

PARK ZEIT



DIAGNOSTIK

MODERNSTE ULTRASCHALL- DIAGNOSTIK

Ultraschall-Diagnostik beim umfassenden »Ultrasound Check«, bei »Super Medical Check« und »Detox Medical Check« oder für spezifische diagnostische Abklärung: Unseren Gästen steht im Park Igls dafür Technik am modernsten Stand zur Verfügung.

Erfahrene Mayr-MedizinerInnen erkennen viele Krankheiten bereits, bevor eine klare Symptomatik auftritt. Sonografische Untersuchungen, die direkt im Haus durchgeführt werden, liefern eine verlässliche Absicherung jeder Diagnose. Seit April dieses Jahres ist im Park Igls dafür ein brandneues Ultraschall-Diagnostik-Gerät im Einsatz, »das uns für unsere Gäste die technisch beste Diagnostik ermöglicht, die zurzeit mit am Markt verfügbar ist«, erklärt Chefarzt Dr. Peter Gartner. Sämtliche Untersuchungen im Bereich Ultraschall-Diagnostik führt Konsiliararzt Dr. Stefan Hiehs durch, ein ausgewiesener Experte für Radiologie.

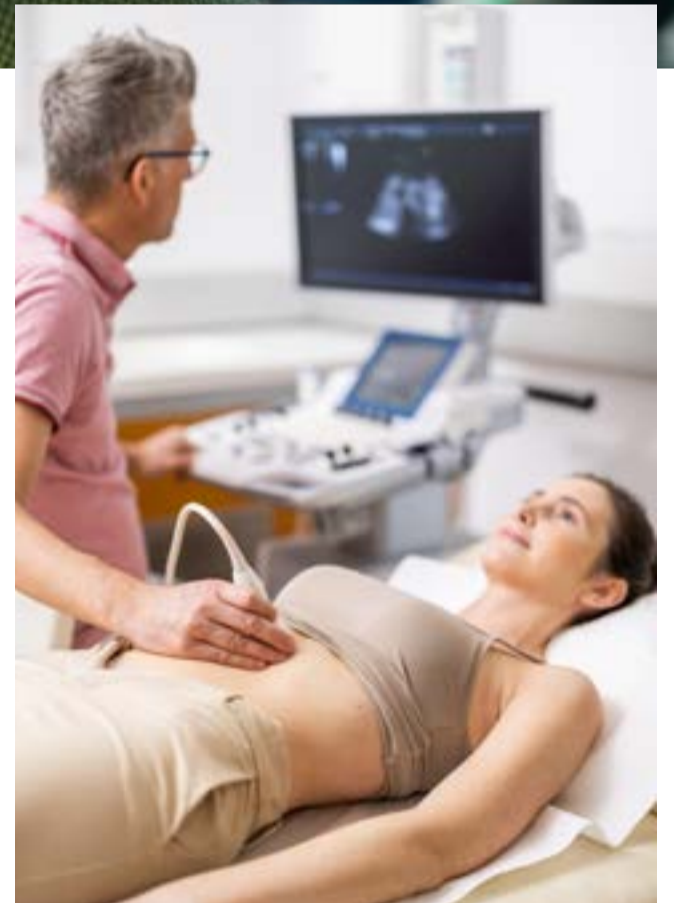
Das bildgebende Verfahren der Ultraschall-Diagnostik ist schmerzlos, risikoarm und nicht mit Strahlenbelastung verbunden. Bei der – meist nicht länger als 60 Minuten dauernden – Untersuchung »blickt« der behandelnde Arzt ins Innere unseres Körpers. Organe wie die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Schilddrüse, die Prostata, die weibliche Brust, die Nieren und die

Milz werden ebenso wie die hirnversorgenden Gefäße mithilfe der Ultraschalluntersuchung genau begutachtet.

»Mit einer kompletten Ultraschall-Diagnostik, wie wir sie im Park Igls anbieten, erhalten wir – ergänzend zur Mayr-Diagnostik und zu anderen Verfahren wie Blutlabor oder Harnuntersuchung – wesentliche Informationen über den Gesundheitszustand. Das ist und sollte der Standard für eine umfassende jährliche Vorsorgeuntersuchung sein, damit ist man präventivmedizinisch durchgecheckt«, so Peter Gartner.

Primäre Diagnostik führt Radiologe Dr. Stefan Hiehs im Park Igls je nach Beschwerdebild auch ganz gezielt durch. Häufig werden PatientInnen mit unspezifischen Gelenkschmerzen an den Schultern oder Füßen vorgestellt. Mittels Ultraschall-Diagnostik lassen sich beginnende Arthrose an Händen, Knien oder Füßen, Gelenkergüsse sowie Schleimbeutelentzündungen gut erkennen.

Über unser Angebot im Bereich Ultraschall-Diagnostik informiert Sie unser medizinisches Team gerne persönlich. Fragen Sie nach den speziellen Programmen »**Ultrasound Check**«, »**Super Medical Check**« und »**Detox Medical Check**«.



Mehr Informationen zu den Programmen im Park Igls Medical Spa Resort



Park Igls 

MEDICAL SPA RESORT

Höchste Qualität: der Schlüssel zum Erfolg



Mehr denn je ist heute erstklassige Präventionsmedizin gefragt. Als Gast unseres Hauses schätzen Sie, dass wir stets Qualität und Fürsorge in den Mittelpunkt unseres Handelns stellen. Und Sie wissen sich immer in besten Händen, denn bei seit etlichen Jahren gleichbleibender Größe unseres Hauses kümmern sich zurzeit mit unserem siebenköpfigen Team von Ärztinnen und Ärzten rund hundert ExpertInnen um Ihr Wohl. In einer Zeit, in der sich die Welt um uns herum immer schneller zu drehen scheint, bleibt unser Weg unverändert: Wir schaffen den bestmöglichen Rahmen und die optimale Umgebung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Dazu gehört auch unser neu gestalteter Naturpark. Wunderschön ist er geworden! Freuen Sie sich während Ihres Aufenthalts auf mehr als 6.000 m² Raum für Erholung, Inspiration und Müßiggang sowie aktive Regeneration im Rahmen unseres Bewegungsprogramms; genießen Sie die wunderbare Panoramaaussicht und Ihre neuen Lieblingsplätze.

Top-Qualität heißt für uns als führende und moderne Gesundheitseinrichtung, dass wir uns laufend intensiv mit der Frage auseinandersetzen, wie und in welchen Bereichen sich unser erstklassiges medizinisches Angebot zusätzlich verbessern lässt.

Bei der Zusammenstellung individualisierter Probiotikamischungen für unsere Gäste haben wir das gerade erst wieder gemacht. So bieten wir Ihnen in diesem Bereich nun das allermodernste Verfahren, das es dafür weltweit gibt. Dabei kommt sogar Künstliche Intelligenz ins Spiel, die auf Basis aller weltweit verfügbaren Informationen die individuell beste Probiotikamischung zusammenstellt – faszinierend und hilfreich, denn das ist etwas, was ein menschliches Gehirn niemals leisten könnte. Mehr dazu lesen Sie auf diesen Seiten!

Genießen Sie Ihre Auszeit bei uns und bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihre Andrea Gnägi

CLINICAL CLOUT MEETS HOLISTIC HEALTHCARE IN THE ALPS

»So sieht eine erstklassige integrierte Gesundheitsversorgung aus: umfassend und mitfühlend, sicher und schön ausgeführt.« Es ist auch nach 30 Jahren unseres Bestehens immer spannend und wertvoll zu erfahren, wie uns ExpertInnen sehen. Lesen Sie im englischen Originaltext, was Jane Alexander, eine der weltweit renommiertesten Spa-Journalistinnen, nach ihrem Besuch bei uns über das Park Igls zu sagen hatte.



Journalist and author **JANE ALEXANDER** (in the middle) visited Park Igls in 2023 and is one of the most experienced and high-profile journalists in the luxury travel industry with more than 20 years of experience. She writes for Condé Nast Traveller, among others, and in her great career has written for most UK national newspapers such as the Daily Mail, Telegraph, Express, Mirror, Guardian or Times as well as a fair number of the glossy women's magazines like Red, Cosmopolitan, Psychologies, Woman & Home, ELLE, Harper's.

SET THE SCENE

Just 15 minutes from Innsbruck airport, Park Igls is as clear-cut as the stern Alps that surround it. A medical health resort underpinned by the principles of Modern Mayr medicine, Igls offers clinical clout combined with high-calibre holistic healthcare. No drama, no metaphysics, nothing that hasn't been tried, tested, scientifically verified. There's not the faintest whiff of incense about the place.

It inspires massive loyalty – 73% of guests are returnees (some have been coming for 25 years) and the vast majority are over 40. It's a discreet crowd but a well-heeled one who accessorise their spa robes with Chanel ballet pumps or Hermès sliders. Although Igls advises guests to come solo (less chatting at meals equals better digestion, plus sharing a bathroom on detox is never advisable), around half come in couples. "It's our yearly MOT," say a pair of lean, fit Frankfurt financiers.

However, Igls is starting to attract a younger clientele, drawn by the extensive exercise facilities and the chance for a total health reboot. A sprinkling of Brits are joining the predominantly German-speaking guests who come for smart diagnostics, joined-up medical thinking, and the 'gourmet fasting' iteration of the Mayr regime.

WHAT'S THE BACKSTORY?

Park Igls was first launched as a health resort in 1905. Come 1993, new co-owner Dr Martin Winkler started applying Dr Franz Xaver Mayr's medical diagnostic and therapeutic methods. Park Igls' career as a Mayr clinic began. It's now owned by the Gnägi family with Dr Peter Gartner as Medical Director. "There are no plans to expand," says Dr Gartner. "We don't want to dilute the expertise." A subtle dig at its Lanserhof and Vivamayr competitors, perhaps? Gartner heads a team of four GPs who orchestrate psychologists, sports scientists and medical massage therapists, with an impressive roster of consultants across most specialisms on call in the wings. Radiologist Dr Stefan Hiehs comes in twice a week to conduct ultrasounds and makes the process almost pleasurable.

WHAT'S THE WELLNESS CONCEPT?

Modern Mayr Medicine believes a poorly functioning gut is a contributing factor, if not the root cause, of a vast array of physical and emotional malaise (from hay fever and dermatitis to migraine, burnout and depression.) The goal is to allow the digestive tract to first rest and then repair. "I'd say around 95 per cent of chronic conditions have their origins in the gut," says Dr Gartner.

Finding the underlying cause of the problem, rather than just treating the symptoms, calls for comprehensive diagnostics and the occasional pow-wow between experts. Detailed sleep diagnostics can be carried out in your room. Inevitably people lose weight, but it's seen as a byproduct rather than an end goal.

WHAT ARE THE SIGNATURE TREATMENTS?

Regular medical massage is the backbone of bodywork here, although the Structural Integration (or Roling, a type of deep-tissue manipulation to help balance the body) and Feldenkrais (movement to emphasise connections between the brain and body) are superb. Everything is prescribed by the medical team and bodywork can generally be adapted for people with cancer or during pregnancy.

WHICH THERAPIST SHOULD I BOOK?

Hanni and Josef have fanatical followings (both also use Roling for fascial release). Feldenkrais practitioner Helga reads bodies and firmly unwinds them. Multi-tasker Hanni is also mistress of the therapeutic climbing wall – ideal for sports training or anyone wanting to improve coordination and strength.

WHAT MAKES IT DIFFERENT?

Park Igls has looked long and critically at Mayr medicine – everything here has to earn its place and be scientifically valid. Kinesiology for diagnostics →

(a complementary therapy using muscle monitoring) is firmly shown the door for being too unreliable, while, maybe surprisingly, the curd cheese wraps and beeswax compresses stay. The PTs are all sports scientists, sports therapists and/or physiotherapists – the range of exercise options is encyclopaedic.

WHAT ELSE DO THEY OFFER?

There are eight levels of Mayr diet but the original hard fasting options (0–2) are rarely used here. However the old mantra of ‘chew, chew, chew’ (to produce saliva and kickstart predigestion) still rules and choices remain spartan in the lower stages of the cure (monotony is encouraged). However once you hit level four, the Igls promise of ‘gourmet fasting’ comes into its own – at least at lunchtime. Head chef Markus Sorg spins local organic produce into tiny taste explosions – thumb-sized columns of venison with jus; skate wing and sea urchin caviar with wasabi foam. Gentle cooking retains nutrients, and herbs and spices cunningly replace salt (it truly isn’t missed). The soups are exceptional – fortunate, as supper is always soup (with maybe a spelt crispbread).

The fitness offering is comprehensive and imaginative. The Panorama gym has 180-degree views of the mountains. Over 50 group classes rotate, including bellicon® trampolining, kybun® (exercising on soft surfaces that challenge balance), and aqua jogging (wearing floatation jackets). Guided walks encircle the day. Going solo, there are 70km of marked running routes and mountain bikes (including ebikes) available. Cross-country skiing is a winter option.

Waterwise, there is an indoor pool, four saunas, steam room and plunge pool. The bath floor, home to Kneipping, wraps and packs, positively bustles between 7.30 to 11.30am (and Park Igls isn’t the bustling kind of place). The beauty offering is streamlined and assured with tailor-made high-tech facials from anti-ageing brand Reviderm, alongside Jessica mani-pedis and a hair salon.

Igls embraces the old European spa tradition of cultural expansion with a programme of excursions to the theatre and opera, alongside trips to the Alpenzoo, Tyrol Panorama or the Bobsleigh Centre.

WHERE DO YOU STAY?

You never forget you’re in a clinic first and foremost at Park Igls, albeit a very comfortable one. This isn’t the place for glamorous Insta reels (Lanserhof Tegernsee and Viva Mayr Altaussee possess the design wow factor, if that’s important).

Rooms are generous, with substantial bathrooms and, in some cases, their own infrared saunas. The décor is as quiet as breakfast: shades of mushroom, cream and sage with the odd daring flash of orange. It’s almost a surprise to find a television. A tea station (rotating over 40 home-made herbal teas) leads into the lounge and adjoining library offering a decent selection of books in English and a billiard table. Outdoor loungers with cosy throws are popular.

ANYTHING ELSE TO MENTION?

As is common in central and northern Europe, sauna and steam rooms are naked. However, there is one ‘textile’ sauna for the shy. Breast ultrasounds are a gentle alternative to mammograms – however they do need repeating yearly. This is a caffeine-free zone – however complaints of withdrawal headaches may result in a purely medicinal espresso being prescribed.

FINAL WORD

This is what first-class, integrated healthcare looks like: comprehensive and compassionate, assured and beautifully executed.

Der Artikel ist zuerst erschienen im Condé Nast Traveller-Verlag. Die deutsche Übersetzung können Sie hier online lesen:



MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Meditation und Achtsamkeit können Ihnen helfen, negative Gedanken loszulassen und im Hier und Jetzt zu leben.

DANKBARKEIT ÜBEN

Nehmen Sie sich täglich abends Zeit, um über die Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind. Dies hilft Ihnen, positive Aspekte in Ihrem Leben zu erkennen.

UMGEBUNG GESTALTEN

Verbringen Sie Zeit mit positiven Menschen, die Sie unterstützen und inspirieren. Vermeiden Sie negative Einflüsse.

POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE

Ändern Sie Ihre inneren Dialoge. Ersetzen Sie negative Gedanken durch positive und ermutigende Aussagen. Stellen Sie sich selbst Fragen wie: »Was kann ich aus der Situation lernen?« oder »Wie kann ich diese Herausforderung bewältigen?«

OPTIMISTISCH LEBT MAN LÄNGER

MENTAL HEALTH

Optimismus ist nicht nur ein Schlüssel für Better Aging – man kann ihn auch erlernen.

Wir alle wollen möglichst jung sterben, und zwar bitte in einem möglichst hohen Alter. Gut möglich, dass Sie das schon mal in einem Arztvortrag bei uns im Haus gehört haben. Als gesundheitsbewusster Mensch wissen Sie, dass für ein langes Leben ein gesunder Lebensstil sicher nicht abträglich ist. Aber wussten Sie, dass dabei auch Optimismus eine entscheidende Rolle spielen kann? Die Forschung legt nahe, dass Optimismus nicht nur unser Wohlbefinden steigert, sondern auch unsere Lebenserwartung erhöhen kann.

Das Altern mag unaufhaltsam sein, doch wie wir diesen Prozess individuell gestalten, liegt in unserer Hand. Optimismus ist dabei eine Möglichkeit, die positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensdauer haben kann. Freilich gibt es im Leben jedes Menschen immer wieder Phasen, in denen es ganz und gar nicht leicht fällt, optimistisch zu sein.

»Auch die ausgeprägtesten OptimistInnen stoßen im Leben immer wieder an ihre Grenzen; niemand ist immer optimistisch. So ist unser Leben – ich finde es wichtig, sich dieser Sache sehr bewusst zu sein«, so Psychologin Dr. Melanie Robertson.

Aber warum ist Optimismus so wichtig für das gesunde Altern? Optimistische Menschen verfügen oft über eine Vielzahl von psychosozialen Ressourcen, die nicht nur ihre Gesundheit unterstützen, sondern auch gesundheitsschädliche Auswirkungen abmildern können. Sie bewältigen Stress effektiver – chronischer Stress kann negativ auf unsere Gesundheit und den Alterungsprozess

wirken. Darüber hinaus haben optimistische Menschen oft mehr soziale Unterstützung und nutzen wirksame Strategien zur Bewältigung von Gesundheitsrisiken. Sie sind besser in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren und ihr Verhalten anzupassen.

Bestimmt fallen Ihnen in Ihrem Familien- und Freundeskreis Menschen ein, die Sie ganz klar dem Kreis der OptimistInnen beziehungsweise dem Kreis der PessimistInnen zuordnen können. Zu welcher Gruppe gehören Sie? Die Forschung hat gezeigt, dass Optimismus zu einem gewissen Grad vererbbar ist. Noch viel wichtiger ist allerdings: Optimismus kann erlernt werden! Das erfordert Zeit und die Bereitschaft, an den eigenen Denkmustern zu arbeiten. Übung und Hingabe sind der Schlüssel zum Erfolg.

Unsere PsychologInnen Dr. Melanie Robertson und Mag. Thomas Blasbichler betonen: »Es ist wichtig, zu verstehen, dass es nicht darum geht, immer nur positiv zu denken oder negative Emotionen zu unterdrücken. Optimismus bedeutet, realistisch mit Herausforderungen umzugehen und die Fähigkeit zu entwickeln, Hoffnung und positive Lösungen zu sehen. Es kann Zeit und Übung erfordern, aber Optimismus ist eine erlernbare Fähigkeit, die Ihr Leben positiv beeinflussen kann.«

Um Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr Optimismus zu helfen, haben unsere ExpertInnen die hier abgebildete »Roadmap zu mehr Optimismus« zusammengestellt. Sprechen Sie die ExpertInnen gerne beim nächsten Aufenthalt im Park Igls auf dieses Thema an.

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Bei anhaltenden Schwierigkeiten, nicht zu beeinflussenden pessimistischen Denkmustern oder schwerwiegenden emotionalen Herausforderungen kann die Unterstützung von PsychologInnen oder TherapeutInnen hilfreich sein.

POSITIVE EMOTIONEN ENTWICKELN

Freude, Interesse, Neugier oder Heiterkeit sind positive Emotionen, die privaten und beruflichen Erfolg fördern. Jeder und jede von uns kann diese Emotionen entwickeln.

LÖSUNGSORIENTIERT DENKEN

Anstatt sich auf Probleme zu konzentrieren, versuchen Sie, nach Lösungen zu suchen. Betrachten Sie Herausforderungen als Chancen zur persönlichen Entwicklung und für Wachstum.

LERNEN AUS RÜCKSCHLÄGEN

Betrachten Sie Misserfolge und Rückschläge als Lernmöglichkeiten, nicht als endgültige Niederlagen. Jeder Rückschlag kann so zu persönlichem Wachstum führen.

DAS EIGENE DENKEN ERKENNEN

Werden Sie sich Ihrer aktuellen Denkmuster und Gedanken bewusst. Achten Sie darauf, wie Sie auf Herausforderungen und stressige Situationen reagieren. Identifizieren Sie negative Gedankenmuster.

DARMGESUNDHEIT: PERSONALISIERTE PROBIOTIKA

Durch die Integration einer innovativen Methode, die personalisierte Probiotika und Präbiotika mittels präziser Diagnostik und Künstlicher Intelligenz (KI) entwickelt, setzt das renommierte Gesundheitszentrum neue Maßstäbe in der personalisierten Medizin und in der Behandlung der Darmgesundheit.

UMFASSENDE DIAGNOSTISCHER ANSATZ

Der Prozess beginnt mit dem detaillierten Erfassen der PatientInnenbeschwerden, unterstützt durch einen spezifischen Fragebogen, der im Park Igls zusammen mit dem Patienten, der Patientin sorgfältig ausgefüllt wird. Eine entscheidende Rolle spielt die Analyse einer Stuhlprobe, die zur molekulargenetischen Untersuchung an ein spezialisiertes Labor bei Frankfurt gesendet wird. Diese fortschrittliche Analyse ermöglicht es, ein präzises Bild der Darmflora zu erstellen, indem nicht – wie bei herkömmlichen Stuhlanalysen – nur die Bakterien, sondern deren DNA untersucht werden.

DAS MENSCHLICHE MIKROBIOM: EIN ÖKOLOGISCHES SYSTEM

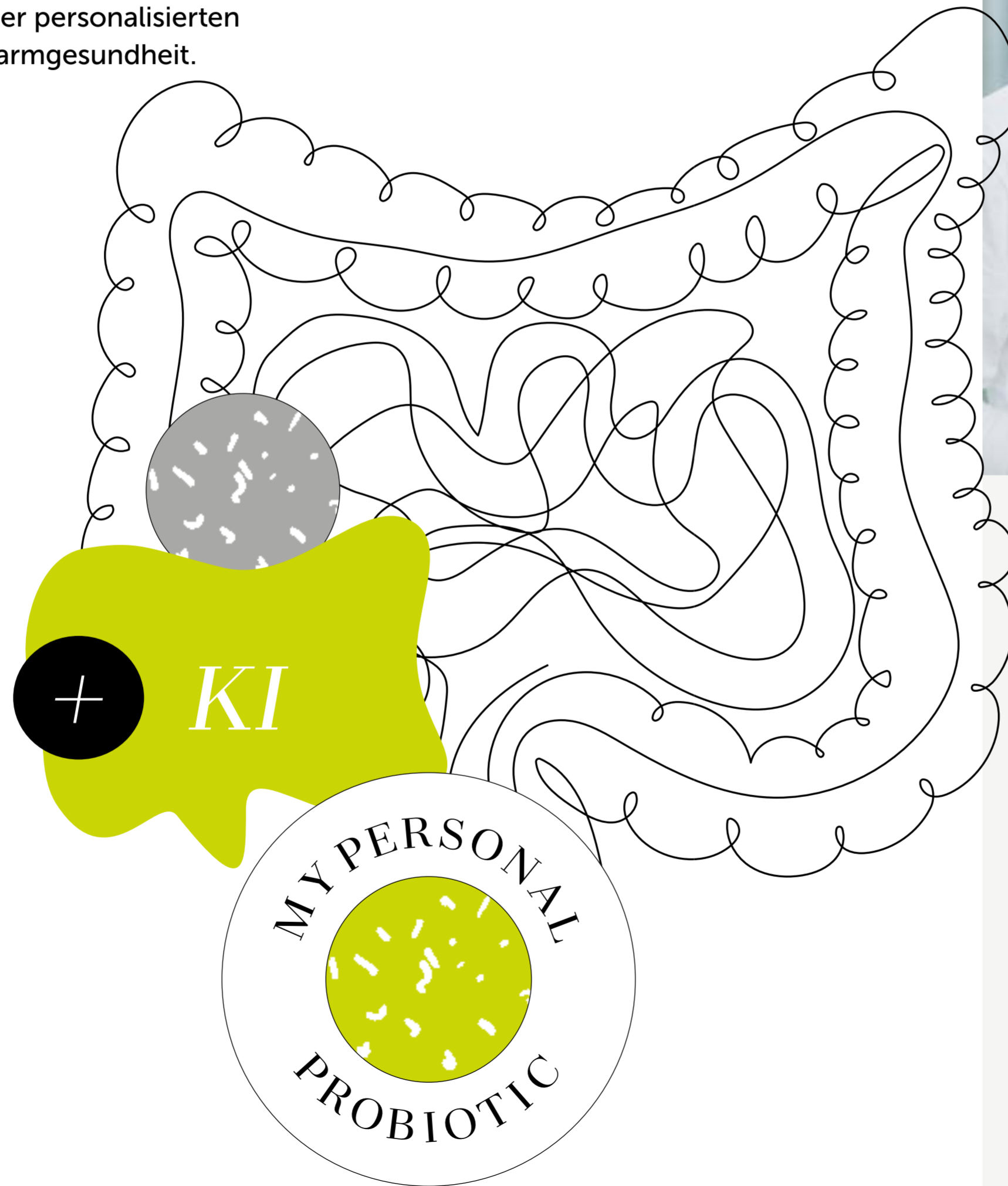
Das menschliche Mikrobiom, bestehend aus Billionen von Mikroorganismen wie Bakterien, Viren und Pilzen, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Es unterstützt nicht nur die Verdauung und stärkt das Immunsystem, sondern schützt auch vor krankheits-erregenden Keimen. Ein Ungleichgewicht in dieser mikrobiellen Gemeinschaft kann zu Verdauungsstörungen, chronischen Entzündungen und weiteren Gesundheitsproblemen führen. Die personalisierte Probiotika-Therapie zielt darauf ab, dieses Gleichgewicht auf Basis von individuellen Diagnosen wiederherzustellen.

INTEGRATION VON KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

Nach Erhalt und Auswertung des Mikrobiom-Befunds und der Fragebogendaten tritt die Künstliche Intelligenz in Aktion. Im Park Igls wird diese Technologie genutzt, um aus der Fülle aller weltweit vorliegenden wissenschaftlichen Studien und Daten zu jeder einzelnen Befund- und Symptom-Informationen-Konstellation präzise Empfehlungen für die individuelle Zusammensetzung der Probiotika-Präbiotika-Mischung zu generieren. »Diese durch die KI unterstützte, personalisierte Herangehensweise ermöglicht es uns, Behandlungen so präzise wie nie zuvor auf die jeweiligen Bedürfnisse unserer PatientInnen abzustimmen, dank einer beispiellosen und für das menschliche Gehirn völlig unmöglichen Datenanalyse«, erklärt Chefarzt Dr. Peter Gartner.

FÜR BAKTERIELLES GLEICHGEWICHT IM DARM

Auf Grundlage der KI-Empfehlungen fertigt ein spezialisiertes Unternehmen in den Niederlanden eine individuell abgestimmte Probiotika-Präbiotika-Mischung. Diese maßgeschneiderte Lösung wird direkt an die PatientInnen des Park Igls Medical Spa Resort nach Hause versendet. Danach beginnt die meist zweimonatige Einnahme des Präparats laut ärztlicher Anleitung. Dieser Ansatz verspricht nicht nur eine in dieser Form bisher nicht mögliche, präzise Behandlung der Darmgesundheit, sondern integriert sich auch nahtlos in das umfassende Konzept der Modernen Mayr-Medizin.



Nachgefragt bei Dr. Peter Gartner zum Thema: Personalisierte Probiotika



DR. PETER GARTNER

Nach seinem Medizinstudium in Innsbruck und der Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin spezialisierte sich Dr. Gartner auf Ganzheitsmedizin, Ernährungsmedizin, Akupunktur sowie Hypnosetherapie und praktiziert seither mit großem Erfolg Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr. Seit 2011 ist Peter Gartner im Park Igls für die medizinische Leitung verantwortlich.

Seit wann bieten Sie im Park Igls dieses Angebot an?

»Die Methode der Probiotika-Personalisierung ist brandneu, wir sind von Anfang an mit dabei und arbeiten damit seit knapp einem Jahr.«

Die Erfahrungen damit sind bisher...?

»Überaus positiv. Und das Interesse an personalisierten Probiotika-Präbiotika-Mischungen ist erstaunlich groß. Ich denke, es ist nachvollziehbar, dass wir Menschen die für uns beste, maßgeschneiderte Lösung auch haben wollen. Viele PatientInnen berichten von einer Verbesserung ihrer Verdauungsgesundheit, einem stärkeren Immunsystem und einer allgemeinen Verbesserung ihres Wohlbefindens.«

Wie unterscheidet sich die personalisierte Probiotika-Therapie von herkömmlichen Probiotika?

»Die Zusammenstellung herkömmlicher Probiotika-Produkte basiert auf allgemeinen Erfahrungswerten, oft mussten wir uns quasi aus dem Bauch heraus für das eine oder andere Standard-Probiotikum entscheiden. Personalisierte Probiotika hingegen sind speziell auf die einzigartige mikrobielle Zusammensetzung sowie die spezifischen Bedürfnisse abgestimmt, das erhöht Nutzen und Wirksamkeit.«

Wie wird die Wirksamkeit überwacht und bewertet?

»Wir sind mit unseren Gästen auch nach dem Aufenthalt in Kontakt und im Austausch, dieses follow-up ermöglicht uns eine Überwachung und Bewertung.«

Kann jede bzw. jeder diese Probiotika-Therapie in Anspruch nehmen?

»Die Therapie ist grundsätzlich für Menschen gedacht, die eine Hilfe zur Förderung ihrer Darmgesundheit suchen. Ärztliche Konsultation bei uns im Haus und Diagnostik sollten der Einnahme jedweder Probiotika oder auch Nahrungsergänzungsmittel stets vorausgehen.«

Können personalisierte Probiotika auch präventiv eingesetzt werden?

»Ja, neben der Behandlung ist auch der Einsatz in der Prävention zur Förderung eines gesunden Mikrobioms grundsätzlich natürlich möglich, aber auch hier gilt: immer sollte die Einnahme solcher Präparate mit der behandelnden Ärztin bzw. behandelnden Arzt abgesprochen sein.«

Wie lange dauert eine Probiotika-Kur?

»Eine Packung des maßgeschneiderten Probiotikums reicht für zwei Monate. Üblicherweise sind vorbestehende Beschwerden dann bereits deutlich gebessert. Bei Bedarf kann dann eine weitere Zwei-Monats-Kur angehängt werden, das Probiotikum kann in diesem Fall – nach vorheriger Mayr-ärztlicher Genehmigung – online bestellt werden.

Wie hoch sind die Kosten?

»Eine molekulargenetische Mikrobiomanalyse kostet – je nach Fragestellung – zwischen 300 und 400 Euro, für die Herstellung des individuellen Probiotikums verrechnet unser niederländischer Partnerbetrieb an die 300 Euro. Die Erstellung der individuellen Mayr-ärztlichen Rezeptur erfolgt kostenlos.«

Nehmen Sie selbst auch personalisierte Probiotika-Präbiotika-Mischungen ein?

»Im Bedarfsfall würde ich das ganz sicher tun, das Angebot personalisierter Probiotika ist ein bedeutender Schritt in der individualisierten Behandlung und ermöglicht uns ÄrztInnen einen deutlich präziseren Therapieansatz.«



»Mein Lebensmotto:
share what you love.«

Dr. Richard Kogelnig, stellvertretender Chefarzt

VOM SCHLÜSSELERLEBNIS ZUR PASSION

Manchmal fällt uns im Leben etwas einfach zu. Und manchmal prägen unerwartete Ereignisse ein ganzes Berufsleben und führen zu einer Passion.

Richard Kogelnig, stellvertretender Chefarzt im Park Igls, kann davon eine Geschichte erzählen. Drehen wir die Zeit um vierzig Jahre zurück. Marc Zuckerberg kommt auf die Welt. Liechtenstein führt das Wahlrecht für Frauen ein. Richard von Weizsäcker wird Bundespräsident. In der Porsche-Stadt Stuttgart brechen im Mai 1984 alle Dämme, weil sich der VfB Stuttgart nach 32 Jahren endlich wieder zum Deutschen Meister kürt. Vom weltumspannenden, massentauglichen Internet, wie wir es heute kennen, ist die Menschheit noch Jahre entfernt. Richard Kogelnig ist nach Abschluss seines Medizinstudiums an der Universitätsklinik Innsbruck tätig. Er wälzt gerade Fachbücher für das Studium der Psychologie, um psychosomatische Zusammenhänge besser verstehen zu können. Wenig später behandelt seine Magisterarbeit die erfolgreiche Anwendung der Mayr-Kur bei psychosomatischen Beschwerden.

Schon während seines Medizinstudiums interessierten Kogelnig die Methoden und Verfahren der Komplementärmedizin, insbesondere die Erkenntnisse der Mayr-Medizin. »Heimlich habe ich mich damals in dieses Wissensgebiet vertieft – alles neben der klassischen Schulmedizin war zu dieser Zeit verpönt«, erinnert sich Kogelnig. Dass er jedoch heute, vier Jahrzehnte später, ein überzeugter und immer noch leidenschaftlicher Mayr-Arzt ist und sich der Modernen Mayr-Medizin verschrieben hat, verdankt er seiner Frau. Sie war es nämlich, die damals durch das Fasten eine positive und erfolgreiche Selbsterfahrung machte. »Meine Frau plagten Beschwerden, bei denen die klassische Schulmedizin an ihre Grenzen stieß. Durch eine Fastenperiode lösten sich die Beschwerden wie in Luft auf. Diese Erfahrung ließ mich als Arzt nicht mehr los, weckte meine Neugier und war mein großes Schlüsselerlebnis und tatsächlich der entscheidende Impuls, mich so intensiv mit der Modernen Mayr-Medizin auseinanderzusetzen – ja, wenn man so will, ihr mein Leben zu widmen.«

Seit nunmehr 19 Jahren wirkt Richard Kogelnig im Park Igls Medical Spa Resort, heute als stellvertretender Medizinischer Leiter und Vertrauensarzt für Gäste aus aller Welt. »Vertrauen«, sagt er, »ist in jeder guten Arzt-PatientInnen-Beziehung von höchster Bedeutung, aber auch für mich als Mitarbeiter. Dieses Vertrauen schenkte mir Dr. Albert Gnägi vom ersten Arbeitstag an. Hier arbeiten zu dürfen, empfinde ich als etwas sehr Besonderes.«

Häufig hört man Menschen sagen, ihr Beruf sei ihre Berufung. Bei Richard Kogelnig ist dies ganz offensichtlich der Fall. »Ehrliche Fürsorge und Kompetenz – das können wir hier im Park Igls in allen unseren Abteilungen einfach besser als anderswo. Unsere Gäste spüren, benötigen und schätzen das. Sie fühlen, dass sie bei uns willkommen sind«, betont er.

Seinen weißen Arztmantel an den Haken zu hängen, kommt für Richard Kogelnig noch nicht in Frage, obwohl er das »pensionsfähige Alter« erreicht hat. »Das ist doch nur eine Zahl. Moderne Mayr-Medizin und Prävention sind heute wichtiger denn je, das sehen wir jeden Tag. Ich bin fit und habe so große Freude daran, Menschen zu helfen, wie am ersten Tag.« Sagt es und macht sich auf zu einem seiner Arztvorträge im Park Igls.

Im Vortragsraum wird er gleich leidenschaftlich über »Better Aging – gesund und fit alt werden« sprechen. Es ist eines seiner Lieblingsthemen und eine Herzensangelegenheit. Er wird gleich aufzeigen, was jede und jeder von uns selbst zum Better Aging beitragen kann. Wie immer wird er seine ZuhörerInnen an seinem Wissen teilhaben lassen; »share what you love« ist sein Lebensmotto. Dabei wird auch Persönliches einfließen: Ziele, die jeder Mensch auch in höherem Alter braucht, Aufgaben, die jung halten, und warum es so wichtig und wertvoll ist, eigene und fremde Talente zu fördern, um gesund älter zu werden.

KLARE TOMATENESSENZ



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
1 kg sonnengereifte Bio-Tomaten
500 g Bio-Cherrytomaten
200 g Lauch
1 rote Zwiebel
150 g Shiitake-Pilze
150 ml Kochmadeira
1 l Gemüsebrühe
Salz
Cayennepfeffer
Olivenöl

Tomaten waschen und im Ganzen in einem großen Topf bei höchster Stufe in Olivenöl anbraten. Lauch waschen, Zwiebel schälen, beides grob zerkleinern und begeben. Ganze Shiitake-Pilze beimengen und unter stetigem Rühren weitere fünf Minuten schmoren. Wenn die Tomaten aufplatzen, mit Kochmadeira ablöschen. Anschließend noch zwei bis drei Minuten rührend reduzieren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und auf Zwei-Drittel-Stufe 20 Minuten kochen. Alles durch ein grobes Sieb abgießen und dabei mit

einer Gabel vorsichtig den Saft aus den Tomaten pressen. Den noch trüben Fond durch ein feines Etamintuch passieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Olivenöl abschmecken.

Eine dünne Tomatenscheibe vor dem Eingießen der Essenz in den Suppenteller geben. Gutes Gelingen und bon appétit!

Weitere feine und gesunde Rezepte? Here you go:



MENSCHEN

ÄRZTESCHAFT ERWEITERT

Für die noch bessere medizinische Betreuung unserer Gäste: Seit heuer umfasst die Ärzteschaft im Park Igls drei Ärztinnen und vier Ärzte. Im Bild von links: **Dr. Elias Hinteregger, Chefarzt Dr. Peter Gartner, Dr. Sybille Matzenauer, Stv. Chefarzt Dr. Richard Kogelnig, Dr. Karin Hof, Dr. Katharina Breit und Dr. Peter Barth**



IN BESTEN HÄNDEN ZU SPITZEN- LEISTUNGEN

Die Einrichtungen des Park Igls nutzen auch Spitzensportlerinnen und Spitzensportler regelmäßig – so wie die Tiroler **Extremsportlerin Bianca Somavilla** für Medical Checks und ganz gezielte Trainingsvorbereitung mit dem IHHT-Zelltraining. Leistungssport auf dem Rennrad, auf dem Mountainbike und beim Skibergsteigen ist Biancas große Passion. Die im Park Igls angebotene Form des Höhentrainings ist nicht nur zeitsparend, effizient und gesund, sondern für die Spitzensportlerin auch integrativer Bestandteil einer professionellen Saisonvorbereitung.

»Das Park Igls bietet allerbeste Rahmenbedingungen. Berufsbedingt fehlt mir einfach die Zeit, um für Höhentrainings lange zu verreisen – ideal also, dass ich in meiner Heimat eine derart kompetente medizinische Einrichtung nutzen kann. Hier bin ich in den absolut besten Händen«, sagt die 36-Jährige. Bianca Somavilla gehört selbst zu den Besten; einer ihrer größten Erfolge im Mountainbiking war im Vorjahr der Sieg bei der »Salzkammergut Trophy«, Österreichs härtestem und längstem Mountainbike-Marathon über einer Strecke von 210 Kilometern mit mehr als 7.000 (!) Höhenmetern.

Weitere Erfolge (Auswahl): Sieg bei der »Mountain Attack«, österreichische Vizemeisterin Ultracycling (2022), Race Around Austria Challenge (2. Platz, 2022), Ötztaler Radmarathon (3. Platz, 2021)

MOTIVIERTES TEAM

Bewegung ist eine wichtige Säule der Modernen Mayr-Medizin. Unsere ExpertInnen (v. l.) **Leonie Konermann, Marlene Mach, Gert Königsrainer** und **Simone Huemer** betreuen Sie während Ihres Aufenthalts bei uns kompetent, professionell und herzlich.

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie persönlich für Ihr individuell bestes Gesundheitsprogramm und erstellen gerne ein Angebot für Ihren Aufenthaltszeitraum:

+43 (0)512 377 305

UMFASSENDE VORSORGE- CHECKS IN 1 WOCHE

Super Medical Check

Während des Aufenthalts absolvieren Sie bei uns vor Ort umfassende präventivmedizinische Untersuchungen auf höchstem Niveau, inklusive u. a. Ultraschalluntersuchung von Herz, Prostata und Hoden bzw. weiblicher Brust, Schilddrüse, Bauchorganen und Gefäßen. Kein Anstellen, kein Warten auf Arzttermine – das spart Zeit und Nerven.

FACHÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

Ultraschall- untersuchung

Zu jedem Programm und Aufenthalt können Sie auch umfassende fachärztliche Ultraschalluntersuchungen buchen. Die Ultraschall-Diagnostik findet direkt im Park Igls in unserer medizinischen Abteilung statt. Für Ihre Gesundheitsvorsorge, insbesondere die Krebsvorsorge, decken Sie mit der jährlichen Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane, der Bauchgefäße, der hirnvorsorgenden Gefäße, der Schilddrüse, der Prostata bzw. der weiblichen Brust ein breites Feld ab. Unser Team informiert Sie gerne über den »Ultrasound Check«.



RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

De-Stress

Sie haben das Gefühl, Ihre Ressourcen reichen nicht aus, um all die Anforderungen an Sie im privaten und beruflichen Umfeld zu bewältigen? Sie leiden unter Herzrasen, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen? Das sind Warnsignale Ihres Körpers, die Sie ernstnehmen sollten. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken, damit Sie belastende Situationen besser managen können. Häufig gebucht zur Burn-out-Prophylaxe.

DIE KÖNIGSKLASSE DER MODERNEN MAYR-MEDIZIN

Detox Intensive

Das beliebteste Programm für nachhaltige Gewichtskontrolle. Sie verbessern bereits während Ihres Aufenthalts Ihren Gesundheitszustand deutlich, fühlen sich fitter, schöpfen neue Kraft und Energie. Ihr Therapieprogramm erstellt unsere medizinische Rezeption individuell nach der medizinischen Erstuntersuchung. Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens zwei Wochen. Oft gebucht bei Übergewicht und zur Diabetes-Vorsorge.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Immune Booster

Dieses Programm stärkt Ihr Immunsystem und macht es widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Perfekt für Spätsommer und Herbst – so geht es fit durch den Winter. Wird häufig gebucht bei Infektanfälligkeit, Heuschnupfen und Lebensmittelallergien.

DER EINSTIEG IN DIE MODERNE MAYR-MEDIZIN

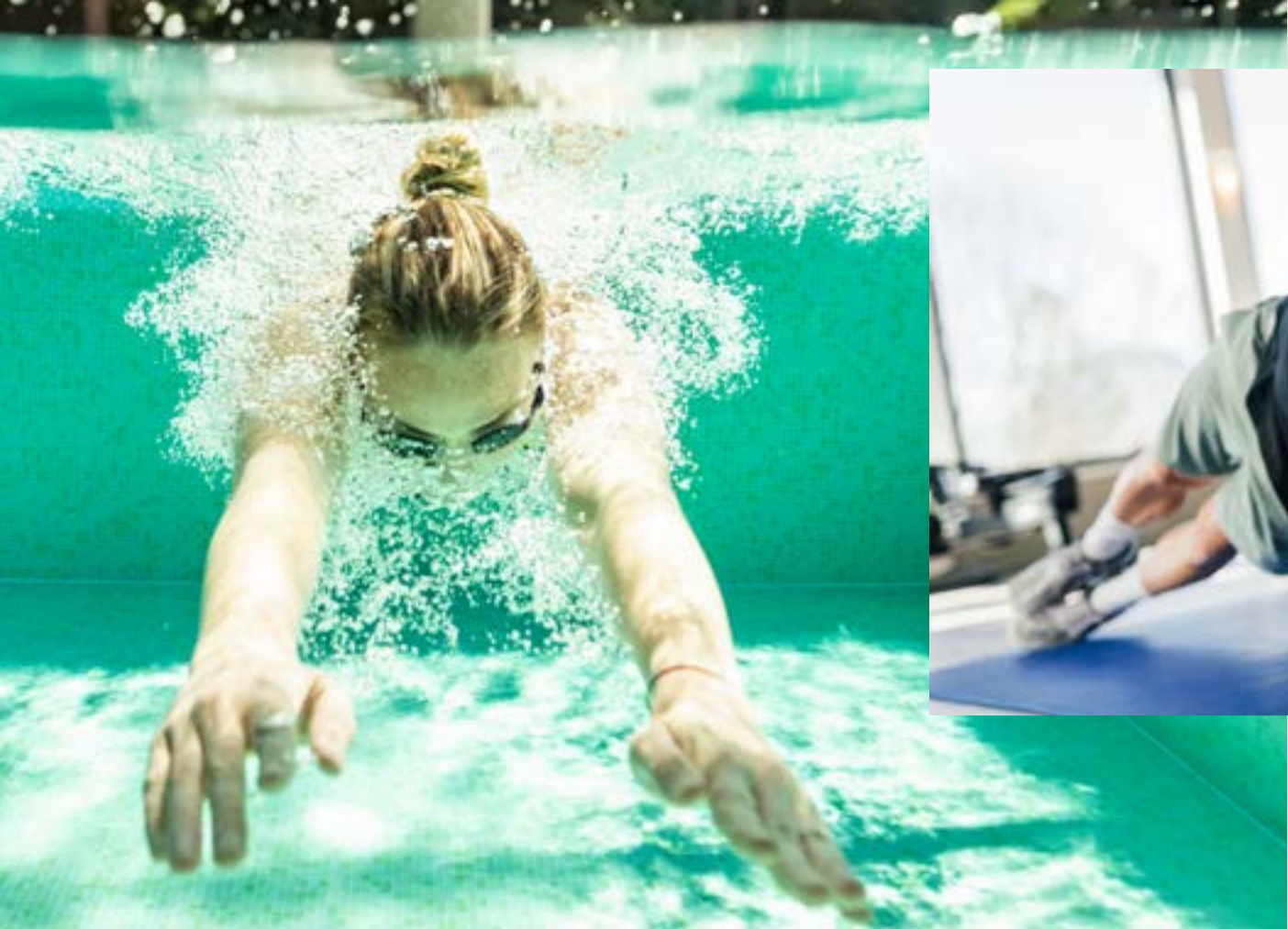
Detox Classic

Fit und gesund durch eine medizinisch begleitete Auszeit! Unser schlankes Therapiemodul mit entspannenden Vollmassagen ist Ihr idealer Einstieg in die Moderne Mayr-Medizin.

Sichern Sie sich doppelt oder dreifach Ihre wertvollen **Vitalpunkte für Ihre Treue**: für jeden Aufenthalt und sogar für jede Weiterempfehlung.

Infos dazu erhalten Sie an unserer Rezeption.





ERFOLGSGESCHICHTE

EFFEKTIVE THERAPIE GEGEN RAUCHEN

Mit einer durchaus komplexen medizinischen Vorgeschichte suchte ein Mann bei uns Hilfe: Trotz einer koronaren Erkrankung gelang es ihm nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Der Mann entschied sich für eine dreiwöchige Kur. Er folgte einer speziellen Diät, die ihm half, sein Verdauungssystem zu entlasten. Auf Massagen verzichtete er und entschied sich stattdessen für Cranio-Sacral-Therapien und gesundheitspsychologische Gespräche. Ein besonderer Fokus lag auf der Raucherentwöhnung durch Hypnoakupunktur. Die Gesprächstherapie enthüllte seine Ängste und Sorgen, insbesondere die Angst vor einer Demenzerkrankung. Eine neuropsychologische Untersuchung zeigte jedoch, dass kein Grund zur Sorge bestand und er kognitiv weitgehend intakt war. Nach 23 Tagen trat der Patient in einem verbesserten Zustand die Heimreise an: Er war Nichtraucher, psychisch aufgeheitert und körperlich fitter.

Zugewiesener Arzt: Dr. Peter Gartner
Durchgeführte Maßnahmen: Erstuntersuchung, Abschlussuntersuchung, 7 Arzttermine, 4 Cranio-Sacral-Therapien, 3 Gesprächstherapien, 1 Sonografie des Abdomens und der Gefäße

Menopause-Fit

Dieses Programm vermittelt Frauen ein neues Selbstbewusstsein; die Woche wirkt stressreduzierend und wohltuend auf Körper und Psyche und sorgt für ein Annehmenkönnen sowie einen entspannteren Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt.

Detox Short Break

Kurze Auszeit, um körperlich und seelisch bestmöglich zu entspannen – mit wohltuenden Massagen, Beauty Treatments und Gesundheits-Check.

Physio-Fit

Hilfe bei Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden, damit Sie den Alltag mit neuer Leichtigkeit und wieder schmerzfrei bewältigen können. Gezielt behandeln wir Ihre Schmerzsyndrome im Haltungs- und Stützapparat. Häufig gebucht bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhaften Muskelverspannungen.

Neuro-Fit

Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems sowie nach Schlaganfällen kann Ihnen dieses spezielle Therapieprogramm helfen. Degenerative Erkrankungen des Nervensystems entstehen auch im Darm. Durch die neurointestinale Regeneration mittels Moderner Mayr-Medizin in Kombination mit Physiotherapie können Ihre Beweglichkeit und Koordination nachhaltig verbessert werden.

Fit nach Covid

Häufig gebucht bei Long Covid mit Leistungsschwäche. Prävention: Leistungsabfall und chronische Infektionskrankheiten

Wenn Sie unter Symptomen wie chronischer Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Kopfschmerzen oder Reizhusten leiden oder Probleme mit dem Geruchs- und Geschmackssinn haben, kann das speziell entwickelte Diagnostik- und Therapieprogramm »Fit nach Covid« helfen. Im Zuge einer umfangreichen Diagnostik – inklusive Ausschluss einer Herzmuskelschädigung – wird der aktuelle Gesundheitsstatus ermittelt, durch verschiedene Behandlungen wird die Regeneration gefördert. Therapeutisch wirken die Moderne Mayr-Medizin und die Mayr-Cuisine entgiftend und stärkend und schärfen Ihre Sinne.

Zu den Angeboten online



Weitere Informationen finden Sie unter www.park-igls.at