**Wildshut-Campus
Die Kunst der Balance: Wissenschaft trifft auf Genuss**

* **7 Spitzenköch:innen kredenzten 6-Gänge-Menü und gaben Einblick in die Zutatenwahl**
* **Genuss als Gesundheitsfaktor: Medizinerin und Zellexpertin erläuterten die Verbindung von Genuss und Gesundheit**
* **Die Kunst der Balance: Wie Genuss die Gesundheit fördert**

**Wildshut, 15. Oktober 2025: Wie lässt sich Genuss mit Gesundheit in Einklang bringen? Beim Kulinarik-Event *„Cardo Vitae: Die Kunst der Balance“* am Stiegl-Gut Wildshut erlebten kürzlich Gäste eindrucksvoll, dass bewusster Genuss und Wohlbefinden sehr gut zusammenpassen. Inmitten der idyllischen Landschaft von St. Pantaleon wurde das nachhaltige Gut zum Schauplatz eines besonderen Geschmacks- und Lernerlebnisses, bei dem Spitzenköch:innen, eine Medizinerin und zahlreiche Genussmenschen aufeinandertrafen.**

Im Zentrum des kulinarischen Treffens stand die Kunst der Balance: das bewusste Essen als Quelle für Gesundheit und Lebensfreude. Begleitet von einer Einführung in die Wirkung einzelner Zutaten konnten die Gäste mit allen Sinnen erfahren, wie Nahrung Körper und Geist beeinflusst. „Gesundheit bedeutet, täglich mit Ernährung, Bewegung, Entspannung und einer positiven Lebenseinstellung die richtige Balance zu finden“, erklärte die Medizinerin und Zellexpertin Dr. Theresia Maier-Dobersberger, die das besondere Geschmackserlebnis wissenschaftlich begleitete. Durch ihre Impulse wurde deutlich, dass man mit achtsamem Genuss aktiv und viel zu seinem Wohlbefinden beitragen kann: „Die wichtigsten Bausteine für ein langes, gesundes Leben – als ‚Longevity‘ derzeit in aller Munde – sind in erster Linie regionale, naturbelassene Lebensmittel.“

**Ein Menü für Körper und Seele**

Kulinarischer Gastgeber war Stefan Sigl, Küchenchef des Stiegl-Guts Wildshut (2 Falstaff-Gabeln). Gemeinsam mit bekannten Spitzenköch:innen wurde ein sechsgängiges Menü aus sorgfältig ausgewählten, wohltuenden Zutaten zusammengestellt. „Nach dem Motto ‚Du bist, was du isst‘ ist die Zubereitung des Essens mit der Wahl frischer Lebensmittel Ausdruck meiner Lebenshaltung, meines Gesundheitsbewusstseins und meiner Genussfähigkeit“, so Maier-Dobersberger.

Mit dabei waren:

* Johanna Maier, die Grande Dame der österreichischen Küche (4 Gault Millau-Hauben,
2 Michelin-Sterne, 4 Falstaff-Gabeln)
* Viktoria Fahringer, jüngste Haubenköchin Österreichs (2 Hauben, 2 Falstaff-Gabel)
* Jaimy Reisinger, „Patissière des Jahres 2023“
* Dominik Wachter, deutscher Spitzenkoch mit 1 Michelin-Stern
* Vitus Winkler, vielfach ausgezeichneter Ausnahme- und Sternekoch (4 Hauben, 2 Sterne,
1 Grüner Stern, 4 Falstaff-Gabeln)
* Didi Maier, Gründer von Cook your Life

Alle sieben Spitzenköch:innen verbanden ihr Wissen um Geschmack, Koch-Handwerk und die Wirkung von Zutaten zu einem Gesamt-Kunst-Werk, das sowohl den Gaumen als auch Körper und Geist berührte.

**Bewusst genießen – achtsam leben**

Dass bewusster Genuss gesund ist, bestätigen auch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Wie die Ärzt:innen Jan und Ragnhild Schweitzer (ZEIT Nr. 42/2025) betonen, esse, wer achtsam genießt, automatisch weniger und gesünder. Das Wildshut-Campus-Veranstaltungsformat griff diesen Ansatz auf und lud dazu ein, zu hören, zu schmecken und in der Gesamtheit zu erleben, was gutes Essen im Inneren bewirken kann.

**Wildshut-Campus: Lernen neu gedacht**

Das Event ist eine Veranstaltung des neu gegründeten Wildshut-Campus, einer Initiative der Stiegl-Eigentümer- und Wildshut-Gründerfamilie Alessandra und Heinrich Dieter Kiener. Ziel ist es, Lernen ganzheitlich als Zusammenspiel von Wissen, Natur und Mensch zu begreifen. In Lehrgängen, Seminaren und Werkstätten werden altes Wissen und moderne Erkenntnisse miteinander verknüpft. Themen wie Kreislaufwirtschaft, Nachhaltigkeit und handwerkliche Qualität stehen dabei im Mittelpunkt. „Mit unseren Wildshut-Campus-Veranstaltungen wollen wir den Dingen auf den Grund gehen. Hier treffen Theorie und Praxis aufeinander. Bildung soll zu einem sinnlichen, nachhaltigen Erlebnis werden“, so die Gastgeberfamilie. „Mit ‚C*ardo Vitae - die Kunst der Balance‘* ist dem Stiegl-Gut Wildshut ein Format gelungen, das weit über Kulinarik hinausgeht. Es verbindet Wissen mit Sinneserfahrung und zeigt, dass echter Genuss dort beginnt, wo Achtsamkeit auf Leidenschaft trifft“, bringt es Dr. Theresia Maier-Dobersberger auf den Punkt.

**Das Stiegl-Gut Wildshut**

Die Stiegl-Eigentümer Heinrich Dieter und Alessandra Kiener haben im Jahr 2012 das Stiegl-Gut Wildshut als erstes Biergut Österreichs gegründet. Ziel war und ist es, wieder alle Schritte des Bierbraunes in die eigenen Hände zu nehmen, alte, in Vergessenheit geratene Getreidesorten zu kultivieren und sich intensiv mit dem Boden – aus dem das Leben und gute Rohstoffe entstehen – zu widmen: „Wir möchten Impulsgeber für ein neues Bewusstsein sein und zu einem regenerativen Wirtschaften in Kreisläufen anregen.“ Das Stiegl-Gut Wildshut ist zu einem einzigartigen Ort der Vielfalt geworden. Mit eigener Mälzerei und Vollholzbrauerei sowie einem Bio-Restaurant und einem Gästehaus legt man hier den Fokus neben der Produktion hochwertiger Getränke auf Entschleunigung, Genuss und Lebensfreude. In der eigenen Bio-Landwirtschaft werden zukunftsweisende Projekte rund um Kreislaufwirtschaft, Artenvielfalt und neues, nachhaltiges Wirtschaften realisiert. U.a. werden die Tiere mittels Naturschallwandler mit Musik der „Frequenz 432“ beschallt, ebenso das Wasser für die Bierproduktion. Das Bio-Gut präsentiert sich als Ort der Begegnung und des Austausches sowie als Kraftplatz zum bewussten Genießen und Innehalten. Dafür setzt man auf LAN- statt auf W-LAN-Verbindungen und arbeitet in Sachen Elektrosmog-Reduktion mit dem Rosenheimer Unternehmen memon zusammen. Darüber hinaus steht Wildshut auch für ein „in Bewegung Bleiben“, und zwar auf allen Ebenen. Mit dem Wildshut-Campus wurde dafür ein lebendiger Raum für Lernen, Austausch und ganzheitliche Bildung für Körper, Geist und Seele geschaffen. Infos und Termine unter: [www.wildshut.at](http://www.wildshut.at/)

**Das „genieß dich gesund“-Menü:**

**1. Gang: Stefan Sigl, kulinarischer Gastgeber am Stiegl-Gut Wildshut (2 Falstaff-Gabeln)**

Sauerteigbrot aus Laufener Landweizen und Waldstaudenroggen

Gereifte Sauerrahmbutter von der Wildshuter Pinzgauer Kuh, Cerealien und Kuhmilch-Frischkäse Mangalitza Lardo & Saures Gemüse

**2. Gang: JOHANNA & DIDI MAIER Sterne- und Hauben Duo mit Kochakademie und Fischzucht
(4 Gault Millau-Hauben, 2 Michelin-Sterne, 4 Falstaff-Gabeln)**

Wurzelessenz vom Angelikakraut mit Galgant

Saibling aus der Blauen Alm mit Tigermilch und Chioggia Rübe

**3. Gang: VITUS WINKLER – Hotel & Restaurant Sonnhof aus St. Veit/Pongau**

**(4 Hauben, 2 Sterne, 1 Grüner Stern, 4 Gabeln)**

Käsebruch – Dotter – Kürbis – Brennessel – Holler-Hopfentee

**4. Gang: DOMINIK WACHTER – Wachter Food Bar aus Prien am Chiemsee
(1 Michelin-Stern)**
Chiemsee Zander mit bayrischer probiotischer Salzaprikose, Kürbis & Beurre blanc

**5. Gang: VIKTORIA FAHRINGER – jüngste Haubenköchin Österreichs**

**Tirolerhof in Kufstein - „Kuliktiv“-Gründerin (2 Hauben, 2 Gabeln)**

Pulled Bio Demeter Rind mit Knoblauch Kiachl/Apfel-Senfkorn Relish und Sesam Weißkraut

**6. Gang: JAIMY REISINGER – „Patissière des Jahres 2023“, aktuell bei Sonja & Richard Rauch in Bad Gleichenberg - „Kuliktiv“-Gründerin**Grüner Salat mit Kernöl als Dessert

**Stiegl-Gut Wildshut
Österreichs 1. Biergut**

Wildshut 8

5120 St. Pantaleon
+43(0)6277 64141, www.wildshut.at

**Rückfragen richten Sie bitte an:**

Picker PR – talk about taste

Mag. Alexandra Picker-Rußwurm

Tel. 0662-841187-0

Mail: office@picker-pr.at

[www.picker-pr.at](http://www.picker-pr.at)

****

**Pressebild:**

Erst kürzlich trafen am Stiegl-Gut Wildshut Wissenschaft und Kulinarik aufeinander. Genuss, Achtsamkeit und Zellgesundheit verschmolzen an diesem Tag zu einem außergewöhnlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

**Bildnachweis:** Neumayr/Wildshut/Abdruck honorarfrei!

Im Bild v.l.: die Wildshut-Gründer Heinrich Dieter und Alessandra Kiener, Wildshut-Küchenchef und kulinarischer Gastgeber Stefan Sigl, Sternekoch Dominik Wachter (Prien am Chiemsee), "cook your life"-Erfinder Didi Maier, die jüngste Haubenköchin Viktoria Fahringer und "Patissìere des Jahres" Jaimy Reisinger.

sitzend v.l.: Medizinerin und Zellexpertin Theresia Maier-Dobersberger, die Pionierin der Haut Cuisine Johanna Maier sowie Spitzenkoch Vitus Winkler.