

PARK ZEIT



Wie viel Schlaf ist wirklich gesund?

Schlaf gehört zu den wichtigsten Regenerationsmechanismen des menschlichen Körpers. Während wir ruhen, repariert der Organismus Zellen, reguliert Hormone, sortiert Erinnerungen, dämpft Entzündungsprozesse und stärkt das Immunsystem. Doch wie viel Schlaf ist tatsächlich gesund – und warum schlafen viele Menschen im Park Igls oft schon nach wenigen Tagen tiefer und erholsamer als zu Hause?

Die wissenschaftliche Empfehlung ist klar: Erwachsene sollten idealerweise sieben bis neun Stunden pro Nacht schlafen. Gleichzeitig zeigen Studien, dass es individuelle Unterschiede gibt. Einige Menschen regenerieren bereits mit sechseinhalb Stunden ausreichend, andere benötigen wirklich bis zu neun Stunden, um die gleiche Erholung zu erreichen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Schlafbedarf übrigens nicht ab, nur die Schlafarchitektur verändert sich: Der Schlaf wird leichter, wacher, fragmentierter.

Entscheidend ist deshalb weniger eine fixe Stundenzahl als die Frage: Fühle ich mich tagsüber leistungsfähig, klar und emotional ausgeglichen?

WAS IM SCHLAF PASSIERT

Schlaf ist kein Ruhezustand, sondern ein präzise gesteuertes biologisches Programm. Während der Nacht laufen Prozesse ab, die im Wachzustand nur eingeschränkt möglich sind:

1. Reinigung des Gehirns (glymphatisches System): Im Tiefschlaf schrumpfen bestimmte Gehirnzellen leicht. So entsteht Platz für Lympflüssigkeit, die Stoffwechselprodukte, Proteine und Ab-

lagerungen abtransportiert – ein zentraler Mechanismus für langfristige Gehirngesundheit.

2. Hormonregulation: Schlaf steuert die Aktivität von über 700 Genen. Zu wenig Schlaf erhöht den Stresshormonspiegel, beeinträchtigt die Insulinempfindlichkeit und reduziert die Ausschüttung des Wachstumshormons – des wichtigsten Regenerationsimpulses für Muskeln, Haut und Gewebe.

3. Immunsystem: Eine einzige schlechte Nacht kann die Aktivität bestimmter Immunzellen deutlich reduzieren; erst ausreichender Tiefschlaf und REM-Schlaf stellt die Abwehrfunktion wieder her.

4. Emotionale Stabilität: Im REM-Schlaf verarbeitet das Gehirn emotionale Eindrücke. Schlafmangel führt nachweislich zu höherer Stressreaktivität und geringerer Belastbarkeit.

5. Stoffwechsel: Schon wenige kurze Nächte können den Glukosestoffwechsel beeinflussen und den Blutzucker vorübergehend auf prädiabetische Werte anheben.



Geschätzte Gäste des Park Igls



Gesundheit entsteht nicht isoliert in einzelnen Organen oder Laborwerten. Sie ist das Ergebnis eines fein abgestimmten Zusammenspiels von Hormonen, Stoffwechsel, Schlaf, Mikronährstoffen und Lebensstil. Genau diesen Zusammenhängen widmet sich diese Ausgabe.

Wir beleuchten unter anderem, warum hormonelle Ungleichgewichte bei Frauen wie Männern häufig lange unerkant bleiben – sei es in der Menopause, bei schleichendem Testosteronmangel oder bei unerfülltem Kinderwunsch. Hormonelle Prozesse verlaufen selten laut, oft diffus und benötigen vor allem eines: Zeit und differenzierte Diagnostik.

Wir richten einen genaueren Blick auf die Leber – ein zentrales Stoffwechselorgan, das weit mehr leistet als reine »Entgiftung«. Gerät sie aus dem Gleichgewicht, betrifft das den gesamten Organismus.

Auch das Thema Supplementierung verlangt Differenzierung. Mikronährstoffe können therapeutisch wertvoll sein – vorausgesetzt, sie basieren auf einer fundierten Analyse und sind individuell abgestimmt. Pauschale Empfehlungen greifen zu kurz; entscheidend ist nicht die Menge, sondern die medizinische Präzision.

Und wir gehen der Frage nach, wie viel Schlaf gesund ist: Regeneration, hormonelle Balance und metabolische Stabilität folgen klaren biologischen Rhythmen. Chronischer Schlafmangel wirkt sich unmittelbar auf Stoffwechsel, Leberfunktion und hormonelle Regulation aus – mit langfristigen Konsequenzen für Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Ich lade Sie herzlich ein, diese Ausgabe als einen Impuls zu verstehen: genauer hinzusehen, Fragen zu stellen und Ihre Gesundheit nicht als Zustand, sondern als fortlaufenden Prozess zu begreifen.

Herzlichst

Ihre Andrea Gnägi
Geschäftsführerin

WARUM GÄSTE IM PARK IGLS BESSER SCHLAFEN

»Im Park Igls beobachten wir, dass sich die Schlafqualität während eines Aufenthalts fast immer bereits nach den ersten vier oder fünf Kurtagen verbessert«, sagen die ÄrztInnen im Park Igls. Die Gründe liegen im strukturierten Setting der Modernen Mayr-Medizin.

Regelmäßige Essenszeiten und leichte, gut verdauliche Kost entlasten den Verdauungstrakt

Verdauung und Schlaf sind über den Vagusnerv eng verbunden: Ein ruhiger Darm begünstigt ein ruhiges Nervensystem und damit einen tiefen Schlaf.

Strukturierter Tagesrhythmus

Ein klarer Ablauf mit festen Zeiten für Mahlzeiten, Bewegung und Ruhephasen stabilisiert den zirkadianen Rhythmus – also die innere Uhr, die Schlaf und Stoffwechsel steuert.

Bewegung ohne Überforderung

Das Aktiv- und Bewegungsprogramm und die angewendeten Therapien erhöhen den physiologischen Schlafdruck, ohne den Körper zu überlasten. Moderate Belastung verbessert nachweislich Tiefschlaf und Schlafkontinuität.

Weniger Reize, weniger Druck

Fernab von Alltagsstress und ständiger digitaler Verfügbarkeit sinkt der Stresspegel, die nächtliche Regeneration kann sich entfalten.

SCHLAFMANGEL IST KEIN LIFESTYLE-THEMA

Schlafmangel wird häufig unterschätzt – doch er ist ein medizinischer Risikofaktor. Studien zeigen: Wer dauerhaft weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft, erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtszunahme, Stoffwechselprobleme und eine ganze Reihe psychischer Belastungen. Die Infektanfälligkeit steigt, die emotionale Stabilität bröckelt – bereits zwei sehr kurze Nächte beeinträchtigen die geistige Leistungsfähigkeit messbar.

DAS HILFT FÜR BESSEREN SCHLAF

- ⊕ konstante Schlaf- und Aufstehzeiten
- ⊕ die letzte größere Mahlzeit nicht unmittelbar vor der Nachtruhe
- ⊕ reduzierte Bildschirmzeit am Abend
- ⊕ eine kühle Schlafumgebung zwischen 16 und 19 °C
- ⊕ tägliche Bewegung (ideal am Vormittag oder Nachmittag)
- ⊕ kein Alkohol als »Einschlafhilfe«
- ⊕ ruhige Abendrituale wie Lesen, Atemübungen oder eine warme Dusche
- ⊕ Tageslicht am Morgen, Dunkelheit am Abend

Für Menschen, die unter Ein- und Durchschlafstörungen, Tagesmüdigkeit, innerer Unruhe oder nicht erholsamem Schlaf leiden, wurde im Park Igls das Programm »Sleep-Fit« entwickelt. Statt auf oberflächliche Lösungen setzt das Programm auf eine fundierte Kombination aus medizinischer Diagnostik, manueller Therapie, Mentalcoaching und entspannungsfördernden Anwendungen. Nach ärztlicher Konsultation werden vor Ort zur erweiterten Diagnostik und Therapie angeboten: mobiles Schlaflabor, medizinische Hypnotherapie und IHHT (Cell Training).



HILFE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Neu: Sleep-Fit

Erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern die Grundlage für Lebensqualität und Kraft. Doch oft bleiben die Ursachen für Schlaflosigkeit, unruhige Nächte oder morgendliche Erschöpfung verborgen. Das Sleep-Fit-Programm im Park Igls Medical Spa Resort wurde für Menschen entwickelt, die ihre Gesundheit mit Präzision und Weitblick pflegen und sich mit Kompromissen nicht zufriedengeben.



zum Angebot online

Wenn Medizin Zeit hat

Hormone steuern unser gesamtes Leben. Meist leise, mitunter ziemlich drastisch. Sie beeinflussen unseren Schlaf, unsere Energie und Stimmung, das Gewicht, die Fruchtbarkeit und Sexualität. Und doch bleiben hormonelle Ursachen für Beschwerden im medizinischen Alltag häufig unerkannt – schlicht weil die Zeit für den einzelnen Menschen fehlt. Im Park Igls Medical Spa Resort beginnt die medizinische Begleitung nicht mit einer schnellen Diagnose, sondern damit, sich eingehend mit den Gästen auseinanderzusetzen.

Am Anfang steht das Gespräch. Im Park Igls Medical Spa Resort geht es ums Zuhören, Begreifen und Erkennen von Zusammenhängen, um auch jenen Themen Raum zu geben, die andernorts oft zu kurz kommen. »Der große Vorteil im Park Igls ist, dass wir für jeden Gast viel Zeit haben«, bestätigt Chefarzt Peter Gartner. »Viele unserer internationalen Gäste haben zu Hause kein medizinisches Gegenüber, das sie wirklich begleitet. Diese Rolle übernehmen dann wir, vor allem wenn Gäste regelmäßig wiederkommen.« Einige von ihnen kommen auch mit einer langen Vorgeschichte: Abklärungen, Befunde, Therapieveruche. Was dabei vielfach fehlt, ist ein Ort, an dem all diese Puzzleteile zusammengeführt werden. Genau hier setzt das Park Igls mit seinem ganzheitlichen Ansatz und einem außergewöhnlich starken Netzwerk an Konsiliarärztinnen und -ärzten an, die allesamt zu den führenden SpezialistInnen ihres Fachs zählen.

Diese enge Zusammenarbeit ist besonders dann entscheidend, wenn Beschwerden oder Symptome nicht eindeutig zuordenbar sind. Gerade hormonelle Themen zeigen sich selten klar umrissen, sondern äußern sich diffus: als Erschöpfung, in Schlafproblemen, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen. Hormone wirken leise, Beschwerden kündigen sich selten klar an. Entsprechend häufig bleiben hormonelle Ursachen unerkannt. Germar-Michael

Pinggera, Urologe und Oberarzt an der Universitätsklinik Innsbruck, und Bettina Toth, Direktorin der Universitätsklinik für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin in Innsbruck, stehen dem Park Igls als Konsiliararzt und -ärztin zur Seite. Sie werden gezielt hinzugezogen, wenn sich im Laufe eines Aufenthalts zeigt, dass eine vertiefende Abklärung nötig ist. Viele sensible Themen kommen nicht beim ersten Arztgespräch zur Sprache. Potenzprobleme, Libidoverlust, Wechseljahrsbeschwerden oder unerfüllter Kinderwunsch brauchen ein Gegenüber, das zuhört, ohne zu bewerten. »Diese Themen kommen fast nie gleich am Anfang«, weiß Peter Gartner aus Erfahrung. »Aber wenn jemand zwei oder drei Wochen hier ist, wie es für eine Kur optimal wäre, man sich in dieser Zeit regelmäßig sieht und miteinander spricht, kann ein echtes Vertrauensverhältnis entstehen.« Das sieht auch Germar-Michael Pinggera so: »Die Gäste im Park Igls werden begleitet und geführt. Man hört ihnen zu, widmet ihnen Zeit. Erst dann kommen Aspekte zum Vorschein, die im Alltag keinen Platz haben. Das ist die Voraussetzung dafür, um überhaupt zu erkennen, ob und welche Abklärungen und nachfolgenden Therapien zielführend sind.«

HORMONE ALS VERBINDENDEN SYSTEM

Im Park Igls begegnet man dem Thema Hormone nicht isoliert, wie man den Menschen an sich hier stets ganzheitlich betrachtet.

»Der große Vorteil im Park Igls ist, dass wir für jeden Gast viel Zeit haben.«

Dr. Peter Gartner

Hormone stehen in engem Austausch mit Darm, Stoffwechsel, Nervensystem und Psyche. Ein zentrales Fundament dafür bildet die Moderne Mayr-Medizin, in der der Darm eine Schlüsselrolle übernimmt. Über das Mikrobiom steht er in ständigem Dialog mit fast allen Körperfunktionen. Die Mikrobiom-Hormon-Achse liefert einen Erklärungsansatz dafür, warum eine Moderne Mayr-Kur nicht nur die Verdauung verbessert, sondern auch Energielevel, Stoffwechsel, Zyklus und sogar die Fruchtbarkeit positiv beeinflussen kann.

Bei Frauen ist die Menopause ein immer wiederkehrendes Thema. Nach wie vor wird diese vielfach als unausweichliches Schicksal erlebt. Für viele Frauen ist die Menopause mit Unsicherheit und widersprüchlichen Informationen verbunden. »Nicht jede Frau braucht eine Hormontherapie«, betont Bettina Toth. »Aber die Frauen, die keine Beschwerden haben, sind in der absoluten Minderheit, und nicht jede Frau, die Beschwerden hat, bekommt die nötige Behandlung.« Studien zeigen, dass starke menopausale Symptome erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit haben können, mit langfristigen sozialen und gesundheitlichen Folgen. Ein wiederkehrendes Motiv in den Gesprächen mit betroffenen Frauen ist das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden: »In einigen internationalen Gesundheitssystemen fehlt die kontinuierliche gynäkolo-

gische Betreuung«, so Toth. »Als ExpertInnen können wir zuhören, erklären und gemeinsam entscheiden, ob und welche Therapie sinnvoll ist.«

Dabei geht es nie nur um Hormone allein. »Die Menopause ist ein Wendepunkt im Leben einer Frau. Darmgesundheit, Bewegung, Stressregulation – all das beeinflusst, wie Frauen durch diese Phase gehen.« Die Menopause wird deshalb im Park Igls als Teil einer lebenslangen hormonellen Entwicklung verstanden. Programme wie die »Meno-Chance«, deren Name durchaus bewusst gewählt ist, greifen diesen Gedanken auf und sehen die Menopause nicht als Defizit, sondern als Möglichkeit zur Neuorientierung, medizinisch begleitet und psychologisch unterstützt.

DAS LEISE UNGLEICHGEWICHT

Während Frauen meist regelmäßig zur gynäkologischen Vorsorge gehen, fehlt Männern oft ein vergleichbares medizinisches Ritual und sie kommen erst dann, wenn Beschwerden massiv werden. Hormonelle Ursachen bleiben im Zuge dessen generell häufig unerkannt. Germar-Michael Pinggera hat sich auf das Gebiet der Andrologie fokussiert, quasi das direkte Äquivalent zur Gynäkologie. Bei Männern fällt deshalb immer wieder der Begriff der »Andropause«. Der Urologe kann dem Begriff nichts abgewinnen: »Beim

»Die Menopause ist ein kardio-metabolischer Wendepunkt. Darmgesundheit, Bewegung, Stressregulation – all das beeinflusst, wie Frauen durch diese Phase gehen.«

Univ.-Prof. Dr. Bettina Toth

»Beim Mann gibt es keinen klaren Endpunkt wie bei der Frau. Die Hormonproduktion nimmt schleichend ab, was einen Mangel schwer erkennbar macht.«

Dr. Germar-Michael Pinggera

UNIV.-PROF. DR. MED. BETTINA TOTH ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Direktorin der Universitätsklinik für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck mit Schwerpunkt Kinderwunschmedizin und hormonelle Störungen. Bettina Toth ist Konsiliarärztin im Park Igls.

DR. MED. GERMAR-MICHAEL PINGGERA ist Facharzt für Urologie und Andrologie sowie Oberarzt an der Universitätsklinik für Urologie der Medizinischen Universität Innsbruck mit Schwerpunkt Männergesundheit und sexuelle Funktionsstörungen. Germar-Michael Pinggera ist Konsiliararzt im Park Igls.



VIELE EBENEN, EIN GEMEINSAMER BLICK

Gerade beim Thema Kinderwunsch zeigt sich, wie eng körperliche Systeme miteinander verwoben sind. Vor allem der unerfüllte Kinderwunsch ist dabei ein hochsensibles und persönliches Thema. Germar-Michael Pinggera und Bettina Toth arbeiten auch außerhalb ihrer Tätigkeit für das Park Igls seit Jahren eng zusammen. »Wir denken Fertilität gemeinsam und überlegen, welche Bereiche sich optimieren lassen, bevor man in invasive Therapien geht«, so Toth. Die Kombination aus medizinischer Expertise, Verhaltensänderungen und in erster Linie Stressreduktion schafft im Park Igls gute Voraussetzungen, unabhängig davon, ob spätere reproduktionsmedizinische Schritte erfolgen. »Die Mayr-Kur kann tatsächlich die Fruchtbarkeit erhöhen«, formuliert es Peter Gartner, und Bettina Toth ergänzt: »Dazu kommen immunologische Effekte und nicht zuletzt das bewusste Innehalten. Viele Paare nehmen aus dem Aufenthalt nicht nur medizinische Impulse mit, sondern auch nachhaltige Veränderungen für ihren Alltag.« »Das ist das generelle Ziel eines Aufenthalts«, meint Peter Gartner. »Wir stoßen Türen auf und zeigen neue Wege, gehen muss sie jede und jeder selbst. Doch der erste Schritt fällt leichter, wenn man sich gesehen, verstanden und begleitet fühlt.«

Fitnessboxen



Im Park Igls Medical Spa Resort zählt Fitnessboxen seit einigen Jahren zu jenen Trainingsangeboten, die besonders gut angenommen werden. Das mag überraschen, denn Boxtraining wird oft auf seine Härte reduziert. Im medizinischen Kontext zeigt sich jedoch, dass die kontrollierten, repetitiven Bewegungsmuster – und nicht die Belastungsspitzen – maßgeblich zur Regulation von Muskulatur und Nervensystem beitragen.

TRAINING ZWISCHEN PRÄZISION UND ENTLASTUNG

Fitnessboxen kombiniert koordinierte Schlagfolgen mit stabilisierenden Bewegungen aus dem Functional Training. Diese Mischung aktiviert große Muskelketten, ohne sie zu überlasten. Besonders für Menschen mit Rückenbeschwerden, eingeschränkter Beweglichkeit oder den bekannten Problemen durch lange sitzende Tätigkeit ist das relevant: Die tiefen Rumpfmuskeln werden gezielt angesprochen, die Haltung verbessert sich oft schon nach wenigen Einheiten.

Simone Huemer, Leiterin der Abteilung Bewegung im Park Igls, erklärt: »Im Park Igls wird der Fokus während des Aufenthalts natürlich nicht auf maximale Kraft gelegt, sondern auf sehr kontrollierte Bewegungsabläufe. Dadurch eignet sich das Training auch für EinsteigerInnen jedes Alters – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.«

STOFFWECHSEL ALS PROFITEUR

Boxtypische Intervallbelastungen kurbeln den Energieumsatz an und bringen den Kreislauf in Schwung. Für Gäste mit Stoffwechselformen – etwa Insulinresistenz, Übergewicht oder niedrigem Grundumsatz – kann das ein wertvoller Impuls sein. Der Wechsel aus schnellen Schlagkombinationen und kurzen Erholungsphasen verbessert zudem die Sauerstoffversorgung und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

WOHER KOMMT DAS FITNESSBOXEN?

Fitnessboxen hat seine Wurzeln im klassischen Boxsport, wurde aber in den 1980er- und 1990er-Jahren für den Breitensport weiterentwickelt. Boxelemente wurden mit Aerobic und funktionellen Trainingsmethoden kombiniert – ohne Körperkontakt und mit Fokus auf Gesundheit. Moderne Varianten, wie sie im Park Igls eingesetzt werden, stärken Rücken, Stoffwechsel und Stressresilienz und gehören zu den effektivsten Ganzkörpertrainings.

STRESSREDUKTION

Eine der auffälligsten Wirkungen zeigt sich jedoch im mentalen Bereich. Die rhythmischen Bewegungen des Boxens erzeugen eine Form von Konzentration, die vielen Menschen im Alltag verloren geht. Der Fokus verschiebt sich auf Atmung, Haltung und Technik – ein Mechanismus, der Stresshormone reduziert und gleichzeitig das autonome Nervensystem stabilisiert.

Simone Huemer: »Viele unserer Gäste beschreiben das Fitnessboxen als »klärend«. Die körperliche Aktivität wird zum Instrument der Selbstregulation – ohne große Inszenierung, sondern durch eine bewusst geführte, wiederholte Bewegung.«

PRÄVENTIVMEDIZINISCHER ANSATZ

Das Aktiv- und Bewegungsprogramm im Park Igls folgt einem präventivmedizinischen Ansatz, der auf Regulation, Kräftigung und Stressabbau abzielt. Fitnessboxen fügt sich darin nahtlos ein: »Es ist dynamisch, aber nicht aggressiv. Es ist fordernd, aber gut steuerbar. Es ist medizinisch sinnvoll und gleichzeitig alltagsnah. Darüber hinaus macht es jede Menge Spaß«, so Simone Huemer.



De-Stress

Belastende Situationen besser managen, eigene Ressourcen stärken, mit Druck umgehen – wir helfen Ihnen dabei und fördern effizient Ihre Regeneration.



zum Angebot online

Gefährliche Gewohnheiten

Stress, Perfektionsansprüche und der Wunsch, allem gerecht zu werden: Viele Menschen funktionieren im Alltag scheinbar reibungslos und merken erst spät, dass etwas in ihrem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Nicht immer sind es Krisen oder offensichtliche Brüche, die signalisieren, dass etwas im eigenen Leben nicht mehr stimmig ist. Problematische Verhaltensweisen und versteckte Süchte entstehen selten plötzlich. Sie wachsen meist schleichend, eingebettet in Routinen, die zunächst sogar hilfreich erscheinen, weiß Gerald Autengruber, Psychologe im Park Igls Medical Spa Resort. Hier begegnen Gäste diesem Thema oft ganz beiläufig etwa in Workshops, im Austausch mit Ärztinnen und Ärzten oder in einem freiwilligen psychologischen Gespräch.

Ab wann wird ein Verhalten problematisch, und was gilt heute überhaupt als Sucht?

Gerald Autengruber: Gerade bei sogenannten Verhaltenssuchten ist die Abgrenzung schwierig. Mit der ICD-11 wurden Glücksspielsucht sowie Computer- und Mediensucht offiziell als Suchterkrankungen anerkannt, da ähnliche biochemische Prozesse im Gehirn ablaufen wie bei Substanzkonsum. Begriffe wie Arbeits- oder Sportsucht sind wissenschaftlich nicht eindeutig klassifiziert und werden eher als problematische Verhaltensweisen bezeichnet. Entscheidend ist jedoch nicht die Definition, sondern der Leidensdruck. Wenn ein Verhalten andere Lebensbereiche wie Beziehungen, Erholung oder Gesundheit verdrängt, sollte man genauer hinschauen.

Warum sind die Grenzen zwischen Gewohnheit und Problemverhalten oft so schwer zu erkennen?

Viele dieser Verhaltensweisen sind gesellschaftlich anerkannt oder sogar erwünscht. Arbeit ist dafür ein gutes Beispiel. Engagement, Leistungsbereitschaft und ständige Erreichbarkeit werden häufig positiv verstärkt. Ein wichtiger Orientierungspunkt ist deshalb die Frage nach der Funktion: Wozu dient mir dieses Verhalten? Wenn ich merke, dass ich damit anderen Lebensbereichen ausweiche oder Verantwortung vermeide, liegt ein Problem vor, unabhängig davon, wie wir es benennen. Jemand arbeitet zum Beispiel sehr viel, weil ihn das Familien- oder Beziehungsleben überfordert. Dann ist das Verhalten problematisch, die eigentliche Not liegt jedoch tiefer.

Gibt es klare Warnsignale, bei denen man aufmerksam werden sollte?

Ein zentrales Warnsignal ist der Verlust von Kontrolle. Wenn es schwerfällt, selbst zu entscheiden, wann man mit einer Tätigkeit beginnt, wie lange man etwas macht und wann man wieder aufhört, sollte man genauer hinschauen. Auch das Verhalten außerhalb des passenden Kontexts ist ein Hinweis, etwa wenn ich in sozialen Situationen ständig am Handy bin. Ein weiteres wichtiges Signal ist die Rückmeldung von außen – Angehörige klagen oft über den sozialen Rückzug von Betroffenen. Sehr häufig spüren Betroffene zudem einen steigenden (Leidens-)Druck, sobald das Verhalten unterbrochen wird. Auffällig ist auch, dass Ruhe nicht mehr als Erholung erlebt wird, sondern als etwas Bedrohliches. All diese Signale sind Hinweise darauf, dass ein Mensch versucht, mit innerem Druck umzugehen. Je früher sie wahrgenommen werden, desto größer ist die Chance, wieder zu einem gesunden, selbstbestimmten Umgang zurückzufinden.

Welche Hilfestellung kann der Aufenthalt im Park Igls bieten?

Im Park Igls sind die Einstiegshürden bewusst niedrig. Viele Gäste kommen zunächst in offene Workshops, und oft entsteht daraus der Wunsch nach einem vertiefenden psychologischen Gespräch. Auch ärztliche Empfehlungen führen häufig zu dieser Auseinandersetzung.

In unserem De-Stress-Programm zum Beispiel sind psychologische Coachings bzw. Gesprächstherapien von vornherein inkludiert. Viele Menschen wissen, dass sie gestresst sind, aber nicht, warum. Oft wird erst im Gespräch klar, welche Themen tatsächlich dahinterstehen. Für viele ist es eine große Erleichterung, zu merken, dass man nicht erst handeln muss, wenn alles zusammenbricht.

Kann man Sucht- oder problematisches Verhalten durch gesündere Routinen ersetzen?

Grundsätzlich klingt der Gedanke logisch, greift allerdings zu kurz. In der Praxis sehen wir oft Verschiebungen. Jemand reduziert zum Beispiel die exzessive Arbeit, füllt den frei werdenden Raum aber sofort mit Sport. Zum Problem wird dies vor allem dann, wenn man mit seinem (Sucht-)Verhalten versucht, einen anderen Bereich seines Lebens zu kompensieren oder daraus zu flüchten. Wenn das eigentliche Thema in einer Beziehung oder der Familie liegt, ist wenig gewonnen, wenn lediglich die Form der Ablenkung wechselt.

»Psychologisch betrachtet stehen bei Verhaltensstörungen bzw. Süchten meist innere Konflikte im Hintergrund: der Wunsch nach Anerkennung, Angst vor Versagen, ein brüchiger Selbstwert oder ungelöste emotionale Bedürfnisse.«

Gerald Autengruber, MSc MSc BSc, Psychologe

Welche Rolle spielen Achtsamkeit und psychologische Begleitung dabei?

Am Anfang stehen die Akzeptanz und die Erkenntnis, dass etwas aus der Balance geraten ist. Psychologische Beratung kann helfen, den Status quo zu analysieren und nächste mögliche Schritte zu identifizieren. Achtsamkeit ist dabei nichts Mystisches, sondern vor allem Übung. Und Geduld mit sich selbst. Es geht darum, sich immer wieder zu fragen: Was mache ich gerade? Wie geht es mir dabei? Und vor allem: Warum mache ich das eigentlich?

Was können Gäste aus dem Park Igls mit in ihren Alltag nehmen?

Man sollte nicht versuchen, alles mitzunehmen, was während des Aufenthalts gut funktioniert, weil die geschützte Atmosphäre des Park Igls ein anderes Setting bietet als der Alltag zu Hause. Kleine Schritte stärken die Selbstwirksamkeit und helfen, sich wieder Wahlfreiheit zu erarbeiten. Veränderung bedeutet nicht, Leistung oder Engagement aufzugeben, sondern frei entscheiden zu können, statt innerlich getrieben zu sein.

Supplements? Sapperlott!



Nahrungsergänzungsmittel: Anlass für Begeisterung oder Enttäuschung?

Von Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter

Sie sind in aller Munde, und das beinahe im Wortsinn: Nahrungsergänzungsmittel. Seit der populäre Chemie-Nobelpreisträger Linus Pauling Ende der Sechzigerjahre die Einnahme von Vitamin C in großen Mengen propagierte, um damit zahlreichen Krankheiten – allen voran Krebs – vorzubeugen, haben »Supplements« eine steile Karriere hingelegt. In mehr als 75 Prozent der deutschen Haushalte finden sich in Arzneimittelschrank, Nachtkästchen oder Krimskrams-Schublade angebrochene Schachteln, Fläschchen und Blister mit heilsversprechendem Inhalt in allen Farben, Formen, Geschmacksrichtungen und Aggregatzuständen. In meiner Praxis bringen Patientinnen und (vor allem) Patienten bei unserem ersten Kennenlernen nicht selten Taschen oder Schachteln voller Nahrungsergänzungsmittel mit, um diese auf meinem Schreibtisch auszulegen.

Durch die uneingeschränkte Verfügbarkeit in Apotheken und Drogeriemärkten, aber auch in Supermärkten oder Tankstellen, und insbesondere durch den Vertrieb über das Internet, nicht zuletzt auf »Empfehlung« unheilbar gesunder InfluencerInnen, und sogar durch Fitness-Apps, ist der Zugang zu Nahrungsergänzungsmitteln extrem niederschwellig geworden.

Was ist wirklich dran am Ergänzen der Nahrung, wer profitiert davon und worauf sollte man achten?

Der Vitamin- und Mineralstoff-Markt ist – nicht zuletzt pandemiebedingt – weltweit kräftig gewachsen, der globale Umsatz für 2025 wird von der Hamburger Statista GmbH, die Insights und Fakten aus 170 Branchen in mehr als 150 Ländern überblickt, mit knapp 30 Milliarden Euro angegeben, Tendenz steigend. Wie ist dieser Erfolg zu erklären?

Einerseits sind es (meist überzogene) Erwartungshaltungen der Konsumentinnen und Konsumenten, die sich Leistungssteigerung, verbessertes Regenerationsvermögen, Schutz vor Krankheiten, Schmerzreduktion, besseren Schlaf oder einfach ein längeres Leben erhoffen. Und nur allzu oft soll die Wundersubstanz gesundheitsschädigende Auswirkungen eines ausschweifenden und bewegungsarmen Lebensstils kompensieren. Andererseits sind aber tausende mit diagnostischer und therapeutischer Unsicherheit geschlagene Ärztinnen und Ärzte im wörtlichen Sinne heilfroh, eine Vielzahl pillenbegehrender Patientinnen und Patienten placebo-gleich beglücken zu können, mit Supplements – das klingt hip, ist teuer und deshalb sicher wirksam, und wenn's der Doktor selber nimmt, wie er sagt, kann es ja wohl auch nicht schaden. Das Erfolgskonzept Nahrungsergänzung ist mittlerweile so weit gediehen, dass sich eine eigenständige Fraktion innerhalb der Ärzteschaft entwickelt hat, deren

Bestimmung es zu sein scheint, unzählige über- teuerte Labormessungen durchzuführen, um dann auf Basis der gemessenen Werte Supplements en gros nicht nur zu verschreiben, sondern auch gleich direkt zu verkaufen. Diese Gruppe der functional doctors nennt sich ganzheitlich – und arbeitet doch einseitig. Denn Messungen ohne Anamnese, Heilsversprechen ohne körperliche Untersuchung oder Diagnosestellung ohne weiterführende fachärztliche Befundung sind zu wenig, ganz nach dem Messtechniker-Sprichwort »Wer misst, misst Mist«.

Nahrungsergänzungsmittel enthalten in den meisten Fällen essentielle, also ernährungsphysiologisch bedeutsame Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, aber auch Bestandteile von Proteinen und Fetten wie Aminosäuren oder Fettsäuren, und das in teils sehr hoher Konzentration. Rechtlich gesehen sind sie trotz ihrer Darreichungsform als Kapseln, Tabletten oder Tropfen keine Medikamente, sondern Nahrungsmittel. Die Hersteller sind daher auch nicht verpflichtet, allfällige Nebenwirkungen, Kontraindikationen oder gar Wechselwirkungen mit Medikamenten auf dem Beipackzettel anzuführen, der darum auch meist eher wie ein illustriertes Werbeblatt anmutet. Nur wenige KonsumentInnen wissen, dass die scheinbar harmlosen, weil nebenwirkungsfreien Nahrungsergänzungsmittel nicht nur die Ergebnisse von Blut- oder Urinuntersuchungen verändern, sondern auch in Wechselwirkung mit zahlreichen (richtigen) Medikamenten treten können. Einige Beispiele:

- ⊕ Das populäre **Vitamin B7**, auch als Vitamin H oder Biotin bekannt, wird gerne zur Kräftigung von Haaren und Nägeln eingenommen, es verfälscht allerdings die Blutlaborwerte von Schilddrüsen- und Sexualhormonen sowie von Troponin, einem wichtigen Marker bei Herzinfarkt.
- ⊕ **Glucosamin- und chondroitinhaltige Präparate**, beliebt bei Gelenksproblemen, können die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verändern und den Zuckerstoffwechsel ungünstig beeinflussen.
- ⊕ Bei einer Krebstherapie mit **Zytostatika** versucht man, in den Krebszellen einen hohen oxidativen Level aufzubauen, der die Tumorzellen vernichten soll – wer dabei gleichzeitig Antioxidantien wie etwa Vitamin C einnimmt, riskiert einen Wirkungsverlust der Therapie.

Gibt es einen begründeten Einsatz für Nahrungsergänzungsmittel?

Wer das Glück hat, sich gesund und abwechslungsreich ernähren zu können, sich regelmäßig bewegt, durch jährliche Mayr-Kuren über die enorme Bedeutung des Kauens und Einspeichelns Bescheid weiß und noch dazu Gelegenheit hat, die positiven Auswirkungen der Sonnenstrahlen in gesundem Maß zu genießen, braucht keine Supplementierung. Dr. Henning Sartor, wissenschaftlicher Beirat der Internationalen Gesellschaft für Mayr-Medizin, bringt es auf den Punkt: »Gesunde Nahrung braucht keine Ergänzung.« Sofern man am Meer wohnt, möchte man hinzufügen. Denn in unseren Breiten sieht es meist ein wenig anders aus:

- ⊕ Der relative Mangel an Sonnenlicht und nicht zuletzt die dermatologisch verordnete Angst vor Hautkrebs haben zu einem weit verbreiteten Vitamin-D-Defizit geführt, das nur durch Substitution in Form von Tropfen oder Kapseln ausgleichbar ist. **Vitamin D** verbessert die Knochendichte, optimiert das Immunsystem und unterstützt die Hirnfunktion, insbesondere Stimmung und Gedächtnis.
- ⊕ Bestimmte **Omega-3-Fettsäuren**, wichtig unter anderem für gesunde Blutgefäße, finden sich nur in Meeresfischen und sollten daher von Menschen mit entsprechendem Risiko – zumindest kurmäßig – ergänzend eingenommen werden.
- ⊕ Ein latenter Magnesiummangel ist bei uns häufig anzutreffen und kann zu vermehrten Muskelkrämpfen führen. Zum Glück kann **Magnesium** nicht überdosiert werden, da sich der Körper nur jene Menge aus dem Darm holt, die benötigt wird; ein allfälliges Zuviel an Magnesium verbleibt im Darm, macht den Stuhl weich und führt im schlimmsten Fall zu Durchfall.
- ⊕ Daneben kann in Zeiten vermehrter Infektbelastung die Einnahme von **Zink** zur Unterstützung des Immunsystems sinnvoll sein.
- ⊕ Sinnvoll ist mitunter ebenfalls die Einnahme von **Vitamin C** – allerdings nicht in jener Dosierung von 18 Gramm täglich, wie es Linus Pauling praktizierte, womit er die Einnahmeempfehlung um das 160-Fache überschritt. Und letztlich doch an Krebs starb.

Das stille Kraftwerk

Warum die Leber ein unterschätztes Organ ist und mehr Aufmerksamkeit verdient



»Wer die Erfahrung gemacht hat, wie sich ein entlasteter Stoffwechsel anfühlt, versteht plötzlich, warum die Leber in vielen traditionellen Medizinsystemen als Zentrum der Lebenskraft galt.«

Dr. Peter Gartner

DIE DREI HÄUFIGSTEN FRAGEN ZUR FETTLERBER

Was ist eine einfache Fettleber?

Eine einfache Fettleber liegt vor, wenn die Leber zu viel Fett speichert, aber noch keine Entzündung und keine Narben vorhanden sind. Im Ultraschall zeigt sich eine hellere Leber. Die Blutwerte können normal sein, daher ist eine Ultraschalluntersuchung die verlässlichste Methode, eine Fettleber festzustellen.

Wie gefährlich ist eine einfache Fettleber?

Eine einfache Fettleber ist im frühen Stadium nicht akut gefährlich, aber ein wichtiges Warnsignal, das ernst genommen werden sollte. Die einfache Fettleber kann sich vollständig zurückbilden – bleibt sie über einen längeren Zeitraum unbehandelt, wird sie gefährlich.

Ist die einfache Fettleber weit verbreitet?

Ja, sehr weit. Heute ist etwa jeder und jede dritte Erwachsene betroffen. Viele Menschen bemerken das Problem lange Zeit gar nicht, weil es oft keine Beschwerden hervorruft.

Es gibt menschliche Organe, die sich sofort bemerkbar machen, sobald etwas nicht stimmt: Das Herz klopft schneller, der Magen reagiert empfindlich, die Muskeln spannen sich an. Und dann gibt es die Leber – ein Organ, das still bleibt, egal wie sehr wir es beanspruchen. Keine Warningschmerzen, keine unmittelbare Rückmeldung. Die Leber arbeitet 24 Stunden am Tag. Und wie. Sie filtert das Blut, reguliert den Blutzucker, baut Hormone ab, speichert Vitamine, sortiert Stoffwechselprodukte und ist an nahezu jedem Prozess beteiligt, der den Körper im Gleichgewicht hält.

Vielleicht ist es gerade diese Stille, die dazu führt, dass viele Menschen zu wenig an ihre Leber denken. Unser Lebensstil jedenfalls tut es nicht. Lange Arbeitstage, spätes Essen, Kaffee als Antrieb, ein Glas Wein zum Abschalten, zu wenig Schlaf, Reisen, Stress, soziale Verpflichtungen – all das fordert unsere Leber täglich immens. Sie kompensiert, solange sie kann und solange wir sie lassen. Bis wir irgendwann merken, dass etwas nicht mehr so reibungslos funktioniert wie früher.

Erste Signale dafür? Sie sind oft unspezifisch, kommen selten aus dem Bauch, sondern aus dem Alltag. Man wird morgens nicht richtig wach, obwohl die Nacht lang genug war. Der Kopf fühlt sich schwer an, als hinge ein dichter Nebel zwischen Gedanken und Klarheit. Die Verdauung wird sensibler, der Schlaf unruhiger, die Energie flatterhaft. Nichts davon wirkt wie ein medizinisches Problem – und doch steckt häufig genau dort, im Oberbauch knapp unter dem rechten Rippenbogen, die Ursache.

Die Leber ist ein erstaunlich regenerationsfähiges Organ. Sie kann sich selbst erneuern, Fett abbauen, Stoffwechselprozesse ordnen – vorausgesetzt, sie erhält die Gelegenheit dazu, wo doch der moderne Lebensrhythmus oft keine Pausen mehr kennt. Dabei wären Ruhephasen so wichtig, damit die Leber all ihre Aufgaben mit jener Präzision erfüllen kann, für die sie geschaffen ist.

Vielleicht erklärt das, warum viele Gäste im Park Iglis eine ähnliche Erfahrung machen: Bereits nach einigen Tagen der Modernen Mayr-Kur verändert sich etwas Grundlegendes. Der Tag bekommt eine verlässliche Struktur. Die Mahlzeiten sind leicht und warm und werden in festen Abständen eingenommen. Das erlaubt dem Verdauungssystem, wieder in einen natürlichen Rhythmus zu finden. Manuelle Bauchbehandlungen lösen Spannungen, von denen man oft erst merkt, dass sie existiert haben, wenn sie verschwinden. Unsere Stammgäste wissen: Nach einem moderaten Aktiv- und Bewegungsprogramm – statt erschöpfender sportlicher Betätigung – enden die Abende idealerweise mit einem Leberwickel zum Start in die Nachtruhe. Die sanfte Wärme bewirkt mehr als bloß Entspannung, sie signalisiert dem Körper, in den nächtlichen Regenerationsmodus umzuschalten – genau jenen Zustand, in dem die Leber mit höchster Effizienz arbeitet.

In dieser Ruhe beginnt der Körper, sich selbst neu zu ordnen. Dr. Peter Gartner: »Viele Gäste berichten von einem Gefühl, das sich schwer in Worte fassen lässt: einer bestimmten Art von innerer Leichtigkeit. Die Gedanken werden klarer, der Schlaf tiefer, die Verdauung harmonischer. Der Körper wirkt, als hätte er etwas wiedergefunden, das im Lärm des Alltags abhandengekommen ist.

Die Leber ist in diesen Tagen kein abstraktes Organ mehr, das sein Werk im Verborgenen verrichtet, sondern wird zum bewusst spürbaren Taktgeber, der den gesamten Organismus stabilisiert.«

Es sind keine radikalen Maßnahmen, die hier wirken, sondern das Zusammenspiel aus Ordnung, Entlastung und Rhythmus. Die Moderne Mayr-Medizin setzt nicht auf schnelle Effekte, sondern auf grundlegende Mechanismen der Physiologie, auf leichte Ernährung, Bitterstoffe, viel Flüssigkeit, reduzierte Toxine. Wenn die Leber nicht mit dem ständigen Ausgleichen von Überlastungen beschäftigt ist, entsteht Raum für Regeneration. Sie baut dann Fett ab, das sich über Jahre angesammelt hat; sie normalisiert Blutzucker- und Hormonwerte; sie unterstützt Prozesse, die für Energie, Stimmung und mentale Stabilität entscheidend sind. All dies geschieht leise, aber deutlich spürbar.

Dr. Gartner: »Unsere Leber verlangt nicht nach Aufmerksamkeit, aber sie reagiert sofort, wenn man ihr welche schenkt. Wer die Erfahrung gemacht hat, wie sich ein entlasteter Stoffwechsel anfühlt, versteht plötzlich, warum die Leber in vielen traditionellen Medizinsystemen als Zentrum der Lebenskraft galt.«

In einer hektischen Welt, die den Menschen ständig antreibt, ist ein Ort wie das Park Iglis ein seltenes Gegenmodell. Nicht nur, weil er entschleunigt, sondern weil er dem Körper die Strukturen zurückgibt, in denen dieser funktionieren kann. Die Leber, unser stilles Kraftwerk, bekommt hier, was sie braucht: Zeit, Wärme, Leichtigkeit und ein tägliches Maß an Ruhe, das im Alltag oft verloren geht.

»Kann unsere Leber wieder frei arbeiten, verändert sich mehr, als man erwartet. Nicht dramatisch, nicht spektakulär – sondern tief. Es entsteht ein Gleichgewicht, das sich nicht nur im Körper, sondern auch im Leben bemerkbar macht«, so Peter Gartner.

Gärtnern mit Aloha-Spirit

Wie ein Hawaiianer im Herzen Tirols seine Philosophie der Natur lebt



Am frühen Morgen ist der Park noch still. Tau glitzert im Gras, zwischen den alten Bäumen fällt das erste Licht auf die Wiesen. Matthew Hart-Hilber geht langsam über einen der Wege, bleibt stehen, prüft junge Triebe, streicht über die Rinde eines alten Baumes. Hier, im Garten des Park Igls Medical Spa Resort hoch über Innsbruck, beginnt für ihn der Tag.

»*Ua mau ke ea o ka ʻāina i ka pono – the life of the land is preserved in righteousness.*«

Es ist das Motto von Hawaii. Ein Satz, der ungewöhnlich ist, weil er nicht von Macht oder Freiheit spricht, sondern von der Beziehung zwischen Mensch und Land. Die Idee dahinter: Das Land bleibt lebendig, wenn Menschen respektvoll mit ihm umgehen. Für Matthew ist dieser Gedanke Teil seines Alltags – mehr als 12.000 Kilometer von seinem Geburtsort entfernt.

Geboren wurde er auf der Insel Maui. Dort wächst die Natur beinahe ununterbrochen: tropische Pflanzen, warmer Regen und Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad – das ganze Jahr über. Das Leben spielt sich draußen ab, zwischen Meer, Wellen und Stränden. Freizeit bedeutet oft Surfen, den Wind im Gesicht, unter sich das Meer in Bewegung.

Matthews beruflicher Weg begann zunächst in einer völlig anderen Welt. Nach der Schule machte er eine Ausbildung zum Koch. Doch bald merkte er, dass ihn nicht die Küche erfüllte, sondern die Arbeit draußen. Er wechselte in den Garten- und Landschaftsbau. Für ihn fühlte sich diese Entscheidung selbstverständlich an, oder, wie er sagt: Nicht er habe die Natur gesucht – die Natur habe ihn nach Hause gerufen.

Seit dem Jahr 2000 lebt er nicht mehr auf Maui. Zunächst führte ihn sein Weg nach Israel. Zwei Jahre später urlaubte er auf Kreta. Dort lernte er eine Tirolerin kennen – eine Begegnung, die sein Leben veränderte. 2003 zog er schließlich nach Österreich und ließ sich in Innsbruck nieder.

Ein Kulturschock sei Tirol für ihn nie gewesen. Natürlich sind die Unterschiede groß. Während Maui auf Meereshöhe liegt und das Klima ganzjährig warm ist, befindet sich Innsbruck-Igls auf knapp 900 Metern Höhe, umgeben von den Bergen. Hier bestimmen vier Jahreszeiten den Rhythmus der Natur, Winter bringen

Schnee und Frost. Und doch hat sich für ihn im Grunde nur eines wesentlich verändert: die Landschaft.

Auf Maui war es das Meer, das den Alltag prägte. In Tirol sind es die Berge. Statt mit dem Surfbrett aufs Wasser zu gehen, steht er heute im Winter mit dem Snowboard im Schnee. Wasser und Fels – zwei Landschaften, die unterschiedlicher kaum sein könnten und doch dasselbe Gefühl auslösen: draußen sein, die Natur spüren, sich in ihr bewegen.

Seit elf Jahren ist Matthew für die Natur- und Gartenpflege im Park Igls verantwortlich. Seine Arbeit folgt einer klaren Philosophie: Der Garten wird vollständig biologisch gepflegt. Für ihn bedeutet Gartenarbeit nicht, die Natur zu kontrollieren, sondern sie zu begleiten.

Diese Haltung ist im Park überall spürbar. Gäste gehen barfuß über Wiesen und Wege, spüren Gras und Erde unter den Füßen. Der Garten ist kein dekorativer Hintergrund, sondern Teil des Erlebnisses – ein Ort der Ruhe und der Verbindung zur Natur.

Besonders am Herzen liegt ihm der alte Baumbestand des Parks. Einige der Bäume sind über hundert Jahre alt und prägen den Charakter des Geländes. Für Matthew sind sie stille Zeitzeugen. Ihr Wachstum erzählt von der Kraft der Natur.

Sein Lieblingsplatz im Park? »Gute Frage«, sagt er, »es gibt viele, aber bei den alten Pinien mit Blick hinüber auf das Nordkettenmassiv ist so ein Lieblingsplatz.« Unter den alten Riesen haben andere Arten in unterschiedlichen Formen und Höhen Wurzeln geschlagen. »Altbestand und neue Gartengestaltung fließen hier zu einem harmonischen Ganzen zusammen«, erklärt Matthew.

Vielleicht ist genau das die Essenz seiner Arbeit: harmonisch mit der Natur zu arbeiten und viel Geduld zu haben. Auf Hawaii nennt man das Aloha-Spirit – eine Mischung aus Gelassenheit, Respekt und tiefer Verbundenheit mit der Natur.

Matthew kümmert sich um sie – Tag für Tag, Jahr für Jahr. Ganz im Sinne des alten hawaiianischen Mottos: Das Leben des Landes bleibt bestehen, wenn man damit in Einklang ist.



Dr. Richard Kogelnig in die Internationale Mayr-Gesellschaft berufen



Die Berufung würdigt die langjährige Expertise von Dr. Richard Kogelnig in der Modernen Mayr-Medizin und sein Engagement in Sachen Ausbildung, Qualität und Weiterentwicklung.

Was bedeutet es für Sie persönlich, als ausbildender Arzt in die Internationale Mayr-Gesellschaft berufen zu werden?

Die Berufung als ausbildender Arzt in die Internationale Mayr-Gesellschaft ist für mich eine große Ehre und zugleich eine enorme Verantwortung – sie stellt eine Anerkennung meiner langjährigen klinischen Arbeit, meiner Erfahrung in der Modernen Mayr-Medizin und meines Engagements für Qualität und Weiterentwicklung dar. Persönlich bedeutet sie für mich auch, aktiv zur Zukunft dieses medizinischen Ansatzes beitragen zu dürfen und mein Wissen strukturiert an die nächste Generation von Ärztinnen und Ärzten weiterzugeben.

Welche Werte und Prinzipien der Modernen Mayr-Medizin sind Ihnen in der Ausbildung der nächsten Generation besonders wichtig?

Zentral sind für mich medizinische Sorgfalt, Individualisierung und wissenschaftliche Fundierung. Die Moderne Mayr-Medizin bietet ein differenziertes, ärztlich geführtes Therapiekonzept. In der Ausbildung lege ich Wert auf ein tiefes Verständnis der Darmphysiologie, des Stoffwechsels sowie der neuroendokrinen Regulation und auf klinische Beobachtungsgabe. Ebenso wichtig sind die psychosoziale Ebene, der Lebenskontext, in dem sich Krankheiten entwickeln, Empathie, Zeit für den Patienten bzw. die Patientin und die Vermittlung von natürlichen, salutogenetischen Faktoren von Genesung und Prävention.

Welche Rolle wird die Moderne Mayr-Medizin künftig im Kontext von Prävention und ganzheitlicher Gesundheit spielen?

Ich bin überzeugt, dass die Moderne Mayr-Medizin eine Schlüsselrolle übernehmen wird. Angesichts der Zunahme chronischer, lebensstilassoziierter Erkrankungen bietet sie ein strukturiertes, ärztlich begleitetes Präventionskonzept. Sie setzt früh an, reguliert Stoffwechsel- und Entzündungsprozesse und stärkt die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus. Damit passt sie ideal in ein modernes Verständnis von Prävention und Longevity-Medizin.

Was fasziniert Sie nach wie vor an der Modernen Mayr-Medizin – und wie hat sich das Fachgebiet in den letzten Jahren weiterentwickelt?

Mich fasziniert vor allem die klinische Wirksamkeit bei vergleichsweise einfachen Grundprinzipien. Die Bedeutung des Darms als eines zentralen Regulationsorgans wird durch die Forschung eindrucksvoll bestätigt. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Mayr-Medizin stark weiterentwickelt: weg von pauschalen Kuren hin zu einer differenzierten, diagnostisch fundierten, personalisierten Medizin, die moderne Diagnostik, Ernährungsmedizin, Chronobiologie, Psychoneuroimmunologie, neueste Erkenntnisse der Altersforschung und Prävention sinnvoll verbindet.

Für Ihre Gesundheit



**EXKLUSIV:
TRAINING MIT DEM CHAMPION**

Sommer Special 2026

Ein besonderes, exklusives und limitiertes Angebot für 2026: Maria Riesch, Deutschlands dreifache Ski-Olympiasiegerin und zweifache Weltmeisterin, begleitet Sie während der Sommer-Aktiv-Wochen im Park Igls – jetzt Plätze sichern!

28. Juni – 5. Juli 2026
und 5. – 12. Juli 2026



Gemüse-Tatar mit Chioggia-Bete

Vorspeise für 4 Personen

ZUTATEN

1 Chioggia-Bete (ca. 300 g), ca. 150 g Shiitake-Pilze, 1 EL Dijon-Senf, 1 EL gekochte Senfsamen, 1–2 TL Ahornsirup, 2–3 EL Olivenöl, Abrieb einer Limette, Saft einer halben Limette, 1 Prise Kreuzkümmel, Fleur de Sel, schwarzer Pfeffer, Kapuzinerkresse, Erbsenkresse

ZUBEREITUNG

Chioggia-Bete ungeschält, unangeschnitten und gründlich abgebürstet dämpfen. 40–60 Min. abkühlen lassen, Schale abreiben, fein würfeln (Brunoise).

Shiitake putzen, fein schneiden, in Olivenöl kurz sautieren, salzen, abkühlen lassen. Chioggia-Bete und Shiitake mischen.

Dijon-Senf, Senfsamen, Ahornsirup, Olivenöl, Limettenabrieb/-saft zugeben. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

10–15 Min. ziehen lassen. Mit Ringform setzen, mit Kapuzinerkresse & Erbsenkresse garnieren. Optional mit etwas (Nuss-)Öl beträufeln.

Tipp: Garen Sie die Chioggia-Bete im Ganzen für mehr Farbe, intensiveren Geschmack und bessere Textur.



zu den Angeboten online

*Unser Team berät und informiert Sie persönlich und diskret für Ihr bestes Gesundheitsprogramm.
Tel. +43 (0)512 377 305*

PAUSE VON DER ALLTAGSHEKTIK

Detox Short Break

Die kleine Auszeit für großes Wohlbefinden: 4-Nächte-Aufenthalt mit wohltuenden Massagen, Beauty-Treatments und Gesundheits-Check.

HALTUNGS- & STÜTZAPPARAT

Physio-Fit

Empfohlen bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhaften Muskelverspannungen. Gezielte Behandlung von Schmerzsyndromen.

HILFE BEI ERSCHÖPFUNG

Fit statt Fatigue

Holen Sie sich Ihre Energie zurück und meistern Sie den Alltag mit neuer Kraft. Dieses spezielle Therapiekonzept fokussiert auf die Diagnostik von für Fatigue verantwortlichen Substanzen und auf die Mitochondrien.

NEUES KÖRPERBEWUSSTSEIN

Feldenkrais® - Woche

Unter der fachkundigen Anleitung eines erfahrenen Feldenkrais®-Coaches erkunden Sie Ihre gewohnten Bewegungsmuster und entdecken sanfte, entlastende Alternativen.

17.–24. Mai 2026

BEWEGLICHKEIT & KOORDINATION

Neuro-Fit

Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems sowie nach Schlaganfällen kann dieses spezielle Therapieprogramm helfen.

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Immune Booster

Lebensmittelallergien, Infektanfälligkeit oder Heuschnupfen? Stärken Sie Ihr Immunsystem und machen Sie es widerstandsfähiger gegen Erkrankungen und Infekte.

BESSER DURCH DIE WECHSELJAHRE

Meno-Chance

Aktiv, offen, selbstbewusst und informiert in die neue Lebensphase – mit Diagnostik, Coaching und dem richtigen Mindset Herausforderungen meistern.



für weitere Rezepte
von Küchenchef Markus Sorg