

Marienkroner Sushi-Fasten

Die perfekte Verbindung von Genuss und einer erfolgreichen Fastenkur

Mönchhof, 22. Juni 2023. Marienkrons Philosophie des Fastens ist bereits seit der Neueröffnung 2019 klar mit Genuss verbunden: Fasten als Reduktion, nicht aber als Verzicht auf Wohlgeschmack. Mit diesem Anspruch hat das Expertenteam von Marienkron ein neues Fasten-Angebot entwickelt, das eine Alternative zu bekannten Fastenformen darstellt. Kühle Speisen für den Sommer sollen ab sofort die Freuden der modernen Kulinarik mit einer bewussten Reduktion kombinieren.

Marienkrons Tradition: „Sich ständig neu erfinden“

Optimal bei sommerlichen Temperaturen: Marienkron setzt mit der neu entwickelten Fastenform des Sushi-Fastens auf die Verwöhnung der Gäste mit Sushi, Maki und Teecocktails. „Sushi-Fasten soll mehr als nur ein Trend sein, es ist die Fortsetzung der Tradition des Fastens“, erklärt **Elke Müller, Geschäftsführerin des Kurhaus Marienkron**. „Wir greifen das – mittlerweile im urbanen Bereich weit verbreitete und beliebte – Sushi-Essen auf und integrieren es in einen Fastenkuraufenthalt. Die jährliche Fastenumfrage ergab heuer ein wachsendes Bewusstsein über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Fastens bei den 18-29-Jährigen. So wollen wir mit dieser neuen Sushi-Fastenform das Fasten für eine jüngere Zielgruppe zum Teil eines gesunden Lifestyles werden lassen,“ so Elke Müller über die Neuentwicklung bei Marienkron.

Jahrtausende alte Tradition neu formuliert

Das Marienkroner Küchenteam zeigte sich in Höchstform, um beim neuen Sushi-Fasten die perfekte Balance aus gesunden Ingredienzen und Genuss zu erzielen. Mit der neuen Variante wird eine kreative Verbindung aus der beliebten Anrichtekultur des Sushis und bewährten Fasteninhalten geschaffen. Die Verbindung der Jahrtausende alten Tradition des Fastens mit dem Kulinarik-Lifestyle sorgt für den gewohnt gesundheitsfördernden Effekt des Fastens.

Kühl durch den Sommer

Die Fastenkur ist ein Mix aus dem bisherigen Suppen- und Gemüsefasten in Marienkron sowie hauseigenen vegetarischen Maki- und Nigiri-Kreationen, die für Abwechslung auf den Fasten-Tellern sorgen. Ganz nach Marienkroner Art werden für den japanischen Klassiker fast ausschließlich regionale Produkte verwendet sowie das basische Konzept des Fastens beibehalten. Morgens werden eine schonende, leicht-pikante Reissuppe sowie Fruchtmus als erweiterte Komponente serviert. Zu Mittag werden die Kurgäste mit den neuen Fasten-Sushi-Rollen verwöhnt und abends steht eine intensive klare Gemüsesuppe mit Reismudeln und Julienne Gemüse am Fastenplan.

Marien kron-Experten über die Entstehung und Wirksamkeit

Die **Ärztliche Leiterin des Kurhaus Marienkron Dr. Ulrike Göschl** erläutert: „Der schöne Vorteil beim Sushi-Fasten ist, dass das Gefühl einer „richtigen“ Mahlzeit nicht ausbleibt. Dadurch fällt unseren Gästen nicht nur die Fastenzeit leichter, sondern auch das Wiedereingliedern in den Alltag nach dem Kuraufenthalt. Das unterstützt die langfristige Förderung des körperlichen Wohlbefindens.“

„Denn Fasten ist zu jeder Jahreszeit sinnvoll, nicht nur in der traditionellen Fastenzeit. Für viele ist die Vorstellung aber abschreckend, im Sommer mit heißen Suppen und warmen Gemüseahlzeiten zu fasten. Wer also bei steigenden Temperaturen zu Mittag lieber auf eine kühle Hauptspeise umsatteln möchte, hat ab sofort in Marienkron die Möglichkeit dazu“, so die Ärztin.

Christina Karner MSc BSc ist als **Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin** im Kurhaus Marienkron tätig. Sie berichtet vom neuen Sushi-Fasten: „Wir brechen mit den Dogmen des Fastens und wollen einen Kuraufenthalt auch für junge Menschen interessant gestalten. Fasten muss nicht immer nur eisernes Durchhalten oder absoluten Verzicht bedeuten. Deshalb haben wir ein Konzept entwickelt, das den vollen Geschmack in der Fastenzeit ermöglicht und auch im warmen Sommer eine großartige Alternative bietet. Da Fasten und die neue hauseigene Sushi-Fasten-Kreation immer auf dem Weglassen von tierischem Eiweiß beruhen, kommt zum Reinigungsprozess noch ein antientzündlicher Effekt hinzu, was besonders für Rheuma-Patienten hilfreich ist und Schmerzen lindert.“

„Durch die reduzierten, aber ausgewogenen Mahlzeiten fällt das Sushi-Fasten leichter und auch für die Zeit danach kann der – vielen unangenehm bekannte – Jojo-Effekt vermieden werden“, ergänzt die Diätologin.

Marienkron Küchenchef Patrick Posch über die Entwicklung des Sushi-Fastens: „Traditionellerweise werden bei der Zubereitung von Sushi reichlich Salz, Zucker und Alkohol für den vollmundigen Geschmack verwendet. Da beim Fasten insbesondere auf diese Inhaltsstoffe verzichtet werden soll, hatte ich zuerst Bedenken hinsichtlich einer geschmacklich ansprechenden Umsetzung. Aber unser Küchenteam liebt neue Herausforderungen und hat einen kreativen Weg entwickelt, dass Sushi fastengerecht, aber nicht weniger schmackhaft zubereitet werden kann. Wir haben alles reduziert ohne Kompromisse beim Genuss einzugehen und sind sehr stolz auf das Ergebnis.“

„Damit wir dem basischen Ansatz des Fastens treu bleiben, ohne aber den Sushi Geschmack zu verfälschen, werden Rüben und Karotten anstelle von Fisch in einer schmackhaften Marinade pochiert oder auch geräuchert. Für eine möglichst regionale Herkunft verwenden wir Gemüse sowie Bioreis aus dem Seewinkel. Ich bin von der großartigen Umsetzung dieser neuen Idee begeistert und freue mich auf das Feedback unserer Gäste,“ erzählt Küchenchef Posch.

Zusammengefasst: Das neuinterpretierte Fastenkonzept in Marienkron soll begeistern und den Zugang zum gesundheitsfördernden Fasten – auch für die jüngere Zielgruppe – schmackhaft machen. Für ein gelungenes Rundum-Paket kann das Sushi-Fasten mit einem der Yoga-Retreats in Marienkron kombiniert werden, um zusätzlich neue Kraft für Körper und Geist zu sammeln.

Weitere Informationen unter [Sushi-Fasten - Marienkron - Marienkron](#)

Upcoming: KULTUR.Genuss Reihe 2023 in Marienkron

01. Juli 2023 (ab 19:00 Uhr): Den Beginn der Veranstaltungsreihe machen **Dorothy Khadem-Missagh** und **Christian Altenburger**. Bei diesem Konzert werden die Besucher*innen von der österreichischen Pianistin sowie dem österreichischen Violinisten mit Stücken von **W.A. Mozart, C. Schumann und A. Pärt** verwöhnt.

21. Juli 2023 (ab 19:00 Uhr): „Nix is’ betoniert“ – unter diesem Programmtitel werden Besucher*innen von Schauspieler **Wolfram Berger** und Komponist sowie Pianist **Oskar Aichinger** mit einem perfekten Mix aus Schauspiel, Musik, Stimme und Virtuosität unterhalten.

05. August (ab 19:00 Uhr): Schauspieler und Regisseur **Karl Markovics** liest für die Besucher*innen dieser KULTUR.Genuss-Reihe aus den Werken von **Alfred Polgar** („Über die Menschen“) vor.

September 2023 (ab 19:00 Uhr) – Termin wird in Kürze auf www.marienkron.at bekanntgegeben: Heiter-nachdenkliches von Frauen über Frauen vorgetragen von **Dorothee Hartinger** und **Stefanie Dvorak**. Dabei konzentrieren sich die Burgschauspieler*innen auf Kolumnen, Kurzgeschichten, Gedichte und Szenen von Autorinnen wie Elke Heidenreich, Alice Munro, Lydia Davis oder Dorothy Parker.

Bildmaterial



Sushi-Fasten in Marienkron

© Marienkron

[Bilddownload](#)



Sushi-Fasten in Marienkron

© Marienkron

[Bilddownload](#)



Sushi-Fasten in Marienkron

© Marienkron

[Bilddownload](#)



Sushi-Fasten in Marienkron

© Marienkron

[Bilddownload](#)



Mag. (FH) Elke Müller MBA
Geschäftsführerin Marienkron

© Steve Haider

[Bilddownload](#)



Dr. Ulrike Göschl
Ärztliche Leiterin in
Marienkron

© Steve Haider

[Bilddownload](#)



Christina Karner MSc, BSc
Diätologin und
Ernährungswissenschaftlerin in
Marienkron

© Steve Haider

[Bilddownload](#)



Patrick Posch
Küchenchef in Marienkron

© Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)



Marienkron bei Abend

© Steve Haider

[Bilddownload](#)



Marienkron

© Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)



Marienkron

© Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)



Marienkron

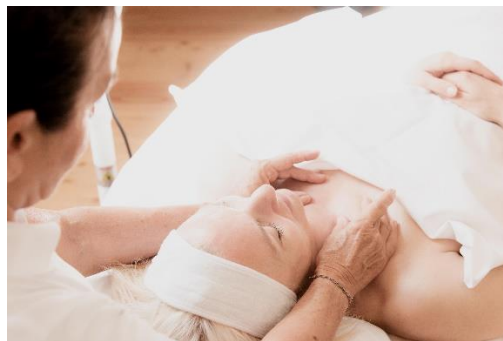
© Steve Haider

[Bilddownload](#)



Marienkrone
© Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)



Marienkrone
© Sabine Hauswirth

[Bilddownload](#)

Über Marienkrone

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen der benachbarten Abtei gegründet, machte sich das Kneipp-Kurhaus Marienkrone rasch über die Grenzen des Seewinkels hinaus einen Namen. 2019 eröffnete Marienkrone nach einem kompletten Um- und Neubau mit dem neuen Schwerpunkt Darm und Gesundheit. Unter der medizinischen Leitung von Dr. Ulrike Göschl und mit wissenschaftlicher Begleitung des Ernährungsmediziners Prof. Dr. Andreas Michalsen (Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin) umfasst der integrative medizinische Ansatz unter anderem Kneippmedizin, Mind Body Medizin, Physikalische Medizin, Diätologie und Ernährungsberatung, Physiotherapie, Osteopathie, Massagen, Wickel, Bäder und Güsse sowie Bewegung, Yoga, Qigong und Meditation. Die auf jeden Gast individuell abgestimmte Ernährung ist in Marienkrone Teil des wissenschaftlich fundierten Konzepts. Ob gemüsebetonte Reduktionskost oder verschiedene Fastenformen wie Gemüse-, Suppen- oder Saftfasten bis hin zum Intervallfasten: Kulinarischer Genuss wird mit gesundheitsfördernder Wirkung kombiniert. Darauf bauen in Marienkrone auch die Regenerations- und Entspannungs- sowie Beautépakete von 4-10 Tagen auf, um Erholung und Genuss in eine gesunde Balance zu bringen. Ein „Marienkrone Fastentee“ wurde gemeinsam mit dem renommierten Kräuterhaus KOTTAS entwickelt und ist österreichweit in Apotheken erhältlich. Ende 2021 hat Marienkrone das eigene Kochbuch „GESUND GENIESSEN“ veröffentlicht. Seit Ende März 2023 hat Marienkrone zu 100 % das Land Burgenland als Eigentümer. Die Inhalte und Schwerpunkte bleiben erhalten. www.marienkrone.at

Kontakt zur Geschäftsführung oder Kurärztlichen

Leitung im Kurhaus Marienkrone:

7123 Mönchhof, Birkenallee 2

Telefon: +43 2173/80205-0

E-Mail: info@marienkrone.at

www.marienkrone.at

Pressekontakt:

currycom communications

Fiona Heilig, Angelika Paul

Telefon: +43 1 599 50

E-Mail: fiona.heilig@currycom.com