

PARKZEIT



BETTER AGING

SELBSTFÜRSORGE IST KEIN LUXUS, SONDERN EINE NOTWENDIGKEIT

Im sanften Licht der Morgendämmerung blickt sie in den Spiegel. Zart berührt sie ihre Wangen, sieht die feinen Lachfältchen, die seit einigen Jahren ihren Platz um ihre haselnussbraunen Augen eingenommen haben und Teil von ihr geworden sind. Sie mag diese Fältchen. So wie die kleinen Sommersprossen, die sich über ihre Nase ziehen. »Sie sind ein Zeichen dafür, dass ich lebe, dass ich lache und dass ich die Sonne liebe«, sagt sie sich lächelnd. Sie weiß: Wer sich schön fühlt, ist meistens auch gesund.

Das bestätigt die Wissenschaft: Was wir sehen, wenn wir in den Spiegel schauen, ist viel mehr als die bloße Oberfläche unserer Haut. Es ist ein Fenster zu unserer inneren Gesundheit, ein Barometer unseres Wohlbefindens und oft auch ein Vorhersage-Indikator für unsere zukünftige Gesundheit. Zahlreiche Studien zeigen, dass sich Menschen, die sich gut in ihrer Haut fühlen, oft auch körperlich besser fühlen und weniger anfällig für Krankheiten sind. Sie haben ein stärkeres Immunsystem, einen ausgeglicheneren Hormonhaushalt und ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen.

»Meine Einschätzung ist, dass Menschen, die eine hohe Zufriedenheit mit ihrem Aussehen haben, generell ein besseres physisches und psychisches Wohlbefinden aufweisen. Sie sind weniger anfällig für Stress und depressive Stimmungen, was sich positiv auf ihre körperliche Gesundheit auswirkt«, sagt Dr. Melanie Robertson, Gesundheitspsychologin im Park Igls.

Dies bedeutet allerdings nicht, dass wir alle Top-Models oder umjubelte SchauspielerInnen sein müssen. Worum es geht, ist das Gefühl der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, das unabhängig von gesellschaftlichen Schönheitsnormen ist. Wer sich wohl in seiner Haut fühlt, der achtet mehr auf sich selbst, ernährt sich gesünder, treibt Sport und geht auch öfter zur Ärztin oder zum Arzt – allesamt Faktoren, die zur Gesundheit beitragen.

So ist es nicht verwunderlich, dass MedizinerInnen und PsychologInnen dazu raten, an der eigenen Körperzufriedenheit zu arbeiten. Selbstachtung und Selbstakzeptanz können nicht nur dazu beitragen, dass wir uns schöner fühlen, sie sind auch ein Schlüssel zu einer besseren Gesundheit. Das Wissen, dass kein Mensch perfekt ist und es immer etwas gibt, was man an sich optimieren könnte, ist ein

Schlüssel zu mehr Zufriedenheit – ebenso wie zu lernen, sich so zu akzeptieren, wie man eben ist. Schönheit kommt tatsächlich von innen – es geht im Endeffekt nicht darum, wie andere uns sehen, sondern wie wir selbst uns sehen.

Zu einem gesunden Lebensstil gehören selbstverständlich eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und regelmäßiger ärztlicher Kontakt. Und: Es geht auch darum, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, zu entspannen und das zu tun, was glücklich macht. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Sie hilft uns nicht nur, uns besser zu fühlen, sondern sie trägt auch dazu bei, dass wir gesünder sind und gesund bleiben. Schönheit ist mehr als nur das Äußere: Sie ist ein Gefühl, eine Einstellung und ein Schlüssel zu umfassender Gesundheit. Und sie beginnt mit einem Lächeln im Spiegel.

Danach fühlte ich mich deutlich ...?



Nach meinem letzten Aufenthalt im Park Igls fühlte ich mich deutlich ...? Sicher sind Ihnen jetzt innerhalb weniger Sekunden zwei oder drei Wörter in den Sinn gekommen, die Ihr Gefühl und Ihre Wahrnehmung perfekt beschreiben. Mir sagen Gäste sehr häufig, dass sie sich nach ihrer gesunden Auszeit bei uns energiegeladener, vitaler, bestärkt, beruhigt, wohler, erleichtert oder einfach rundum besser fühlen.

Sie planen noch Ihre nächste Gesundheitsreise? Dann möchte ich Ihnen Folgendes mitgeben: Gerade die Übergangsperioden – der Herbst und das Frühjahr – sind ideal, um mit einer Vielzahl hilfreicher Behandlungen und Therapien im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin den Gesundheitszustand zu verbessern.

Ob Stressmanagement – Erschöpfung ist zurzeit ein sehr präsent Thema, warum Menschen bei uns Hilfe suchen –, Unverträglichkeiten und Allergien, Ernährungsumstellung, Gewichtsmanagement, Entgiften und Reinigen oder ob Sie im Zuge präventivmedizinischer Check-ups die Weichen für einen sportlicheren und fitteren Lebensstil stellen wollen: Unser Team informiert Sie gerne persönlich über das beste Programm für Ihre individuelle Zielsetzung.

Unbestritten ist: Wer sein Immunsystem stärkt, der erhöht auch seine Krankheitsresistenz deutlich! Und eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge ist immer noch der wichtigste Baustein für ein gesünderes und glücklicheres Leben.

An dieser Stelle möchte ich Sie auch noch auf unsere neu gestaltete Website hinweisen. Wir haben ihr ein ordentliches Facelifting verpasst, schauen Sie doch mal rein auf www.park-igls.at.

Ich freue mich, wenn wir uns persönlich bei uns sehen! Bis dahin bleiben Sie gesund!

Herzlichst

Ihre Andrea Gnägi



STRAHLEND SCHÖNE HAUT

Für unsere Haut ist eine Kur nach der Modernen Mayr-Medizin ein wahrer Jungbrunnen. Lesen Sie, warum Sie nach dem Aufenthalt mit einer gesünderen Haut wieder nach Hause kommen und was Sie bei uns außerdem noch alles für Ihre Strahlkraft tun können.

Männer schenken ihrer Haut meistens weniger Aufmerksamkeit, als das Frauen tun. Dabei sind Pflege und Schutz der Haut von größter Bedeutung, um ihre Funktionen und Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. Mit durchschnittlich 1,5 bis 2 Quadratmetern Hautfläche bei Erwachsenen geht es um nicht weniger als darum, dem größten Organ unseres Körpers Gutes zu tun.

Die (nicht nur für Männer) gute Nachricht: Während eines 10- bis 14-tägigen Aufenthalts bei uns unterziehen Sie Ihre Haut ganz automatisch einem Reinigungsprozess. Durch die Kur werden elastische Fasern wieder dehnbarer sowie saure Giftstoffe (sogenannte Schlackenstoffe) über die Haut ausgeschieden und der Stoffwechsel verbessert sich. Meistens wird nach vier, fünf Kurtagen – wenn der Entgiftungsmotor so richtig in Schwung ist – der Reinigungsprozess auch deutlich sichtbar.

Dr. Richard Kogelnig: »Das ist ein gutes Zeichen, weil es erste Signale für die erfolgreiche Entgiftungsarbeit des Körpers sichtbar macht. Während der Kur ist die Haut zusätzlich äußerlichen Manipulationen ausgesetzt – durch Massagen, physikalische Therapien als auch Treatments wie etwa einem Body-Wrap.«

Wie hängt die Mayr-Kur mit einer schönen Haut zusammen? Die Antwort liegt in der engen Verbindung zwischen unserem Verdauungssystem und der Hautgesundheit. Ein gesunder Verdauungstrakt ist in der Lage, Nährstoffe effizient aufzunehmen und Abfallprodukte ordnungsgemäß auszuscheiden. Wenn jedoch Verdauungsprobleme auftreten, entstehen Giftstoffe und die Darmflora verändert sich. Dies kann sich über die Darm-Haut-Achse und das Immunsystem auf die Haut auswirken. Eine »gereinigte« Darmflora führt deshalb nicht nur zu einer besseren Aufnahme von Nährstoffen, sondern auch zu einem vitaleren Hautbild.

Die Vitalkost der Modernen Mayr-Cuisine versorgt die Haut mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die für einen strahlenden Teint unerlässlich sind. Darüber hinaus kann die Detox-Kur auch entzündliche Prozesse im Körper reduzieren, die oft zu Hautproblemen wie Akne oder Rötungen führen. Durch die Entgiftung des Körpers werden Toxine eliminiert, die sich in der Haut ansammeln und zu Unreinheiten führen können. Und nicht zu vergessen: Auch das häufige, bewusste Kauen der Nahrung im Sinne der Modernen Mayr-Medizin ist optimal für die Haut; durch das gründliche Zerkauen der Nahrung wird nicht nur die Verdauung verbessert, sondern es werden auch Enzyme freigesetzt, die die Nährstoffverarbeitung fördern.

»Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass am Ende der Kur nicht nur die Darmgesundheit verbessert ist, sondern nachweislich auch die Haut unserer Gäste schöner, gesünder und straffer ist – sie strahlen förmlich«, sagt Dr. Kogelnig.

HAUTPFLEGE IM PARK IGLS

Das tut Ihrer Haut gut

Wählen Sie aus unserem Angebot, um Ihre Haut zum Strahlen zu bringen – hier eine Auswahl unserer Leistungen.

MEDIZINISCHE LEISTUNG

- dermatologische Untersuchung
- IHHT Cell-Training
- Body-Wrap
- pflegende Körperpackung
- Cleopatra-Packung

KOSMETIK

- Medical-Beauty-Gesichtsbehandlung
- Hydra-Boost-Behandlung
- Micro Needling/Nano Needling
- Wärmelifting durch Radiofrequenz
- Bio-Face-Lifting
- Spezialbehandlung für den Mann

Information und Buchung an unserer medizinischen Rezeption und in der Kosmetikabteilung.

SAUERSTOFF FÜR COUCH-POTATOES

Vitalität und Aktivität – und andere gute Gründe, warum wir therapiebegleitend so häufig auf Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training setzen

Bestimmt haben auch Sie jemanden in Ihrem Familien-, Freundes- und weiteren Bekanntenkreis, der Ihnen als Beispiel für die umgangssprachliche Bezeichnung »Couch-Potato« sofort einfällt. Sie ist im Sprachgebrauch ein gängiges – oft liebevoll gemeintes – Etikett für Menschen, die einen großen Teil ihrer Freizeit sitzend in Inaktivität, mit kaum Bewegung und oft auch übermäßigem Fernseh- und Kohlenhydratkonsum verbringen. Was vielen nicht bewusst ist: Hinter der oft scherzhaften Bezeichnung kann ein ernstzunehmender medizinischer Hintergrund stehen.

Noch beunruhigender ist etwas, von dem Sie vielleicht noch nie gehört haben: das »Couch-Potato-Gen«, wie ForscherInnen es bezeichnen. Gemeint ist damit eine genetische Prädisposition für einen inaktiven Lebensstil. Heißt: Auch aufgrund genetischer Ausstattung – also der spezifischen Kombination von Genen, die von den Eltern geerbt wird – könnten Menschen eher dazu neigen, einen körperlich wenig aktiven Lebensstil zu pflegen. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass diese Menschen zwangsläufig inaktiv sind, sondern dass sie eine natürliche Neigung oder Vorliebe dafür haben könnten. Gene – das ist wichtig zu betonen – liefern allerdings nicht das gesamte Bild. Zahlreiche andere Faktoren wie unser Umfeld, die Ernährung und Erziehung oder unsere persönlichen Entscheidungen spielen eine mitentscheidende Rolle. Ein inaktiver Lebensstil ist also nicht unvermeidlich, selbst wenn man eine genetische Prädisposition dafür hat. Es gibt zudem die Hoffnung, dass Sauerstoff – in Form des Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Trainings (IHHT) – ein effizientes Mittel gegen das Couch-Potato-Syndrom darstellen könnte.

SEHR PROBLEMATISCHES »COUCH-POTATO-GEN«

Genetik spielt bei der Gesundheit eine bedeutende Rolle. ForscherInnen haben bereits ein Gen identifiziert, das mit einem höheren Risiko für einen inaktiven Lebensstil und damit einhergehende gesundheitliche Probleme verbunden ist. Dieses »Couch-Potato-Gen« verändert das Belohnungssystem im Gehirn, wodurch Menschen eine Neigung zu sitzenden Aktivitäten entwickeln können. Die Konsequenz: Das Couch-Potato-Syndrom manifestiert sich stärker und es wird schwieriger, einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.

METABOLISCHES SYNDROM UND COUCH-POTATO-SYNDROM

Das metabolische Syndrom – eine Kombination aus Fettleibigkeit, hohem Blutdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel und Insulinresistenz – wird oft als Folge eines inaktiven Lebensstils und einer ungesunden Ernährung gesehen. Dieses Syndrom erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall und kann durch das Couch-Potato-Syndrom ausgelöst werden. Menschen mit dem Couch-Potato-Syndrom verbringen oft jeden Tag viele Stunden sitzend (»Couch«), meist vor dem Fernseher oder Computer, und ernähren sich kohlenhydratreich (»Potato«), was zu Übergewicht und den damit verbundenen Gesundheitsproblemen führen kann.

MIT SAUERSTOFF GEGEN DAS COUCH-POTATO-SYNDROM

In diesem Kontext erscheint das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT Cell-Training) als ein vielversprechender Ansatz zur Bekämpfung des Couch-Potato-Syndroms. IHHT besteht aus periodischen Expositionen gegenüber niedrigem und hohem Sauerstoffgehalt, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Es hat sich gezeigt, dass IHHT die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert, die Sauerstoffversorgung des Gewebes optimiert und das Risiko für chronische Krankheiten senkt. Es kann die Effekte körperlicher Aktivität simulieren, ohne dass man wirklich trainieren muss.

IHHT hat sich auch als besonders nützlich erwiesen, um die Symptome des metabolischen Syndroms zu bekämpfen. »Wir setzen das Sauerstofftraining begleitend zu unseren Programmen sehr häufig ein, und es wird auch ganz konkret von unseren Gästen nachgefragt. Es kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Blutdruck zu senken, sowie die Gewichtsreduktion unterstützen – ideal also begleitend zu allen Programmen der Modernen Mayr-Medizin im Park Igls«, erklärt Dr. Peter Gartner.

Zurück zum Couch-Potato-Syndrom: Es scheint, dass das Sauerstofftraining auch das Potenzial hat, die Gesundheit von Menschen mit dem Couch-Potato-Syndrom drastisch zu verbessern, auch wenn sie genetisch dazu neigen, weniger aktiv zu sein.

Zudem gibt es Hinweise darauf, dass IHHT bei der Bekämpfung des »Couch-Potato-Gens« hilfreich sein könnte. Dr. Gartner: »Regelmäßiges Sauerstofftraining kann helfen, das Belohnungssystem im Gehirn neu zu kalibrieren, sodass körperliche Aktivität als angenehmer empfunden wird. Weiterführende Studien sind erforderlich, um diese Effekte vollständig zu verstehen, aber die bisherige Forschung ist vielversprechend.«

Gartner weiter: »Regelmäßiges Sauerstofftraining macht aus einem Couch-Potato keinen Spitzensportler. Als ergänzendes Werkzeug in der Modernen Mayr-Medizin unterstützt IHHT aber dabei, Menschen in Bewegung zu bringen und zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten.«

»Regelmäßiges Sauerstofftraining kann helfen, das Belohnungssystem im Gehirn neu zu kalibrieren.«

Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter

Über die Jahre hinweg hat sich das Couch-Potato-Syndrom tatsächlich zu einem ebenso sprichwörtlich gewichtigen wie weit verbreiteten Gesundheitsproblem entwickelt, das eng mit dem metabolischen Syndrom verknüpft ist, also einer Kombination aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und gestörtem Zuckerstoffwechsel, die das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.



GUT ZU WISSEN

Sauerstofftraining

IHHT CELL-TRAINING INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING IM PARK IGLS

Sprechen Sie gerne Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt im Rahmen der Erstuntersuchung auf das Sauerstofftraining an. Individuell wird sie oder er mit Ihnen nach der Anamnese entscheiden, ob diese medizinische Leistung für Sie geeignet ist.

So funktioniert CellTraining – IHHT: Bei dieser Methode atmen Sie bequem sitzend über eine Sauerstoffmaske abwechselnd Luft mit niedrigem (Hypoxie) und hohem (Hyperoxie) Sauerstoffgehalt ein. Dies provoziert adaptive Reaktionen im Körper, die helfen, die Sauerstoffverwertung zu verbessern, Ihre Zellen zu verjüngen und das metabolische Gleichgewicht zu fördern. Studien zeigen, dass IHHT dabei helfen kann, das metabolische Syndrom zu bekämpfen, indem es Gewichtsverlust unterstützt, den Blutzuckerspiegel reguliert und das kardiovaskuläre System stärkt. Der Begriff »Training« ist vielleicht ein wenig irreführend, da Sie nur sitzend ein- und ausatmen. Eine Einheit im Park Igls dauert 30 bis 40 Minuten.

FÜR WELCHE PERSONEN IST DAS PARK IGLS IHHT CELL-TRAINING GEEIGNET?

Menschen mit chronischen Erkrankungen: Sauerstofftraining hilft bei der Verbesserung der Symptome von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen.

Personen mit metabolischem Syndrom: Sauerstofftraining kann helfen, Symptome des metabolischen Syndroms zu bekämpfen, einschließlich Übergewicht, Bluthochdruck und eines hohen Blutzuckerspiegels.

Sportlich Aktive: Auch SportlerInnen können vom Sauerstofftraining profitieren. Es kann die körperliche Leistung verbessern, die Erholung nach dem Training unterstützen und die Ausdauer steigern.

Ältere Menschen: Sauerstofftraining kann auch für ältere Menschen vorteilhaft sein und helfen, die Sauerstoffversorgung des Gewebes, den Schlaf sowie die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness zu verbessern.

Menschen mit einem inaktiven Lebensstil: Sauerstofftraining kann helfen, aktiver zu werden und gesündere Gewohnheiten zu entwickeln.

PRÄVENTION

DIE RICHTIGE ABZWEIGUNG



BERATUNG UND INFORMATION

Reden Sie mit unseren Kolleginnen der medizinischen Abteilung oder senden Sie eine E-Mail mit Ihren Fragen an **medizin@park-igls.at**. Diskret und kompetent erfahren Sie so ganz unverbindlich, wie wir Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen können.

Der moderne Alltag vieler Menschen ist heute exakt so geprägt: ständig beschäftigt, Stress im privaten und beruflichen Umfeld, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung.

Bei Paul war das nicht anders. Der 46-jährige, überdurchschnittlich erfolgreiche Immobilienentwickler hat auf den ersten Blick alles, was sich viele Menschen wünschen: eine beachtliche Karriere, eine luxuriöse Villa in Hamburgs bester Lage, eine großartige Frau. Mit Fleiß und Geschick hat er es geschafft, finanziell völlig unabhängig zu werden. Allerdings hat Paul aufgrund seines hektischen und fordernden Lebensstils seine Gesundheit über viele Jahre hinweg sehr vernachlässigt.

Pauls letzte Vorsorgeuntersuchung ergab signifikant erhöhte Blutzuckerwerte. Seine Ärztin warnt ihn eindringlich vor der drohenden Gefahr einer Diabetes-Typ-2-Erkrankung. Für Paul ein Schock. Niemals hätte er gedacht, dass er zu dieser Risikogruppe gehören könnte. Paul beginnt, sich über Diabetes Typ 2 zu informieren. Der nächste Schock wird bereitet durch die Dimension, wie verbreitet diese Krankheit mittlerweile weltweit ist: Aktuelle Studien gehen davon aus, dass sich die Anzahl der an Diabetes erkrankten Menschen bis ins Jahr 2050 auf 1,3 Milliarden erhöhen könnte. 1.300.000.000! Das sind etwa 650-mal die EinwohnerInnen seiner Heimatstadt Hamburg oder rund 130-mal so viele Menschen, wie in London leben. Wow, das muss erst einmal sacken.

Paul recherchiert Fakten, die ihn aufrütteln: Erstens handelt es sich bei der überwiegenden Anzahl aller Diabetes-Fälle – rund 90 Prozent – um Typ 2. Zweitens: Die Krankheit wird durch eine ungesunde Ernährungsweise mit zu viel Zucker und Weißmehlprodukten sowie Bewegungsmangel gefördert und geht mit Fettleibigkeit einher. Drittens: Diese Krankheit ist weitgehend vermeidbar. Und: Bleibt die Stoffwechselerkrankung unzureichend kontrolliert

oder längerfristig unentdeckt, ist das mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktionsstörungen, Erblindung und Fußamputationen verbunden. Jetzt reicht's.

Entschlossen beginnt Paul, seine Ernährung umzustellen und mehr Sport zu treiben. Aber obwohl er den Willen zu Veränderung hat, holt ihn sein beruflicher Alltag ein. Er muss feststellen: Seine Versuche, ein gesünderes Leben zu gestalten, werden dadurch immer wieder untergraben. Auf der Suche nach einer Lösung empfiehlt ihm jemand aus seinem Bekanntenkreis einen Aufenthalt im Park Igls in Tirol.

Mit einer Mischung aus Hoffnung und Skepsis tritt Paul die Reise an. Drei Wochen in die eigene Gesundheit investieren – das ist, wenn es mir hilft, verglichen mit einem ganzen Leben, nichts, sagt er sich. Die Chance, alte Gewohnheiten zu überdenken und eine neue, gesunde Lebensweise zu etablieren, will er nicht auslassen. Dank des vielseitigen und abwechslungsreichen Programms vergehen die Tage deutlich schneller, als er sich das vorgestellt hat.

Nach seinem Aufenthalt stellt Paul fest, dass er sich deutlich gesünder und energiegeladener fühlt. Nicht nur das: Es ist ihm auch gelungen, neu erlernte Gewohnheiten in sein tägliches Leben zu integrieren. Seine Blutzuckerwerte normalisieren sich und er ist motiviert, den neuen Lebensstil beizubehalten.

Pauls Geschichte ist eine Illustration des Kampfes, den Millionen von Menschen weltweit gegen die unsichtbare Bedrohung Diabetes Typ 2 führen. Sie zeigt jedoch auch, dass wir unsere Zukunft selbst gestalten können. Die Geschichte von Paul endet hier nicht. Sie markiert den Anfang eines gesünderen und glücklicheren Lebens mithilfe der Modernen Mayr-Medizin. Die richtige Abzweigung zu nehmen war aber nur möglich, weil Paul selbst zu Beginn die so wichtigen ersten Schritte unternommen hat.

BEWEGUNGSAPPARAT

KÖRPER- HALTUNG UND ARTHROSE



Eines der vielen Gesundheitsrisiken, die oft mit schlechter Körperhaltung in Verbindung gebracht werden, ist die Arthrose. Aber gibt es da überhaupt einen Zusammenhang?

Problemstellungen und Herausforderungen mit dem Bewegungsapparat sind für viele Gäste in unserem Haus Anlass, Hilfestellung bei unserem ÄrztInnen- und TherapeutInnenenteam zu suchen – etwa mit unserem Programm »Physio-Fit«. Häufig geschieht dies (erst) postoperativ beziehungsweise dann, wenn bereits Symptome spürbar sind oder eine Erkrankung festgestellt wurde.

WENN DIE GELENKE SCHMERZEN

»Arthrose ist weltweit eine besonders weit verbreitete Erkrankung, mit der wir im Park Igls dementsprechend häufig konfrontiert sind. Diese degenerative Gelenkserkrankung betrifft vorwiegend das Knorpelgewebe in den Gelenken des menschlichen Körpers. Vereinfacht gesagt führt ein Abnutzen der Knorpel zu Schmerzen, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen«, sagt Dr. Peter Gartner.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkserkrankung. Sie nimmt mit dem Alter zu und tritt bei Frauen häufiger auf als bei Männern. Jedes

unserer Gelenke kann grundsätzlich von Arthrose betroffen sein, sie kommt aber am häufigsten in den Knie-, Hüft-, Fuß- und Handgelenken vor. Nicht jeder Mensch entwickelt mit dem Alter eine Arthrose. Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko einer Erkrankung erhöhen: Neben Alter und Geschlecht sind das beispielsweise die genetische Veranlagung, Übergewicht, Verletzungen, eine Überbeanspruchung durch gewisse Sportarten oder körperlich stark beanspruchende berufliche Tätigkeiten sowie Rheuma und Stoffwechselerkrankungen. »Es ist wichtig, festzuhalten, dass bei Vorhandensein eines oder mehrerer dieser Risikofaktoren Gelenkserkrankungen nicht definitiv entwickelt werden. Aber: Das Risiko könnte erhöht sein«, so Dr. Gartner.

SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG

Jetzt, wenn Sie diese Zeilen gerade lesen, ist doch ein guter Zeitpunkt, einen Moment über Ihre Körperhaltung nachzudenken und sich bewusst zu machen, wie Sie gerade lesen. Im Sofa, im Designerstuhl, ruhend liegend im Bett, am

Schreibtisch sitzend, auf Ihrem Smartphone oder beim Cardiotraining am Hometrainer? Wie auch immer Sie das tun, es belastet die Gelenke, die Muskeln und das Bindegewebe – je nach Körperhaltung weniger oder stärker. Eine vermeintlich »gemütliche« Position ist oftmals eine belastende Position, dann etwa, wenn Sie dadurch Ihren unteren Rücken belasten, nicht aufrecht sitzen oder über Stunden mit ständig geneigtem Kopf aufs Smartphone schauen. Machen Sie sich das immer wieder mal bewusst und richten Sie sich auf. Die meisten von uns sitzen in ihrem Leben zu viel – durchschnittlich bis zu ein Drittel des Lebens und sehr oft auch in einer belastenden Position. Je öfter wir uns darauf besinnen, desto besser.

Denn es gibt tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Arthrose. Dr. Gartner: »Eine »schlechte«, sprich belastende Körperhaltung führt zu einer ungleichmäßigen Druckverteilung auf die Gelenke. Dieser ungleiche Druck kann über die Jahre zu einem vorzeitigen

»Fehlhaltungen führen immer auch zu Fehlbelastungen.«

Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter



Abnutzen des Gelenkknorpels führen, was wiederum die Entwicklung einer Arthrose fördern kann. Wir wissen heute, dass eine schlechte Körperhaltung, insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten, mit einem erhöhten Risiko für Arthrose in den Knie- und Hüftgelenken in Verbindung gebracht wird. Langzeitschäden an der Wirbelsäule durch schlechte Haltung, bekannt als kyphotische oder skoliotische Haltung, führen ebenfalls früher oder später zu arthrotischen Veränderungen im Bereich der Wirbelgelenke.«

PRÄVENTION UND BEHANDLUNG

Angesichts der wachsenden Beweise für den Zusammenhang zwischen schlechter Körperhaltung und Arthrose kommt der Prävention eine bedeutende Rolle zu. Die Verbesserung der Körperhaltung kann etwa durch regelmäßige körperliche Aktivität, Gewichtsmanagement, Ergonomie am Arbeitsplatz und gegebenenfalls physiotherapeutische Übungen erreicht werden. Es ist auch wichtig, auf erste Anzeichen von Arthrose zu achten, wie Gelenkschmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen. Die Behandlung von Arthrose beinhaltet in der Regel Physiotherapie, Schmerzmanagement und in schweren Fällen auch chirurgische Eingriffe. Dr. Peter Gartner: »Fehlhaltungen führen immer auch zu Fehlbelastungen. Und dies nicht nur im Bereich der Wirbelsäule, sondern in allen Gelenken, die direkt oder indirekt an unserer Körperhaltung beteiligt sind. Mit dem ganzheitlichen Zugang in der Modernen Mayr-Medizin, unserer Diagnostik und den vielseitigen therapeutischen Ansätzen bieten wir eine große Palette an Möglichkeiten, zu helfen – in der Prävention als auch beim Behandeln von Symptomen. In Kombination mit einem individuell abgestimmten Bewegungsprogramm, physiotherapeutischen Maßnahmen und, nicht zu vergessen, Diätetik und entzündungshemmender Ernährung im Rahmen unserer Modernen Mayr-Cuisine können wir viel Positives bewirken.«

DIAGNOSTIK & ARTHROSE

WAS DIE GANGANALYSE ÜBER SIE VERRÄT

BERATUNG UND INFORMATION

Unser Team der medizinischen Rezeption informiert Sie gerne, wenn Sie sich für eine **Ganganalyse** interessieren.

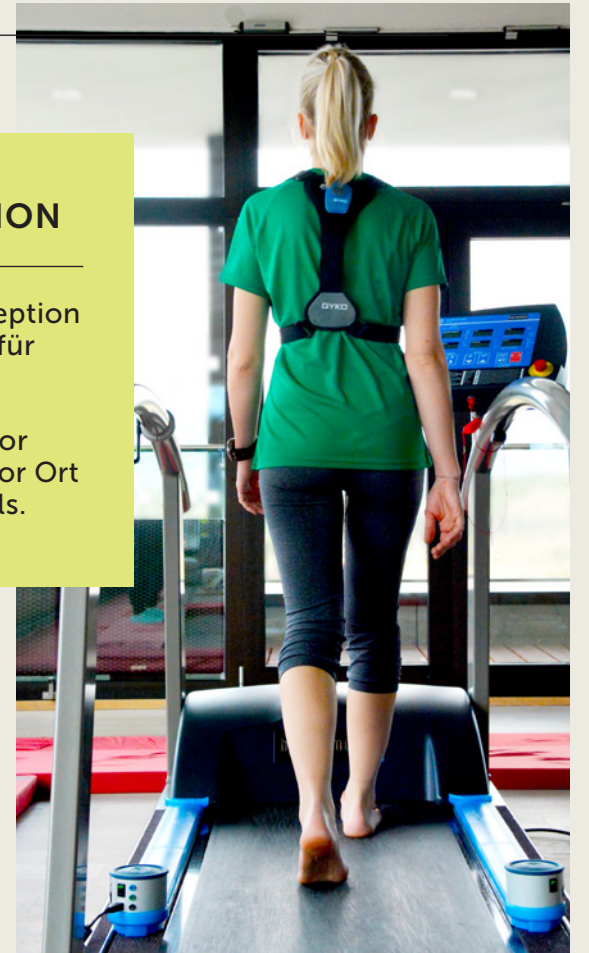
Sie können diese Leistung sowohl vor Ihrem Reiseantritt buchen als auch vor Ort während des Aufenthalts im Park Igls.

Neben der Anamnese im Rahmen der medizinischen Erstuntersuchungen und der Labordiagnostik bietet das Park Igls seinen Gästen eine Vielzahl an weiteren diagnostischen Möglichkeiten. Neben der körperlichen Untersuchung durch den Arzt sind das bekannte bildgebende Tests wie Röntgen, Ultraschalluntersuchungen oder bei Bedarf auch Magnetresonanztomographie. Im Park Igls wird auch eine Ganganalyse durchgeführt. Sie ist ein wichtiges zusätzliches Diagnostikinstrument in der klinischen Bewertung und Therapieplanung für PatientInnen mit Bewegungsstörungen, -einschränkungen oder pathologischen Veränderungen einschließlich Arthrose. Durch das Studium der mechanischen Aspekte des Gehens kann die Ganganalyse wertvolle Einblicke in die Funktion und mögliche Dysfunktionen des Bewegungsapparates liefern. Gemeinsam legen ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen auf Basis der ermittelten Ergebnisse für jeden Gast individuell Therapie- und Behandlungsmaßnahmen fest.

»Die Ganganalyse ist ein tolles Tool, um Therapieerfolge zu bewerten.«

Marlene Mach, medizinische Trainerin

Arthrose kann eine Reihe von Veränderungen in der Gangdynamik verursachen, einschließlich Veränderungen in der Schrittlänge, der Ganggeschwindigkeit, der Standphase, des Schrittmusters oder der Gelenkbeweglichkeit. Es ist also durch einen genauen Blick auf den Gang möglich, das Vorliegen und das Ausmaß von Arthrose



zu identifizieren. Beispielsweise können PatientInnen mit Kniearthrose einen veränderten Gang mit verringerter Schrittlänge und Ganggeschwindigkeit aufweisen, um auf diese Weise Schmerzen und Instabilität zu minimieren. Zudem ist ein Identifizieren der am stärksten betroffenen Gelenke und der biomechanischen Faktoren möglich, die zur Entwicklung oder Verschlechterung der Arthrose führen. Die Ganganalyse verwenden wir, um individuelle Übungsprogramme zu entwickeln, die auf die Stärkung bestimmter Muskelgruppen abzielen, um die Belastung auf die betroffenen Gelenke zu reduzieren und die Gangdynamik zu verbessern. Die Ganganalyse ist nicht nur bei der Diagnose von Arthrose hilfreich, sie liefert uns auch generell wertvolle Informationen, die für eine effiziente therapeutische Planung und Strategieentwicklung unerlässlich sind. »Und sie ist letztlich ein tolles Tool, um Therapieerfolge zu bewerten, indem wir Einblicke zu etwaigen Veränderungen in der Gangdynamik bekommen«, sagt Marlene Mach, medizinische Trainerin im Park Igls und Expertin beim Thema Gang- und Haltungsanalyse.

Die Ganganalyse wird im Park Igls seit vielen Jahren durchgeführt. Wir empfehlen diese, wenn Sie beim Gehen Schmerzen haben, nach Beinverletzungen, bei Rücken- und Wirbelsäulenverletzungen, vor und nach Operationen am Bewegungsapparat oder wenn Sie bereits künstliche Gelenke (Hüfte, Knie oder Sprunggelenk) haben.

MISS CHARMING

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Für Gäste des Park Igls hat das auch mit der sympathischen Beatrix Gasser zu tun ...



Endlich angekommen im Park Igls Medical Spa Resort. Meist noch bevor das Gepäck aus dem Auto gehoben ist, ist Beatrix Gasser schon da. Immer mit besonderer Eleganz, mit ehrlicher Herzlichkeit und mit ihrem ansteckenden Lächeln. Anders ist sie nicht zu erleben. Nie. Stammgäste wissen, darauf kann man sich verlassen; gute Laune, die gehört zu ihr. »Nicht launisch zu sein ist mein Naturell. Das schätzen die Menschen an mir«, sagt sie bestimmt.

»Neben der Fachkompetenz ist jeder Winkel im Haus mit Geborgenheit gefüllt. Ich bin sicher, unsere Gäste spüren das.«

Beatrix Gasser, Gästebetreuung

Die Gäste gemeinsam mit ihren Kolleginnen vom Rezeptionsteam in Empfang zu nehmen und willkommen zu heißen, ist nur eine der Aufgaben, die Beatrix mit sichtbarer Freude und Leidenschaft erfüllt. Seit knapp einem Jahr hat sie beruflich allerdings etwas reduziert, ist jetzt nur mehr vier Tage pro Woche da, für Gästebetreuung beim Empfang, bei Ausflügen und beim Verabschieden.

Die sportliche Best Agerin, die auf eigenen Wunsch immer sonntags arbeitet, hat ihr Leben davor bereits 16 Jahre lang im Park Igls in den Dienst am Gast gestellt, neben der Gästebetreuung auch das Management des Housekeeping verantwortet. Sie kennt sich aus in Sachen Diskretion, Erwartungen, Problemlösungskompetenz. Und erst recht besitzt sie Menschenkenntnis. Gibt es etwas, das es für ihre Aufgabe in besonderem Maße braucht? »Empathie«, kommt es sekundenschnell aus ihrem Mund. Und: »Wir machen Dinge für unsere Gäste möglich. Tragen Sorge dafür, dass sie sich bei uns absolut wohlfühlen. Wir helfen, geben immer unser Bestes. Oft unsichtbar, aber immer schnell.«

Alle MitarbeiterInnen im Park Igls wissen, was die Gäste während ihres Aufenthalts erwartet. Zum Beispiel auch, dass mit dem »Mayrn« während der ersten Tage Dünnhäutigkeit oder Gereiztheit (etwa weil der Körper auf diese Weise Zucker-, Koffein- oder Nikotinentzug meldet) dazugehören können. Wer schon einmal einen Kur-Aufenthalt im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin gemacht hat, weiß, dass vor dem Stimmungshoch eben auch kurze Stimmungstiefs Teil des Entgiftungsprozesses sein können.

Um das besser nachvollziehen zu können, hat Beatrix gleich nach Beginn ihrer Tätigkeit selbst eine Kur im Haus gemacht. »Das ist gut und gerne 15 Jahre her. Seit damals verstehe ich nicht nur, was wir hier mit höchster Kompetenz für unsere Gäste tun, seither fühle ich mit«, sagt sie. Und weiter: »Es mag trivial klingen, aber dass nahezu alle MitarbeiterInnen eine Kur selbst erfahren durften und dürfen, ist auch ein elementarer Mosaikstein dafür, dass wir – und zwar in allen Abteilungen im Haus – auf einem anderen Level betreuen: mit mehr Fürsorge, Empathie und Herz!«

Nach bald zwei Jahrzehnten im Park Igls könnte Beatrix Gasser ganze Abende mit Anekdoten füllen. Tut sie aber nicht. »Diskretion«, sagt sie, »gehört wie medizinische Kompetenz und ein Maximum an Privatsphäre zu unserer DNA.« Die Frage nach einem für sie ganz besonderen Erlebnis beantwortet sie uns aber doch: »Die Ankunft und der Empfang von drei Prinzessinnen eines großen Königshauses mit mehrköpfiger Entourage. Das war damals wirklich sehr besonders für mich. Ich kann gar nicht genau sagen, warum, vielleicht einfach nur, weil es meine ersten Prinzessinnen an der Rezeption waren.«

Und was macht für Beatrix das Erfolgsgeheimnis des Park Igls aus? »Die Menschen. Die vielen wunderbaren Menschen. Wir sind wie eine 100-köpfige Familie, in der jede und jeder füreinander und für den Gast da ist. Neben der Fachkompetenz ist jeder Winkel im Haus mit Geborgenheit gefüllt. Ich bin sicher, unsere Gäste spüren das. Und: Wer zu uns kommt, hat verstanden und weiß, dass man für eine gesunde Auszeit keinen puderzuckerweißen Palmenstrand, Meeresrauschen oder einen Infinity-Rooftop-Pool braucht – sondern einen Ort, an dem du einfach du sein kannst.«

KÜRBISSCHAUMSUPPE VOM HOKKAIDO



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1/2 Hokkaidokürbis
1 Fenchelknolle
1 EL Olivenöl
250 ml Kokosmilch
300 ml kräftige Gemüsebrühe
50 ml Sahne oder Sojasahne
je 1 Prise Kreuzkümmel, Kurkuma,
Cayennepfeffer, Salz
Muskatnuss, frisch gerieben
Noilly Prat
Friséesalat, gezupft
100 ml Apfelsaft
haselnussgroßes Stück Ingwer
12 g pflanzliches Geliermittel

KÜRBISSCHAUMSUPPE

Backofen auf 200 Grad (Heißluft) vorheizen. Kürbis in Stücke schneiden und 20 Minuten im Ofen schmoren. Dünne Fenchelscheiben in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Gewürze hinzufügen, mit Noilly Prat ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Kürbisstücke, Kokosmilch und (Soja-)Sahne zugeben. Glatt und schaumig mixen.

KÜRBIS-CHIP

Schälen Sie dünne Tranchen vom Kürbis ab und trocknen Sie diese im Ofen (90 Grad Ober- und Unterhitze, 45–60 Minuten).

INGWER-GEL

Apfelsaft, in dünne Scheiben geschnittenen Ingwer und pflanzliches Geliermittel mixen. Aufkochen, anschließend passieren und abkühlen lassen. Das stichfeste Gel nochmals cremig mixen. In Spritztüte oder Quetschflasche füllen.

ANRICHTEN

Suppe heiß in Teller füllen, mit Kürbis-Chip, Ingwer-Gel, gezupftem Friséesalat dekorieren. Mit einem Dinkelbrötchen genießen.

ZUM PARK IGLS BLOG



NEUE ÄRZTIN IM TEAM



Seit Beginn des Sommers ist **Dr. Katharina Breit** Teil des ärztlichen Teams im Park Igls Medical Spa Resort. Nach Abschluss ihres Medizinstudiums in Innsbruck setzte sie ihre fachärztliche Ausbildung in Allgemeinmedizin in Berlin, Bad Reichenhall als auch an der Universitätsklinik Salzburg fort. Während ihrer Assistenzzeit an der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in Salzburg vertiefte sie zudem ihr Fachwissen speziell im Bereich der Frauengesundheit. Ihr besonderes Interesse gilt in hohem Maße auch der Psychosomatischen Medizin. Durch stete Fortbildungen in mentalen und therapeutischen Techniken, einschließlich der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion und der medizinischen Hypnose, ist sie in der Lage,

neu gewonnene Erkenntnisse ergänzend zur Modernen Mayr-Medizin in ihre Arbeit einzubinden. Sie empfindet große Freude daran, ihre PatientInnen auf deren Weg zu körperlicher und seelischer Regeneration begleiten und unterstützen zu können. Die ganzheitliche Herangehensweise der Modernen Mayr-Medizin begeistert Dr. Katharina Breit zutiefst.

Dr. Irene Brunhuber, geschätzte Kollegin und wertvolle Mitarbeiterin, hat nach acht Jahren bei uns den Wunsch geäußert, ihre berufliche Laufbahn in einer neuen Richtung fortzuführen. Wir respektieren ihre Entscheidung und freuen uns auf ihre zukünftigen Erfolge.



GEBALLTES KNOW-HOW FÜR IHREN GENUSS



Teamwork makes the dream work. Das gilt im Park Igls in besonderem Maße auch für unser Küchenteam, das sich mit einer Dreierführung neu formiert hat. Neben **Souschefin Alice Fratschöl** – die gebürtige Schweizerin kocht seit 14 Jahren im Park Igls – komplettiert nun **Souschef Celino Waldner** die Führungsmannschaft unter der Leitung von **Markus Sorg**. Eindrucksvoll beweisen die drei gemeinsam, dass sich Diätetik und höchstes kulinarisches Niveau auf genussvolle und kreative Weise verbinden lassen. »Wir sind sehr froh,

Celino bei uns im Team zu haben. Er kommt aus der internationalen Haute Cuisine und ist eine grandiose Verstärkung«, sagt Sorg.

Berufliche Stationen von Celino Waldner waren bisher unter anderem das Grand Hotel Europa in Innsbruck, der Schweizerhof in Kitzbühel und das sternengekrönte Restaurant Icarus im Hangar 7 in Salzburg. Vor fünf Jahren erkochte der gebürtige Tiroler mit dem österreichischen Jugendnationalteam sogar den vielbejubelten Weltmeistertitel.

Flambierter Knollensellerie

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 WOCH

Detox Medical Check

Während des Aufenthalts absolvieren Sie bei uns vor Ort umfassende präventiv-medizinische 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.

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.

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.



ONLINE BUCHEN

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 Classic

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



Detox Short Break

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



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.

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.

Ultraschalluntersuchung

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 Gefäße, der hirnversorgenden Gefäße, der Schilddrüse, der Prostata bzw. der weiblichen Brust ein breites Feld ab. Unser Team informiert Sie gerne über den »Ultrasound Check«.



GESUND INS NEUE JAHR

DETOX- WOCHE ZUM JAHRES- WECHSEL

Gute Vorsätze kann man rund um den Jahreswechsel fassen. Man kann sie sich aber auch vornehmen und gleich umsetzen – am besten in unserer beliebten Detox-Woche zum Jahreswechsel. Diese findet heuer von 26. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024 statt.

Nach den stressigen, üppigen Weihnachtsfeiertagen ist ein idealer Zeitpunkt, sich und dem Körper Erholung und Regeneration zu gönnen. Was Sie erwartet? Winterliche Idylle, frische und klare Luft statt Hektik in der Stadt; ausgedehnte Spaziergänge und Sporteinheiten in herrlicher Winterlandschaft, wärmende Saunagänge in unserem Spa. Das und noch viel mehr hat Platz neben medizinischen Checks, Massagen, Trainingstherapien und wohltuenden Behandlungen – beste Bedingungen für einen gesunden Rückzug, um sich endlich Zeit für sich zu schenken. Auch heuer bietet Ihnen Chefkoch Markus Sorg mit seinem Team am Silvesterabend ein kulinarisches Feuerwerk auf Basis der Modernen Mayr-Cuisine.

Buchen Sie Ihren Aufenthalt zum Jahreswechsel rechtzeitig. Unser Team informiert Sie gerne über das detaillierte Programm und die Optionen für eine Verlängerung. Auf Wunsch organisieren wir auch Ihre Karten für das Neujahrskonzert des Innsbrucker Symphonieorchesters.

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