unser Longevity-Konzept für alle Häuser weiter. Es ist ein Gemeinschaftsprojekt der gesamten Lanserhof-Unternehmung. Bei uns gilt „alle für einen und einer für alle“ und mir persönlich ist das enorm wichtig.

Supereng arbeite ich beispielsweise mit Kardiologen zusammen, denn eine frühe kardiologische Einschätzung also die Herz-Diagnostik ist heute unverzichtbar. Auch hier ist interessant: Früher haben wir von Präventionsmedizin gesprochen, heute läuft auch das unter Longevity. Dabei ist Longevity lediglich eine erweiterte Präventionsmedizin mit modernen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Klar, die Medizin entwickelt sich nonstop großartig weiter.

Parallel dazu sehen wir allerdings einen enormen Anstieg von Diabetes und andere Lifestyle-Erkrankungen, die die Menschen schlicht durch ungünstige Lebensweise verursachen.

Uta Gruenberger: Sie selbst haben eine beeindruckende Palette an Zusatz-Ausbildungen in Ihrer Vita. Wie wichtig sind Naturheilkunde, Akupunktur und Orthomolekular-Medizin in Ihrem therapeutischen Ansatz?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Absolut wesentlich. Gerade die Naturheilkunde und das, was ich gerne als biologische und biophysikalische Medizin bezeichne, sind sogar unglaublich wichtig. Es geht ja nicht nur darum, ein paar Kräuter zu schlucken. Also auch hier sind wir sehr breit aufgestellt, inklusive der Aku-



punktur. Schlussendlich geht es immer um die sinnvolle Erweiterung eines Therapiekonzepts – besonders wenn die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Ein Beispiel dafür sind die zahllosen Menschen mit Regulationsstörungen durch lymphatischen Stau oder Toxin-Belastungen.

Und unsere Stärke ist es eben, modernste Medizin und Naturheilkunde so von Grund auf miteinander zu verheiraten, dass sie sich gegenseitig erfolgreich ergänzen. Man muss immer nur wissen, wo jeweils die Grenzen liegen, dann ist das Miteinander eine wunderbare Synergie.

Uta Gruenberger: Dies gilt auch für den Lanserhof und die F.X. Mayr-Kur?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Ja, die Basis des Lanserhof-Konzepts ist weiterhin die F.X. Mayr-Fasten-Medizin, etwas modernisiert natürlich. Als Vorstand der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Medizin kann ich sagen: Es ist mittlerweile ein wirklich ausgeklügelter Stufenplan. Nicht für jeden ist Null-Fasten angesagt und wer fastet, tut dies unterschiedlich lang. Diese Entscheidungen werden immer ärztlich begleitet bzw. wird mit und für den Gast oder Patienten persönlich erarbeitet: Was passt exakt für den Einzelnen, was sind die Ziele, was kann man sich erlauben? Wo muss man vielleicht etwas rigoroser ansetzen? Usw. Es ist immer ein absolut individuelles Bild, aber die Basis, ja, das bleibt die Mayr-Medizin.

Uta Gruenberger: Wieviel Zeit nehmen sich Ihre Gäste durchschnittlich für derlei Interventionen und Neu-Starts?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Im Durchschnitt bleiben sie etwa zehn Tage. Wir haben eine Woche Mindestaufenthalt, weil es eben ein medizinisches Behandlungskonzept ist. Man kann nicht in drei, vier Tagen gesund werden.

Aber nach einer Woche hat man schon etwas in der Hand. Die Nachhaltigkeit steigt, je länger jemand bleibt. Wir haben sehr viele Wiederkehrer und ich kann Ihnen garantieren: Patienten, die wir über Jahre beobachten und die einmal jährlich eine Kur machen, werden wesentlich langsamer älter.

Dafür brauche ich keine wissenschaftlichen Studien. Wir sehen täglich eine immense Fallzahl und haben langjähriges Feedback. Und übrigens: Das Gewicht ist nicht das alleinige Erfolgskriterium. Ich habe Patienten, die an Gewicht wieder zugenommen haben, aber was den Stoffwechsel betrifft, wesentlich besser geworden sind. Das Gewicht spielt eine Rolle, ist aber nicht das Kriterium Nummer eins.

Uta Gruenberger: Kommen wir zur Longevity-Technologie – mit welchen Geräten arbeiten Sie im Lanserhof?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Wir sind eher in der Diagnostik gerätemäßig aufgestellt. In der Therapie arbeiten wir sehr bewusst hauptsächlich mit den Händen. Wir haben ein hochqualifiziertes Therapeuten-Team mit einem breiten Spektrum an Behandlungen: Osteopathie, lymphatische Therapien inklusive Packungen und Bäder, dann verschiedene Heilmassagen sowie energetische Behandlungen.

Ergänzend arbeiten wir biophysikalisch mit Frequenz-Diagnostik und Frequenz-Therapien. Und dann kommen einzelne Geräte dazu wie IHHT, das simulierte Höhenttraining oder die Kältekammer, die inzwischen fast selbstverständlich – ja eigentlich Standard eines Medical Resorts sind. ►

Uta Gruenberger: Auf Ihrer Website finde ich das Thema Frauengesundheit ganz besonders thematisiert und Sie persönlich sind gerade auf Wechseljahre und Hormonfragen spezialisiert?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Ich beschäftige mich schon lange mit Hormonen und habe eine Hormon-Coach-Ausbildung bei Dr. Marianne Krug absolviert, die auch unser gesamtes Team fortbildete. Erfreulicherweise sind die Wechseljahre und ihre Symptome inzwischen kein Tabuthema mehr. Und Frauen sind heute eher bereit, eine Hormon-Ersatztherapie zu machen. Das ganze Thema Hormone ist unabdingbar für Langlebigkeit – das gilt übrigens auch für Männer! Es ist ein elementares Feld der Longevity-Medizin.

Die bio-identischen Hormone sind ein großer Fortschritt. Sie werden nach dem körpereigenen Molekular-Muster aufgebaut, nicht chemisch hergestellt. Natürlich ist es normal, dass im Alter die Hormonspiegel sinken, aber wenn ich Anti-Aging oder Longevity anstrebe und mich vitaler fühlen möchte, kann eine Ersatztherapie sinnvoll sein.

Es ist jedoch nicht so einfach, wie es klingt. Ich gebe nicht einfach ein Östrogen oder Progesteron und fertig. Die Verhältnisse müssen stimmen, und die richtige Dosierung zu finden, ist oft nicht leicht. Darum gehört es in professionelle Hände. Zudem müssen Risikofaktoren evaluiert und regelmäßig kontrolliert werden.

Die Hysterie, die eine alte und definitiv fehlerhafte US-Studie zu Östrogen ausgelöst hatte durch das Schlagwort „erhöhtes Krebsrisiko“, ist glücklicherweise in den Hintergrund getreten.

Uta Gruenberger: Sind Frauen eine oder die Hauptzielgruppe im Lanserhof?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Nein, die Damenwelt war nie allein unsere Zielgruppe, sondern immer alle Menschen. Das Verhältnis ist sehr ausgeglichen. Erfreulicherweise kommen auch viele junge Menschen zu uns. Das Patientenalter startet bei 16 Jahren – darunter nehmen wir nur in Ausnahmefällen – und geht rauf bis zu den 90-Jährigen. Ein schöner Durchschnitt aller Generationen.

Uta Gruenberger: Sie bieten auch „Brain Health“ an?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Das ist ein total spannendes Feld, weil Demenz-Erkrankungen so im Vormarsch sind. Wir haben uns auch hier sehr gut aufgestellt mit der vollen Palette modernster Diagnostik wie Brain-Scans und entsprechenden Behandlungs- und Vorsorge-Möglichkeiten.

Eine bestehende Demenz oder Schädigungen des Gehirns zu behandeln ist schon schwierig, obwohl es inzwischen auch dafür Ansätze gibt. Aber in der Prävention ist Brain Health extrem wertvoll. Da können wir wirklich viel erreichen.

Uta Gruenberger: Welche Rolle spielt die Psyche in Ihrem ganzheitlichen Konzept?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Die Psyche spielt eine riesige Rolle und gehört zentral ins diagnostische Gesamtbild wie dann auch in die Therapie. Allein durch die Reinigung mittels Fasten-Medizin verbessern sich allerdings die Stimmungslage und die emotionale Befindlichkeit bereits grundlegend. Schwer psychisch Kranke können wir allerdings nicht aufnehmen – das ist eine Kontra-Indikation, dafür gibt es Spezialkliniken.

Ansonsten haben wir auch hier unsere Fachexperten. Wir bieten Hypnose-Therapien und haben in allen Häusern ausgebildete Psychologen. Gott sei Dank öffnet sich die Gesellschaft auch für diese Themen, denn mit Erschöpfungszuständen zum Beispiel werden wir mittlerweile täglich konfrontiert.

Uta Gruenberger: Was ist neu in Ihrem Angebot?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Seit etwa drei Monaten bieten wir die sogenannte Inuspherese an – eine Art Blutwäsche, bei der Schwermetalle und andere Toxine herausgefiltert werden. Das ist auch eine ziemlich effiziente Therapie bei Long Covid. Nicht ganz günstig, aber wirkungsvoll.

Uta Gruenberger: Das scheint generell eine Frage zu sein oder immer mehr zu werden: Ist Longevity ein Luxusthema für wohlhabende Menschen?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Natürlich kann man für die moderne Diagnostik und spezielle Therapien recht viel Geld ausgeben. Dennoch ist Longevity nicht nur für Reiche zugänglich, denn der Nukleus, der springende Punkt, um den sich alles dreht, heisst: viel Bewegung, gesunde Ernährung und ein ebenso förderlicher Lebensstil.

Die gute Nachricht: Die dazu gehörigen Informationen, kann sich jeder einholen und um die Umsetzung muss sich sowieso jeder selber kümmern. Selbst Nahrungsergänzungsmittel, die ich für wichtig halte, sind erschwinglich. Sie gehören zur Longevity dazu, weil es heute schwierig ist, allein durch die Ernährung alle notwendigen Nährstoffe zu bekommen, besonders wenn man einen erhöhten Bedarf hat.

Uta Gruenberger: Damit zum Schlagwort Biohacking – welches meist sofort im Zusammenhang mit Longevity auftaucht – wie stehen Sie dazu?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Wir verwenden den Begriff auf unserer Homepage gar nicht, denn im Grunde handelt es sich dabei nur um ein weiteres Schlagwort für dasselbe Konglomerat verschiedener Zugangsweisen und individueller Konzepte. Wir setzen generell lieber auf bewährte medizinische Begriffe.

Uta Gruenberger: Haben Sie noch eine persönliche Botschaft zum Thema Longevity?

Dr. Elke Benedetto-Reisch: Also mein persönliches Anliegen ist heute mehr denn je, ein wenig wach zu rütteln. Bei all den modernen Trends und Begriffen müssen wir uns klar machen: Es gibt sie nicht, die eine, rote oder blaue Longevity-Pille.

Der ganze Hype reduziert sich am Ende des Tages auf die Essenzen eines gesunden Lebens – so wie wir sie oben festgehalten haben. Und das bedeutet nicht, auf Lebensgenuss verzichten zu müssen. Es muss nur jeder seinen Weg finden, um am Ende die Balance halten zu können. Die Kunst des Ausgleichens, verschafft den Spielraum. Wenn man beim Essen etwas sündigt, kann man das durch mehr Bewegung ausgleichen. Wo die vernünftigen Grenzen liegen, muss auch jeder für sich selbst entscheiden. Problematisch wird es nur, wenn man schlicht gar nichts tut – meist ist sich ja der Mensch selbst das größte Hindernis.

Meine Botschaft also: Die wesentlichen Dinge sind ganz einfach und werden immer die gleichen bleiben und es gibt zwar unglaublich wertvolle, neue Diagnostik und Therapien, aber der Kern bleibt derselbe. ●