

# PARK ZEIT



## Die stille Gefahr

### Das metabolische Syndrom: unterschätztes Risiko mit enormen Folgen

**Es betrifft vor allem Männer in der zweiten Lebenshälfte: das metabolische Syndrom. Das »Wohlstandssyndrom«, wie es gerne genannt wird, ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Bündel aus mehreren Gesundheitsproblemen, die oft gemeinsam auftreten: Übergewicht (v. a. Bauchfett), erhöhter Blutzucker, gestörter Fettstoffwechsel und Bluthochdruck. Lange unbemerkt, erhöht es das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes Typ-2 drastisch.**

Nach Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erfüllt etwa ein Drittel der Männer über vierzig die Kriterien des metabolischen Syndroms – oft, und das ist wirklich Grund zur Besorgnis, ohne es überhaupt zu wissen. Denn die Anzeichen schleichen sich ein: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme, eine häufig empfundene »innere Trägheit«, verminderte Libido. »Diese Beschwerden werden von vielen Menschen nicht als Hinweise auf eine ernstzunehmende medizinische Herausforderung wahrgenommen«, sagt Mayr-Arzt Dr. Elias Hinteregger. Das metabolische Syndrom betrifft keineswegs nur Männer – auch Frauen und zunehmend junge Erwachsene sind betroffen.

Die Kriterien für die Diagnose eines metabolischen Syndroms (früher auch als »Syndrom X« bezeichnet) werden von internistischen und diabetologischen Fachgesellschaften festgelegt und variieren von Land zu Land.

Allen gemeinsam ist das gleichzeitige Auftreten von erhöhtem Blutzucker, Bluthochdruck, ungünstigen Blutfetten und Übergewicht.

#### URSACHEN: LEBENSSTIL UND ENTZÜNDUNGEN

Als Hauptursache gilt zurzeit auch hier ein ungesunder Lebensstil: schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, andauernder Stress und Schlafdefizite. Dr. Elias Hinteregger: »Hinzu kommt, dass chronische Entzündungsprozesse – oft ausgehend vom Darm – eine Schlüsselrolle spielen. Das Syndrom ist nicht nur ein Stoffwechselproblem, sondern auch eine Entzündungserkrankung. Ein gestörtes Mikrobiom im Darm kann systemische Entzündungen fördern und so den gesamten Stoffwechsel destabilisieren.«

#### WAS LIBIDO UND BLUTDRUCK VERRATEN

Zu den häufigsten, leider immer noch oft tabuisierten Begleiterscheinungen des metabolischen Syndroms zählen Bluthochdruck und eine verminderte Libido. Beide Symptome stehen in enger Verbindung mit einem gestörten Stoffwechsel. Obwohl sie als Warnsignale ernstgenommen werden sollten, bleiben sie im Alltag häufig unbeobachtet.

Bluthochdruck beeinträchtigt die Gefäßfunktion – auch im Genitalbereich. Gleichzeitig führen hormonelle Veränderungen wie ein sinkender Testosteronspiegel, →

## Geschätzte Gäste des Park Igls



Weltweit verändert sich das Verständnis von Gesundheit. Globale Trends wie Longevity-Medizin, Mental Wellness, Biohacking, Functional Nutrition und Med-cation – die Verbindung von medizinischer Behandlung mit Erholung und Reiseerlebnis – rücken Prävention, individuelle Diagnostik und mentale Balance noch stärker in den Mittelpunkt.

Viele dieser Entwicklungen sind im Park Igls Medical Spa Resort längst gelebte Praxis. Die Moderne Mayr-Medizin kombiniert umfassende Diagnostik, gezielte Therapien und funktionelle Ernährung, die Körper und Stoffwechsel entlastet und unterstützt.

Mental Wellness zeigt sich in Achtsamkeitstraining, Atemtherapie oder Meditation. Das hilft, Stress zu reduzieren, das Nervensystem zu beruhigen und das eigene Körpergefühl für ein gesünderes Lebensstilmanagement zu stärken.

Auch Biohacking-Ansätze finden sich in präzisen Analysen – etwa in personalisierten Probiotika – und individuell maßgeschneiderten Programmen. So zeigt sich: Was zurzeit global als Trends beschrieben wird, gehört im Park Igls bereits zum Alltag. Hier wird Gesundheit als Zusammenspiel von Körper, Geist und Prävention verstanden.

Insbesondere eine hohe medizinische Kompetenz und das Vertrauen in die Qualität der Behandlung werden weiterhin zu den wichtigsten Kriterien zählen, nach denen Menschen heute ihre medizinische Einrichtung wählen. Auch diese Grundsätze sind bei uns fest verankert. Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre mit dieser Ausgabe unseres Gästemagazins!

Herzlichst

*A. Gnägi*

Ihre Andrea Gnägi  
Managing Director

chronische Entzündungen und Stress zu einer gedämpften sexuellen Lust. Dr. Elias Hinteregger: »In der Praxis zeigt sich: Männer mit metabolischem Syndrom berichten überdurchschnittlich oft über Erektionsstörungen und sexuelle Unlust – Symptome, die sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben können.«

### FRÜHER ERKENNEN, GEZIELT HANDELN

Das metabolische Syndrom ist ein deutliches Warnsignal. Es zeigt, dass der Organismus aus dem Gleichgewicht geraten ist – meist schon über viele Jahre hinweg. Männer über vierzig sollten daher regelmäßige Vorsorge-Checks nutzen, um typische Risikoparameter im Blick zu behalten.

Die gute Nachricht: Das metabolische Syndrom ist nicht nur behandelbar, sondern oft reversibel – durch einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung, einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und gezielten Therapieformen wie der Modernen Mayr-Medizin. »Und wer bewusst und gesund lebt, muss sich in der Regel mit dieser gesundheitlichen Herausforderung erst gar nicht auseinandersetzen. In vielen Fällen lässt sich das metabolische Risiko durch einen präventiv orientierten Lebensstil vermeiden – oder zumindest deutlich mildern«, so Dr. Elias Hinteregger.

### HILFE BEI METABOLISCHEM UNGLEICHGEWICHT

Unsere Ärzteschaft bietet Männern und Frauen Hilfe und Unterstützung bei geschlechtsspezifischen Fragestellungen. Werden Beschwerden wie verminderte Libido, chronische Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Schlafstörungen im Gespräch mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt offen angesprochen, lässt sich durch präzise Diagnostik und individuelle Therapiemaßnahmen frühzeitig gegensteuern.

### LIBIDO & METABOLISCHES SYNDROM

- ⊕ Bluthochdruck – verschlechtert die Durchblutung der Genitalien und kann Erektionsprobleme begünstigen
- ⊕ Bauchfett – setzt entzündungsfördernde Substanzen frei, die das hormonelle Gleichgewicht beeinträchtigen
- ⊕ Testosteronmangel – tritt häufig bei Insulinresistenz und Adipositas auf und mindert die Libido
- ⊕ Psychische Belastungen – chronische Erschöpfung, Stress oder Schlafmangel dämpfen sexuelles Verlangen
- ⊕ Darmgesundheit – ein gestörtes Mikrobiom kann Entzündungen begünstigen und das hormonelle Gleichgewicht stören



## Detox Medical Check

Kombinieren Sie dieses Programm mit einer klinisch-urologischen Untersuchung inkl. Beratungsgespräch mit unserem Facharzt.



zum Angebot online



zum Informationsvideo

# Das Wohlfühlorgan

Als Steuerzentrale vieler lebenswichtiger Funktionen ist die Schilddrüse ein echtes Multitalent. Sie produziert Hormone, die in Folge eine Reihe unterschiedlichster Vorgänge in unserem Körper regeln. Ist sie in ihrer Funktion gestört, kann dies sowohl zu kleinen als auch zu richtig großen Problemen führen.



**DR. ALEXANDER SMEKAL** ist Nuklearmediziner und Radiologe mit ÖAK-Diplom für Orthomolekulare Medizin, für Diagnose und Therapie sämtlicher Schilddrüsenerkrankungen sowie Geschäftsführer des Schilddrüsenzentrums Tirol und Konsiliararzt im Park Igls.

»Die Aufgabe der Schilddrüse ist es, Hormone zu produzieren, die unseren Stoffwechsel regulieren. Deshalb ist ihr Funktionieren so wichtig.«

Dr. Alexander Smekal, Konsiliararzt

Die Schilddrüse ist eine schmetterlingsförmige Drüse im Hals, die vor der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes liegt und für den Körper eine ganz wesentliche Rolle spielt. Vorrangig produziert sie die Hormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3), die den gesamten Stoffwechsel steuern. Die Schilddrüse bestimmt also mit, wie schnell oder langsam der Körper Energie verbrennt. Eine Überfunktion (Hyperthyreose) macht den Stoffwechsel zu schnell, eine Unterfunktion (Hypothyreose) zu langsam. Beides ist suboptimal. Um zu funktionieren, braucht die Schilddrüse unter anderem Eisen, Jod und Selen. Stehen diese nicht zur Verfügung, bekommt

wiederum die Schilddrüse ein Problem. »Die Schilddrüse ist ein wichtiger Produzent in unserem Körper. Und ohne Produzent kein Produkt. So einfach ist das«, sagt Dr. Alexander Smekal, Schilddrüsen-Experte und Konsiliararzt des Park Igls.

Im Park Igls wird die unscheinbare Schilddrüse immer wieder zum Thema, vor allem wenn es um Übergewicht geht. »Übergewicht ist ein typisches Symptom einer Schilddrüsen-Unterfunktion«, erklärt Dr. Peter Gartner, Chefarzt im Gesundheitszentrum Park Igls. Im Umkehrschluss heißt das allerdings nicht, dass die Schilddrüse zwangsläufig an zu viel Gewicht schuld ist. »Manchmal wird sie auch ganz gern zum Sündenbock gemacht.« Wann Peter Gartner tatsächlich hellhörig wird, das haben wir nebst anderem im Doppelinterview erörtert.

#### Was sind erste Anzeichen einer Schilddrüsen-erkrankung?

**Peter Gartner:** Schilddrüsenkrankungen sind oft gar nicht so eindeutig zu erkennen. Durch Abtasten lassen sich grobe Veränderungen der Schilddrüse meist gut feststellen, so ist etwa ein Kropf ein deutlich sichtbares Zeichen. Daneben gibt es sehr unspezifische Symptome. Eine Schilddrüsenunterfunktion zum Beispiel kann zu Müdigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen führen. Diese werden oft nicht primär auf eine Störung der Schilddrüsenfunktion zurückgeführt. Wir haben auch Gäste mit Fatigue, das seit der Pandemie meist auf eine Post-Covid-Erkrankung geschoben wird. Das mag in vielen Fällen stimmen, kann aber auch an einer Unterfunktion der Schilddrüse liegen.

#### Welche Untersuchungen werden zur Diagnose von Schilddrüsenerkrankungen durchgeführt?

**Alexander Smekal:** Prinzipiell gibt es zur Diagnose drei große Ansätze. Mittels Ultraschall können wir die Schilddrüse sehen und strukturell beurteilen. Im Zuge laborchemischer Analysen untersuchen wir nicht das Organ direkt, sondern seine Produkte, die Hormone; die sogenannte Szintigrafie dient schließlich zur funktionellen Beurteilung und hilft dabei, Schilddrüsenknoten auszumachen.

#### Wie kann eine Moderne Mayr-Kur die Schilddrüsenfunktion beeinflussen?

**Peter Gartner:** Der Darm steht bei allen unseren Diagnostiken und Behandlungen im Zentrum. Man weiß seit geraumer Zeit, dass ein gesundes Mikrobiom unseren Körper in vielerlei Hinsicht positiv beeinflusst. Wir wissen, dass es neben der Darm-Hirn-Achse, mit der wir uns in einer vergangenen »ParkZeit« bereits beschäftigt haben, auch eine Darm-Schilddrüsen-Achse gibt. Dazu wurden inzwischen zahlreiche hilfreiche Studien in namhaften Papers veröffentlicht. Sie zeigen deutlich, dass unser Mikrobiom die Funktion der Schilddrüse maßgeblich beeinflusst. Ein gesunder Darm ist deshalb das Um und Auf und die Moderne Mayr-Kur ein äußerst probates Mittel dafür. Einige Schilddrüsenkrankungen sind außerdem Autoimmunerkrankungen, und wir wissen, dass sich 70 bis 80 Prozent der immunkompetenten Zellen in der Schleimhaut des Dünndarms befinden. Das zeigt, wie wichtig ein gesunder Darm für ein funktionierendes Immunsystem ist. Je besser ausgeprägt dieses ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung.

»Die Funktion der Schilddrüse ist eng mit dem Darm verbunden – sowohl im gesunden als auch im krankhaften Zustand.«

Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter

#### Sind Schilddrüsenerkrankungen also eine Folge von falscher Ernährung und schlechtem Lebensstil, oder können sie auch genetisch bedingt sein?

**Alexander Smekal:** Beides. Damit die Schilddrüse ihre Aufgaben erfüllen kann, braucht sie Mikronährstoffe wie Jod, Selen oder Eisen, die wir vorrangig durch unsere Nahrung aufnehmen. Hier spielt wiederum das Mikrobiom eine Rolle, das dafür verantwortlich ist, diese Stoffe zu resorbieren und dem Körper – in diesem Fall konkret der Schilddrüse – zur Verfügung zu stellen. Der Darm ist zudem wesentlich für unser Immunsystem und damit auch Treiber sämtlicher Autoimmunerkrankungen. Veranlagungen für Autoimmunerkrankungen werden häufig vererbt. Das heißt nicht zwangsläufig, dass die Krankheit auch ausbrechen muss; dafür braucht es einen externen Auslöser, und den hat man oft in Form des Lebensstils selbst in der Hand.

**Peter Gartner:** Bei Hashimoto – einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse – wissen wir zum Beispiel, dass ein solcher Trigger eine psychische Belastungssituation sein kann, also Stress. Hier können Programme wie unser De-Stress sehr gut helfen. Um eine schwache Schilddrüsenfunktion zu unterstützen, hilft auch die gezielte Gabe von Supplements. Dies sollte jedoch unbedingt individuell abgestimmt und dosiert sein. In den meisten Fällen macht auch eine psychologische Begleitung Sinn; in unserem Haus stehen unseren Gästen dafür alle Türen offen.

#### Kommen Gäste bereits mit einer entsprechenden Diagnose ins Park Igls oder handelt es sich um Zufallsbefunde?

**Peter Gartner:** Die meisten Gäste kommen bereits andiagnostiziert, in vielen Fällen wurde diese Diagnose aber nie nachhaltig kontrolliert. Dazu gibt es immer wieder PatientInnen, bei denen aufgrund der gezeigten Symptomatik anzunehmen ist, dass ein Problem mit der Schilddrüse vorliegen könnte. Dann veranlassen wir ein entsprechendes Laborscreening sowie eine Sonografie der Schilddrüse, ein hochauflösendes Ultraschallgerät haben wir ja im Haus. Anschließend entscheiden wir, ob es sinnvoll ist, Alexander Smekal für ein Konsil hinzuzuziehen und die PatientInnen direkt zu ihm zu überweisen. So weiß der Patient oder die Patientin genau, wo er bzw. sie steht und was der weitere Plan ist.



DIAGNOSTIK

## Detox Classic & Ultrasound Check

Kombinieren Sie unser Detox Classic-Programm mit der umfassenden fachärztlichen Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane und Gefäße, der hirnversorgenden Gefäße, der Schilddrüse und von Prostata und Hoden bzw. der weiblichen Brust.



zum Angebot online

# Voll Fett

Deftige Ernährungsirrtümer –  
und warum unser Körper  
gutes Fett liebt

Fett hat ein Imageproblem. Jahrzehntlang galt es schlicht als Dickmacher und hohes Gesundheitsrisiko. Dabei ist Fett nicht nur ein Geschmacksträger, sondern – das wird allzu gerne übersehen – ein unverzichtbarer Nährstoff. In der modernen Präventivmedizin, insbesondere der Modernen Mayr-Medizin, wie sie im Park Igls Medical Spa Resort gelebt und praktiziert wird, wird Fett längst differenzierter betrachtet. Der Schlüssel liegt nicht im Verzicht, sondern in der Qualität und im Maß.

## LEBENSWICHTIGER BAUSTOFF

Fett ist ein zentraler Baustein unseres Körpers. Es schützt unsere Organe, polstert Gelenke, ist Teil jeder Zellwand und trägt maßgeblich zur Hormonproduktion bei. Essenzielle Fettsäuren, die wir nur über die Nahrung aufnehmen können, sind notwendig für die Entzündungsregulation, für unseren Stoffwechsel und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine wie A (Retinol), D (Cholecalciferol), E (Tocopherol) und K (Phyllochinon & Menachinon).

## GUT ZU WISSEN

Fett ist der energiereichste Makronährstoff: 1 g liefert 9 kcal – doppelt so viel wie Eiweiß oder Kohlenhydrate.

Ein ausgewogener Fettanteil in der Ernährung unterstützt nicht nur die Zellgesundheit, sondern auch unser Sättigungsgefühl. Studien zeigen, dass fettreduzierte Diäten oft zu Heißhunger und einem gesteigerten Konsum von Zucker und Stärke führen – ein Kreislauf, der langfristig den Stoffwechsel belastet. Gute, hochwertige Fette wirken hingegen stabilisierend und ausgleichend.

Gesunde Fette wie Olivenöl, Leinöl oder Mandelöl sollten integraler Bestandteil jeder Mahlzeit sein – besonders morgens, wenn der Stoffwechsel aktiviert wird.

## CHOLESTERIN – KEIN BÖSEWICHT

Kaum ein Stoff wurde so konsequent stigmatisiert wie Cholesterin. Dabei ist es lebensnotwendig – für Zellstrukturen, die Bildung von Hormonen und die Gehirnfunktion. Neue Erkenntnisse zeigen: Cholesterin aus der Nahrung beeinflusst die Blutwerte nur bei wenigen Menschen tatsächlich negativ. Viel entscheidender ist die Balance zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sowie die individuelle Stoffwechselsituation.

Nicht alle Cholesterinwerte sind »schlecht«: Das High-Density Lipoprotein (HDL-Cholesterin) gilt als »schützend«, während auch das Low-Density Lipoprotein (LDL-Cholesterin) nur in Kombination mit Entzündungen problematisch wird.

## UNSER GEHIRN LIEBT FETT

Kaum zu glauben, aber rund 60 Prozent der menschlichen Gehirntrockensubstanz bestehen aus Fett. Besonders Omega-3-Fettsäuren wie die Docosahexaensäure (DHA) sind entscheidend für Konzentration, Stimmung und kognitive Leistungsfähigkeit. In stressreichen Zeiten oder mit zunehmendem Alter ist eine ausreichende Versorgung mit diesen Fetten ein wertvoller Beitrag zur mentalen Gesundheit.

## HISTORISCH BETRACHTET: FETT UND GESUND

Anthropologische Studien belegen, dass Jäger- und Sammlerkulturen – von den Inuit bis zu den Aborigines – deutlich mehr Fett konsumierten als heute empfohlen. Sie aßen naturbelassen, nährstoff- und fettreich – und waren dabei bemerkenswert gesund.

## FAZIT

In einer ganzheitlichen gesunden Ernährungsmethode sind hochwertige (!) Fette ein fester und wichtiger Bestandteil. Sich gesund zu ernähren, bedeutet in erster Linie nicht Verzicht, sondern Ausgewogenheit, Achtsamkeit und Wissen darüber, was dem Körper guttut.

- ☉ Fett ist essenziell – für Zellen, Hormone und Nerven.
- ☉ Gutes Fett sättigt nachhaltig.
- ☉ Cholesterin ist differenziert zu bewerten.
- ☉ Omega-3 unterstützt das Gehirn.
- ☉ Nicht Fett macht krank – sondern unausgewogene Ernährung.



»Dieses Brötchen  
aus Ur-Emmer fügt  
sich perfekt in  
unser Ernährungs-  
konzept ein.«

Markus Sorg,  
Küchenchef

# Zurück zur Natur, vorwärts zur Heilung

Vielleicht liegt die Zukunft unserer Ernährung  
gar nicht in neuen Superfoods,  
nicht in molekularen Ersatzstoffen oder synthetischen Diäten.

V

ielleicht liegt sie einfach in der Besinnung auf das, was viele verloren haben: den Respekt vor dem Essen. Die Geduld des Kauens. Das Verständnis, dass Gesundheit nicht mit einer Tablette beginnt – sondern mit einem bewussten Bissen. Diese Geschichte ist daher nicht nur die eines neuen Brötchens, das Gästen im Park Igls Medical Spa Resort aufgetischt wird – sondern auch die Geschichte eines vergessenen Kornes, das zurückkehrt.

Ur-Emmer, botanisch *Triticum dicoccum*, gehört zu den ältesten kultivierten Getreidearten der Menschheit. Bereits vor über 10.000 Jahren wurde er im Fruchtbaren Halbmond angebaut – und vor rund 8.000 Jahren gelangte er über Anatolien und den Balkan nach Mitteleuropa. Auf der Schwäbischen Alb – einem Hochplateau im Süden Deutschlands mit kargen Böden und trockenen Sommern – fand das robuste Korn vor über 7.000 Jahren ideale Bedingungen. Noch heute zählt die Region zu den bedeutendsten Emmer-Anbaugebieten Deutschlands.

Zwei Tiroler Bäcker haben sich mit ihrer Manufaktur – der Backstube BrotSchmiede – ganz dem Ur-Getreide verschrieben. Nicht nur das: Ihre Familie baut seit Generationen Urgetreide auf eigenen Feldern auf der Schwäbischen Alb an. Urgetreide, Quellsalz, Wasser – sonst nichts, keine Hefe, keine anderen Zusatzstoffe, keine industriellen Backhilfsmittel. Natur pur – und die ursprünglichste Form der Brotherstellung mit einem Korn, das bis heute nicht auf Ertrag oder technologische Backeigenschaften hin gezüchtet wurde.

Während anderswo moderne Hochleistungsweizensorten dominieren, pflegt diese Familie den ursprünglichen Anbau von Urgetreide – ohne Hybridisierung, ohne Gentechnik. Ur-Emmer ist mineralstoffreich, enthält weniger, dafür naturbelassenes Gluten und besitzt einen erdig-nussigen Eigengeschmack, der sich nicht überlagern lässt.

## EIN BRÖTCHEN MIT HALTUNG

In ihrer kleinen Backstube im historischen Städtchen Hall bei Innsbruck, nur 15 Minuten vom Park Igls entfernt, setzen die Bäcker nicht auf Geschwindigkeit, sondern auf Hingabe. Der Teig ruht bis zu 40 Stunden, in einem langsamen Gärprozess, ganz ohne Reinzuchthefer. Stattdessen: milder Sauerteig, Handarbeit, Geduld.

Das fertige Brötchen wirkt unscheinbar, doch seine innere Struktur verrät gleich einiges: eine dichte, stabile Krume (also die weiche innere Brotstruktur), die fordernd im besten Sinne ist. Sie verlangt Aufmerksamkeit – und Kauen, das in der Diätetik der Modernen Mayr-Medizin von höchster Bedeutung ist.

Die lange Teigführung sorgt nicht nur für Aroma, sondern auch für beste Verträglichkeit: Reizstoffe wie FODMAPs – fermentierbare Kohlenhydrate, die im Dickdarm schlecht aufgenommen werden können – sowie Phytinsäure werden abgebaut. Während der Reifezeit aktivieren Milchsäurebakterien und Hefen enzymatische Prozesse, die den Teig aufschließen und schwer verdauliche Bestandteile abbauen. Genau darin liegt – neben dem geringen Glutengehalt und dem hohen Gehalt an Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren – auch der therapeutische Wert des Brötchens.

## PERFEKTER KAUTRAINER

In der Modernen Mayr-Medizin spielt das Kauen eine zentrale Rolle. Denn Verdauung beginnt nicht erst im Magen, sondern schon im Mund – mit dem Einspeicheln, der Aktivierung des Verdauungsenzyms Amylase und dem Signal an den gesamten Verdauungstrakt: Jetzt beginnt die Verarbeitung. Das Urgetreide-Brötchen wird im Park Igls nicht als bloßes Beiwerk gereicht, sondern als integraler Bestandteil des Ernährungskonzepts, das bewusstes Essen als Heilmethode versteht.

Für Küchenchef Markus Sorg ist das neue Brötchen der Tiroler Bäcker ein Glücksfall. Markus Sorg: »Lokale Produktion, kurze Wege, Transparenz in Herkunft und Verarbeitung sind für uns in der Modernen Mayr-Cuisine essenziell. Dieses Brötchen aus Ur-Emmer – ohne Hefe und mit fester Krume – erfüllt unsere hohen Qualitätsansprüche und fügt sich perfekt in unser Ernährungskonzept ein. Bis der perfekte Kautrainer ausgebacken war, Konsistenz und Struktur als ideal empfunden wurden, brauchte es mehr als fünf Wochen gemeinsame Entwicklungsarbeit.« Dabei hat Markus Sorg auch das ÄrztInnenteam miteinbezogen; der neue Kautrainer ist also sogar »ärztlich getestet«.

## KLEINES BROT, GROSSE WIRKUNG

Das Ur-Emmer-Brötchen im Park Igls ist kein Trendprodukt. Es ist still, bescheiden, unspektakulär und zugleich ein Symbol für eine klare Ausrichtung: weg von Funktionalität, gegen den Mainstream industrieller Massenware, zurück zum ursprünglichen Geschmack. Hin zu Lebensmitteln, die nicht nur nähren, sondern auch wirken.

Manchmal ist das einfachste Lebensmittel der klarste Schritt in Richtung Gesundheit – und der ehrlichste in Richtung zu uns selbst.

# Der kluge Kopf hört auf den Bauch

Kopfschmerzen – Symptome, Ursachen und was sehr oft der Darm damit zu tun hat

**K**opfschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen weltweit. Mehr als 50 Millionen Menschen in Europa leiden regelmäßig an Migräne, Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer. In diesem Artikel geht es um das Zusammenspiel zwischen Nervensystem, Verdauung, Hormonen und Lebensstil. Wir werfen einen Blick auf die verschiedenen Arten von Kopfschmerz und zeigen auf, warum unser Bauch oft mehr weiß als unser Kopf.

## KOPFSCHMERZ IST NICHT GLEICH KOPFSCHMERZ

Wer kennt es nicht: Druck im Schädel, ein Ziehen hinter den Augen oder ein Pochen an den Schläfen. Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. So alltäglich sie erscheinen, so unterschiedlich sind ihre Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten.

Medizinisch wird grundsätzlich zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen unterschieden. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal: Primäre Kopfschmerzen entstehen ohne erkennbare organische Ursache, während sekundäre Kopfschmerzen auf eine spezifische Ursache – wie etwa Bluthochdruck, Entzündungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten – zurückzuführen sind. Mehr als 90 % aller Kopfschmerzfälle gehören zu den primären Kopfschmerzen. Die häufigsten Formen sind Spannungskopfschmerz, Migräne und – deutlich seltener – Clusterkopfschmerz.

## ZU PRIMÄREN KOPFSCHMERZEN GEHÖREN

- Spannungskopfschmerz – dumpf, drückend, meist beidseitig
- Migräne – pulsierend, oft einseitig, begleitet von Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit
- Cluster-Kopfschmerz – selten, sehr schmerzhaft, meist einseitig hinter dem Auge

## HÄUFIGE URSACHEN VON SEKUNDÄREN KOPFSCHMERZEN

- Bluthochdruck
- Entzündungen
- Medikamentenübergebrauch
- hormonelle Umstellungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

## DEN URSACHEN AUF DER SPUR

Um dem eigenen Kopfschmerz auf den Grund zu gehen, braucht es Beobachtung und Geduld. Vor einer ärztlichen Konsultation kann es helfen, ein Kopfschmerztagebuch zu führen, um mögliche Muster zu erkennen. Wann tritt Schmerz auf? In welcher Intensität? Was wurde davor gegessen? Wie hoch war der Stresspegel, wie gut war der Schlaf?

Medizinische Abklärungen – der regelmäßige Gang zur Vorsorgeuntersuchung, Augenuntersuchung, Zahn- und Kiefercheck, Blutlabor oder bei unklaren Fällen auch bildgebende Verfahren – helfen bei der Ursachenfindung. Mögliche Ursachen und Trigger für Kopfschmerzen sind vielseitig. Wie die beigestellte Case Study aus dem Park Igls beweist, ist eine ganzheitliche medizinische Betrachtung zu empfehlen. »Für uns Mayr-ÄrztInnen ist bei Kopfschmerzbeschwerden die Frage nach der Verdauung im Anamnesegespräch Standard, denn ein überlasteter Darm ist relativ häufig die Wurzel für Kopfschmerzen. Mit speziellen Laboranalysen des Mikrobioms, manuellen Bauchbehandlungen, der Darmsanierung im Zuge einer Modernen Mayr-Therapie und unserer Diagnostik erzielen wir auch hier sehr gute Erfolge«, sagt Dr. Richard Kogelnig.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Was kann ich selbst im Alltag präventiv tun? »Die Schlafqualität priorisieren, Entspannung trainieren, Bildschirmzeiten reduzieren, die Ernährung beobachten und Trigger vermeiden – und täglich zwei bis drei Liter Wasser trinken«, so Dr. Richard Kogelnig.

## De-Stress

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



zum Angebot online



# Die Geschichte einer Verwandlung

Als die Patientin zum ersten Mal für einen Aufenthalt ins Park Igls Medical Spa Resort kommt, wirkt sie erschöpft, müde, irgendwie grau. Seit mehr als zehn Jahren leidet sie unter wöchentlichen Kopfschmerz-Attacken, die sie selbst – wie so viele andere – als »Migräne« bezeichnet. Doch irgendetwas stimmt nicht: Die Schmerzen sind nicht einseitig, nicht pulsierend, und auch im dunklen Zimmer findet sie keine Linderung. Dazu kommen Schlafprobleme, seit Jahrzehnten bestehende Verstopfung, eine Histaminintoleranz und dauerhafte Knieschmerzen. Ihre »Therapie« bis hier hin: Aspirin und Magnesium, kurmäßig. Echte Diagnostik? Fehlzanzeige.

Was die Patientin noch nicht ahnt: Die Ursache ihrer Beschwerden liegt viel tiefer – im wahrsten Sinne des Wortes.

## DER WENDEPUNKT

Bereits bei der ersten Anamnese wird klar: Hier handelt es sich nicht um klassische Migräne, sondern um einen toxischen Kopfschmerz durch chronische Verstopfung – eine Form der Autointoxikation, bei der Gärungs- und Fäulnisprodukte wie Ammoniak oder Skatol ins Blut gelangen und systemische Symptome auslösen. Die Therapie startet sanft, nach zwei Tagen folgt die große Krise: massive Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen – der Tiefpunkt. Eine Procaïn-Baseninfusion bringt schnelle Linderung.

## DER DURCHBRUCH?

Am dritten Kurtag beginnt endlich die tägliche Entleerung. Das Magnesium wird verdoppelt, das Bitterwasser angepasst – und plötzlich ist sie da: die Erleichterung. Der Kopf wird frei, der Bauch beginnt zu leben, der ganze Mensch wirkt verändert.

## DIE VERWANDLUNG

Innerhalb von zwei Wochen verändert sich nicht nur die Symptomatik – sondern die ganze Person. Antrieb, Stimmung, Hautbild, Gesichtsausdruck: Alles wird lebendiger, klarer. Und siehe da: ein zu Beginn des Aufenthalts eigentlich geplanter Termin beim Neurologen? Nicht mehr nötig.

Ein Jahr später kommt die Patientin wieder – zur Auffrischung. Sie strahlt. »Magnesium is the answer!«, sagt sie lachend. Die Kopfschmerzen? Es gab lediglich zwei leichte Episoden in zwölf Monaten. Die Verdauung? Arbeitet bestens.

Mit einer individualisierten Mikrobiomanalyse und maßgeschneiderten Pro-/Präbiotika wird die langfristige Balance gefestigt. Der Darm ist zur Quelle der Kraft geworden – nicht mehr des Leidens.

Dr. Peter Gartner: »Diese Fallgeschichte zeigt eindrucksvoll: Nicht jeder Kopfschmerz ist Migräne – und nicht jede Migräne ist ein reines Kopfproblem. Wenn der Darm entlastet wird, atmet der ganze Körper auf. Manchmal braucht es nur einen Perspektivwechsel – und mehr Magnesium. Der kluge Kopf hört auf den Bauch!«

## WUSSTEN SIE, DASS ...

- ☉ ... das Gehirn selbst nie weh tut?  
Das Gehirn hat keine Schmerzrezeptoren. Kopfschmerzen entstehen in den Blutgefäßen, Hirnhäuten, Nerven oder Muskeln – nicht im Gehirngewebe selbst.
- ☉ ... Koffein hilft und schadet?  
Koffein verengt die Gefäße. Ein Espresso kann bei Spannungskopfschmerz oder Migräneanfällen Linderung bringen. Aber: Zu viel Kaffeegenuss oder ein plötzlicher Entzug kann Kopfschmerzen auslösen.
- ☉ ... Temperaturunterschiede triggern können?  
Wetterumschwünge, Zugluft oder Föhnwinde können Migräne- und Spannungskopfschmerzen fördern. Das liegt am barometrischen Druck und den darauf folgenden Gefäßreaktionen.

- ☉ ... auch zu viel Schlaf Kopfschmerzen auslösen kann?  
»Oversleeping« kann Kopfweh triggern – also nicht nur Schlafmangel. Auf Rhythmusabweichungen reagiert unser Gehirn sehr empfindlich.
- ☉ ... Histamin Kopfweh machen kann?  
Viele Kopfweh- und Migräne-PatientInnen reagieren auf histaminreiche Nahrungsmittel. Histaminintoleranz ist als Kopfschmerzursache wenig bekannt, dafür aber gut therapierbar.
- ☉ ... Fasten und Darmregeneration helfen können?  
Die Moderne Mayr-Medizin sieht Kopfweh oft als Folge einer intestinalen Belastung, als Begleiterscheinung von »vergiftetem Terrain«. Medizinisch begleitete Fastenkuren und eine individuell abgestimmte Ernährung können hier erstaunlich viel Positives bewirken.



## Die Medizin und der Ton machen die Musik

Ein Studium der Medizin zur Ärztin der Allgemein- und Zahnmedizin. Spezialisierungen in Ganzheitsmedizin, Traumatherapie, Better Aging und Ernährungsmedizin, jahrelange Erfahrung mit Burnout-PatientInnen und Fortbildungen wie beispielsweise jene zur Life-break-through-Coachin in New York. Ein erfülltes Leben als leidenschaftliche Ärztin mit beruflichen Stationen in der Schweiz und Österreich, ausgestattet mit einem großen allgemeinmedizinischen und neuropsychologischen Erfahrungsschatz. Darauf blickt Sybille Matzenauer heute zurück.

Sybille Matzenauer wurde in Bogotá geboren, verbrachte ihre Kindheit bis zum zwölften Lebensjahr in Kolumbien – zwischen den pulsierenden Rhythmen lateinamerikanischer Musik und den disziplinierten Klängen klassischer Melodien zu Hause. Llanos – grüne Hügelandschaften –, Arepas, Empanadas, lateinamerikanisches Temperament – das prägt. Bis heute. Ebenso prägt, wenn der Vater gefeierter Cellist ist und unter den größten Dirigenten seiner Zeit wie Karl Böhm und Herbert von Karajan gespielt hat. Besonders dann, wenn man schon im Kindesalter das Privileg genießt, das Klavierspiel zu erlernen, und in einem durch und durch musischen Elternhaus aufwächst. Der Umzug nach Österreich und das folgende Leben in der neuen Welt, der neuen Kultur prägen ebenso. Sybille Matzenauer entscheidet sich, Ärztin – und nicht Konzertpianistin – zu werden.

Die Passion, Menschen zu helfen, ist ungebrochen, so wie der Wunsch nach lebenslangem Lernen. Genau das war auch der Antrieb, sich als Mayr-Ärztin ausbilden zu lassen und im Park Igls Medical Spa Resort beruflich anzudocken. »Körper, Seele, Geist«, sagt sie, »das ist es, worum es im Leben geht, und die Zusammenhänge zu verstehen, das hat mich schon immer interessiert. Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen, auch medizinisch, wenn man so sagen will, ein 360°-Approach, ist für mich der richtige Weg. Den finde ich auch im Zugang der Modernen Mayr-Medizin, nämlich in der Kombination von universitärer Medizin und Erkenntnissen der Mayr-Medizin. Für mich ist der ganzheitliche Zugang ein wichtiger Schlüssel, Herausforderungen – gemeinsam mit unseren Gästen – erfolgreich zu bewältigen. Und es ist so motivierend, zu sehen, welche Kraft das hat. Das sehen wir ja täglich hier im Park Igls.«

»Alles von allen Seiten des Marktplatzes zu betrachten. Menschen auf möglichst vielen Ebenen empathisch und strukturiert – und unter besonderer Berücksichtigung der Gendermedizin – auf sanftem Weg zu begleiten.« Wenn sie ihr Credo präzise auf den Punkt bringt, weiß und spürt man, dass es Sybille Matzenauer nicht nur in ihrer Profession als Ärztin erfolgreich leitet, sondern auch im Privatleben. Die schönen Künste, die Musik und insbesondere das Klavierspiel bereichern weiterhin ihr Leben.

»Für mich bedeutet es viel, Menschen ganzheitlich zu verstehen und zu begleiten – auf medizinischer, emotionaler und persönlicher Ebene.«

Dr. Sybille Matzenauer  
Mayr-Ärztin



## Sellerie köstlich und gesund

### für 4 Personen als Vorspeise

1 Stk. Knollensellerie  
250 g grobes Meersalz  
50 g Walnusskerne  
200 ml Kokosmilch  
50 ml Apfelbalsamessig  
Olivenöl (zum Braten)  
4 EL Ahornsirup  
1 Zehe fermentierter Knoblauch  
Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel  
1 Apfel – Kissable oder Boskoop

### OFENSELLERIE

Knollensellerie mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser sauber abbürsten. Noch feucht in grobem Meersalz wälzen und anschließend bei 175 Grad im vorgeheizten Backofen (Umluft) in ca. 2,5 Stunden auf 85 Grad Kerntemperatur garen. Sellerie schälen. Gebräunte Stellen des Gemüsefleisches grob abschneiden und für die Walnusscreme beiseitelegen. Das weiße Gemüsefleisch in gleich große Rechtecke schneiden.

### APFELCHIPS

Apfel waschen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Im Backofen bei 65 Grad (Ober-/Unterhitze) 3 Stunden trocknen.

### WALNUSSCREME

Dunkel gebräuntes Selleriefleisch klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Walnusskerne begeben, mit Ahornsirup karamellisieren und danach mit Kokosmilch glacieren. Mit Pfeffer, Muskat, Kreuzkümmel, Knoblauch, Apfelbalsamessig würzen und im Standmixer zu einer feinen Walnusscreme pürieren.



für weitere Rezepte  
von Küchenchef Markus Sorg

# Für Ihre Gesundheit



**EXKLUSIV:  
TRAINING MIT DEM CHAMPION**

## Sommer Special 2026

Ein besonderes, exklusives und limitiertes Angebot für 2026: Maria Höfl-Riesch, Deutschlands dreifache Ski-Olympiasiegerin und zweifache Weltmeisterin, begleitet Sie während der Sommer-Aktiv-Wochen im Park Igls – 28. Juni bis 5. Juli 2026 und 5. Juli bis 12. Juli 2026. Jetzt Plätze sichern!

**IP-KOMPRESSIIONSTHERAPIE**

## Sanfte Unterstützung für das Lymphsystem

Wenn sich die Beine schwer anfühlen, leicht anschwellen oder der Körper insgesamt »gestaut« wirkt, kann das auf eine eingeschränkte Funktion des Lymphsystems hindeuten. Dieses durchzieht den Körper ähnlich wie das Blutgefäßsystem und spielt eine zentrale Rolle beim Abtransport von Gewebeflüssigkeit, im Immunschutz und im Flüssigkeitshaushalt. Kommt es zu Störungen im Lymphfluss, können Schwellungen, Spannungsgefühle und ein Gefühl allgemeiner Schwere oder schlicht Unwohlsein die Folge sein.

Neben der bewährten manuellen Lymphdrainage bieten wir ergänzend auch eine apparative Methode an: die intermittierende pneumatische Kompressionstherapie.

**WAS IST IP-KOMPRESSIIONSTHERAPIE?**

Die IP-Kompressionstherapie ist ein technisch unterstütztes Verfahren, das den natürlichen Lymphabfluss durch rhythmischen Druckaufbau fördert. Dabei kommen spezielle, stiefelähnliche Manschetten (»Lymphdrainage-Boots«) zum Einsatz, die aus mehreren Luftkammern bestehen. Diese füllen sich während der Behandlung in einer bestimmten Reihenfolge mit Luft und üben so in Wellen sanften Druck auf das Gewebe aus. Ziel ist es, den Abfluss der Lymphflüssigkeit über die natürlichen Lymphbahnen zu unterstützen.

Die Behandlung erfolgt im Liegen, ist schmerzfrei und wird meist als angenehm und entspannend empfunden. Eine Sitzung dauert in der Regel rund 40 Minuten.

**FÜR WEN IST DIE IP-KOMPRESSIIONSTHERAPIE GEEIGNET?**

Die mechanische Lymphdrainage kann als Unterstützung sinnvoll sein ...

- bei Neigung zu schweren oder geschwellenen Beinen,
- bei Bewegungsmangel (z. B. bei langem Sitzen oder nach Reisen),
- bei Lymphstauungen und hartnäckigen Wassereinlagerungen,
- als Regeneration nach sportlicher Belastung,
- in Fasten- oder Entgiftungsphasen,
- bei einer Fettverteilungsstörung, einem Lipödem,
- bei kosmetischen Anliegen wie Cellulite.

Nicht geeignet ist die IP-Kompressionstherapie bei akuten Infektionen oder Entzündungen, bei Thrombosen, bestimmten Venenerkrankungen und dekompensierter Herzinsuffizienz oder bei nicht abgeklärten Ödemen – daher wird dieses Therapieangebot im Park Igls ausschließlich nach einer individuellen ärztlichen Einschätzung durchgeführt.

→ **Detaillierte Informationen zur IP-Kompressionstherapie erhalten Sie an unserer medizinischen Rezeption.**



zu den Angeboten online

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

**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.

**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.

**SILVESTER IM PARK IGLS**

## Healthy New Year

Silvester im Park Igls – Anreise am 26. Dezember 2025: Nach den Weihnachtsfeiertagen starten Sie mit diesem Special und 9 Übernachtungen festlich, erholt und gesund ins neue Jahr.  
26. Dezember 2025 – 4. Januar 2026

**BEWEGLICHKEIT & KOORDINATION**

## Neuro-Fit

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

**29. MÄRZ – 5. APRIL 2026**

## Ostern im Park Igls

Selbsteilungskräfte aktivieren, zur Ruhe kommen und Ihre Resilienz stärken. Erleben Sie die Karwoche als wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Genießen Sie die Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

**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 zweite Lebenshälfte – mit Diagnostik, Coaching und dem richtigen Mindset neue Herausforderungen meistern.