



PARK ZEIT



Erscanne dich selbst

Wer will nicht eine bessere, fittere und schönere Version seiner selbst sein? In einer Welt, die von Smartwatches, Fitnesstrackern und Gesundheits-Apps dominiert wird, ist die Versuchung groß, das eigene Leben (fast) lückenlos zu protokollieren. Doch verstehen wir uns dadurch wirklich besser?

Unsere Uhren zählen Schritte, analysieren Schlafphasen, überwachen den Puls und errechnen unser Stresslevel. Fitness-Apps dokumentieren jede Trainingseinheit, smarte Waagen messen Körperfettanteile. Noch nie war es so einfach, Daten über sich selbst zu sammeln. Doch inmitten dieser digitalen Flut zeigt sich ein paradoxes Phänomen: Je akribischer wir uns vermessen, desto mehr drohen wir unser Gespür für den eigenen Körper zu verlieren.

ZWISCHEN DATEN UND BAUCHGEFÜHL

Die Idee klingt verlockend: Was sich messen lässt, scheint objektiv zu sein. Zahlen vermitteln Sicherheit, geben Orientierung und schaffen Vergleichbarkeit. Tatsächlich können moderne Technologien dabei helfen, gesünder zu leben. Wer seine tägliche Bewegung dokumentiert, wird sich ihrer oft stärker bewusst. Wer erkennt, dass er dauerhaft zu wenig schläft, hat einen Anhaltspunkt, an dem er arbeiten kann. Problematisch wird es dort, wo Zahlen beginnen, die eigene Wahrnehmung zu ersetzen. Die Bewegung des »Quantified Self« – des vermessenen Ichs – suggeriert, dass wahre Selbsterkenntnis nur über nackte Zahlen und Algorithmen gelingt. So verlassen sich viele Menschen heute stärker auf das Urteil eines Geräts als auf die Signale ihres Körpers. Dabei hat der Körper eine erstaunliche Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. →

Das bedeutet nicht, dass Messungen wertlos wären – im Gegenteil. Moderne Medizin wäre ohne sie undenkbar. Blutwerte, Ultraschalluntersuchungen, Leistungsdiagnostik oder Herz-Kreislauf-Checks liefern unverzichtbare Informationen. Die entscheidende Frage ist deshalb nicht, ob gemessen wird, sondern wie die gewonnenen Daten interpretiert werden. Denn jeder Messwert erzählt nur einen Teil der Geschichte. Ein erhöhter Blutdruck kann Ausdruck einer Erkrankung sein oder schlichtweg die Folge von Aufregung vor der Untersuchung; ein Laborwert mag außerhalb des Referenzbereichs liegen und dennoch keine Krankheitsbedeutung haben. Umgekehrt können scheinbar unauffällige Werte wichtige Hinweise überdecken.

Im Park Igls Medical Spa Resort spielen moderne diagnostische Verfahren eine große Rolle. Umfangreiche Laboranalysen, kardiologische Diagnostik oder State-of-the-Art-Körperanalysen liefern wertvolle Informationen über den Gesundheitszustand eines Menschen. Gleichzeitig werden diese Messungen nie als Selbstzweck verstanden, sondern als Werkzeuge, die Orientierung geben sollen. Ein Beispiel dafür ist der neue 3D-Body-Scan im Haus. Mithilfe hochauflösender Infrarottechnologie erfasst er den Körper in einer standardisierten Position und erstellt daraus ein dreidimensionales Abbild. Dabei werden nicht nur Körperumfänge, Muskelmasse und Fettverteilung analysiert, sondern auch Haltungsasymmetrien sichtbar gemacht, die etwa sinnvolle Hinweise für die PhysiotherapeutInnen liefern. Die Stärke solcher Verfahren liegt darin, Entwicklungen objektiv sichtbar zu machen. Sie liefern präzise Daten und schaffen eine Grundlage, mit der ÄrztInnen und TherapeutInnen gezielt arbeiten können, denn die eigentliche medizinische Arbeit beginnt danach. Sie zeigt sich im persönlichen Gespräch, in Erfahrungen und Beobachtungen. Besonders deutlich wird dieser Gedanke in der Modernen Mayr-Medizin, in der der Mensch im wahrsten Sinne des Wortes »be-griffen« wird. Die manuelle Bauchbehandlung etwa gehört seit jeher zu den zentralen Elementen des Konzepts. Dabei geht es nicht allein um therapeutische Effekte. Das Erasten des Bauches vermittelt oft Informationen, die sich keinem Laborwert entnehmen lassen. Es ist vermutlich kein Zufall, dass wir im Deutschen vom »Bauchgefühl« sprechen.

Während uns Zahlen sagen können, was Fakt ist, helfen Erfahrung und Intuition dabei, zu verstehen, was diese Informationen bedeuten. Wer viel misst, weiß nicht automatisch mehr über sich selbst, oder wie Chefarzt Dr. Peter Gartner in der letzten Ausgabe der ParkZeit bereits festgestellt hat: »Wer viel misst, misst auch viel Mist.« Entscheidend ist deshalb, die richtigen Dinge zu messen. Und sie in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

DER BLICK AUFS GROSSE GANZE

Detox Medical Check

Der Detox Medical Check beinhaltet eine umfassende Analyse aller wichtigen Funktionsabläufe des Organismus und verbindet moderne Diagnostik mit ärztlicher Expertise. Herz-Kreislauf-Checks, ein erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus, Ultraschalluntersuchungen, Spirometrie und weitere medizinische Befunde werden dabei zu einem ganzheitlichen Gesundheitsbild zusammengeführt. Zur genauen Abklärung kann bei Bedarf auf das breite Netzwerk aus renommierten Konsiliarärztinnen und -ärzten zurückgegriffen werden.



Mehr zum
Detox Medical Check

FÜNF DINGE, DIE KEIN WEARABLE MESSEN KANN

Manches lässt sich messen.
Manches muss man spüren.

- ➡ ob sich etwas für Sie richtig anfühlt
- ➡ wann Sie wirklich Erholung brauchen
- ➡ ob Ihnen eine Tätigkeit Freude bereitet
- ➡ ob Sie Ihrem Körper vertrauen
- ➡ ob Sie sich in Ihrer eigenen Haut wohlfühlen



Gute Messungen
machen Unsichtbares
sichtbar. Gute Medizin
macht das Sichtbare
verständlich.

EDITORIAL

Geschätzte Gäste des Park Igls



Gesundheit beginnt häufig mit einer Frage: Wie geht es mir wirklich? Und manchmal beginnt sie mit einer Messung. Doch so wertvoll moderne Diagnostik auch ist, Zahlen allein erzählen nie die ganze Geschichte. Erst wenn sie in einen größeren Zusammenhang gestellt werden, entsteht ein Bild des Menschen.

Genau dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch diese Ausgabe. Wir beschäftigen uns mit der Frage, was zeitgemäße Medizin heute leisten kann und warum Präzision und Individualität dabei untrennbar zusammengehören. Wir werfen einen Blick darauf, weshalb Blutwerte weit mehr sind als bloße Laborzahlen, warum das Cholesterin eine Imagekorrektur verdient und wie sich Herzgesundheit heute lange vor ersten Beschwerden beurteilen lässt.

Gesundheit entsteht jedoch nicht nur im Labor oder im Untersuchungsraum. Sie zeigt sich auch darin, wie wir uns bewegen, wie wir unseren Körper wahrnehmen und ob wir ihm überhaupt noch zuhören. Die Feldenkrais®-Methode etwa erinnert uns daran, dass echte Veränderung mitunter mit etwas ganz Einfachem beginnt: mit Aufmerksamkeit für sich selbst. Oft ist es nämlich nicht die Anstrengung, sondern die Leichtigkeit, die den größten Unterschied macht.

Im Park Igls Medical Spa Resort verstehen wir Gesundheit seit jeher als Zusammenspiel aus moderner Medizin, wissenschaftlicher Neugier und einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Denn der Weg zu mehr Gesundheit beginnt nicht zwangsläufig mit einer großen Veränderung, sondern mit der richtigen Frage an sich selbst.

Herzlichst

Ihre Andrea Gnägi
Geschäftsführerin

Gesundheit verstehen

Seit einigen Jahren erfährt die moderne Medizin einen Paradigmenwechsel. Die Zeiten, in denen starre Richtlinien und standardisierte Therapien für jede Patientin und jeden Patienten gleichermaßen angewandt werden, neigen sich dem Ende zu. »One size fits all« gehört zunehmend der Vergangenheit an. Aus guten Gründen.

Unsere Gesundheit wird immer präziser messbar. Moderne Labormedizin kann hunderte Parameter bestimmen, neue Biomarker werden beinahe im Monatsrhythmus diskutiert, und mit dem Trend zur personalisierten Medizin wächst die Hoffnung, Krankheiten immer früher zu erkennen und Therapien immer spezifischer gestalten zu können. Personalisierte Medizin verabschiedet sich von Standardlösungen für alle und richtet den Blick auf die individuellen Voraussetzungen des Menschen. Denn was für den einen sinnvoll und notwendig ist, kann für die andere völlig nutzlos sein.

Jeder Mensch verfügt über einen einzigartigen Stoffwechsel, eine einmalige Genetik und seine ganz persönliche Lebensgeschichte. Um dem gerecht zu werden, braucht es eine ebenso maßgeschneiderte Diagnostik. Im Park Igls Medical Spa Resort war genau diese individuelle Betrachtung schon immer der unumstößliche Grundgedanke: Kein Mensch ist wie der andere. Folglich gleicht auch kein Therapieplan dem anderen. »Das Blutlabor gibt uns dafür das Fundament und ist zudem eine faszinierende Reise durch den gesamten Körper«, sagt Chefarzt Dr. Peter Gartner. »In Kombination mit dem Ultraschall liefert es uns ein sehr genaues Bild des jeweiligen Patienten. Die Ultraschalluntersuchung zeigt uns die Struktur der Organe, das Labor deren Funktionieren. Das finde ich immer sehr spannend.«

Blutwerte spielen für die Beurteilung der Gesundheit tatsächlich eine entscheidende Rolle, denn sie ermöglichen einen Blick in Prozesse, die sich dem Auge meist entziehen. Ein Standard-Vorsorgelabor schafft eine gute Basis, kratzt jedoch oft nur an der Oberfläche. Für eine aussagekräftige Statusbestimmung braucht es tiefere Erkenntnisse. Zu den wichtigsten Basiswerten zählen neben vielen anderen die Cholesterinwerte (samt Beurteilung und Einordnung durch ExpertInnen) sowie differenzierte Entzündungsmarker wie das hoch sensitive C-reaktive Protein (hs-CRP). »Ein chronisch erhöhter hs-CRP-Wert ist ein guter Hinweis darauf, dass in den Gefäßen ein Problem vorliegt«, erklärt

Gartner, der im Park Igls mithilfe dieses Laborwertes eben noch ein bisschen genauer hinschaut. »Wir setzen auf das hs-CRP, um sogenannte Silent Inflammations, also schwelende, noch symptomlose Entzündungen zu erkennen, die maßgeblich an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt sind – umgangssprachlich sagt man Arterienverkalkung dazu.« Zu beachten sind auch der Langzeitzucker zur Diabetes-Früherkennung sowie die wichtigsten Nieren- und Leberwerte als Spiegel des zentralen Stoffwechsels. Doch nicht jeder Wert, der technisch messbar ist, liefert auch einen echten Erkenntnisgewinn. Bei Tumormarkern etwa ist Peter Gartner vorsichtig: »Mit Ausnahme des PSA-Wertes beim Mann können diese Messungen ohne konkreten Verdacht oft mehr Verwirrung als Nutzen stiften.«

GUT ZU WISSEN

Es geht nicht darum, alles zu messen, sondern das Richtige.

🕒 **regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen inklusive Blutbild**

📈 **Cholesterinwerte**

📈 **Entzündungswerte (C-reaktives Protein)**

📈 **Leber- und Nierenwerte**

📈 **Blutzucker (Diabetes) und Langzeitblutzucker (HbA1c)**

📈 **Blutdruck, Herzfrequenz unter Belastung**

📈 **Schilddrüsenwerte**

Zusatzinformationen

📈 **Elektrolyte (Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium)**

📈 **Vitamine (Vitamin D, Vitamin B9/Folsäure, Vitamin B12)**

📈 **Eisenstoffwechsel (Ferritin, Transferrin)**

📈 **Bauchspeicheldrüsenwerte**



Gefäßgesundheit neu denken

Cholesterin. Kaum ein medizinischer Begriff ist so angstbesetzt und gleichzeitig so missverstanden. Wer nämlich Cholesterin pauschal als »böse« abstempelt, tut der Substanz unrecht.

»Cholesterin ist essenziell. Ein massiver Mangel würde uns infektanfällig, unfruchtbar und im schlimmsten Fall dement machen.«

Dr. Peter Gartner

Cholesterin ist eine lebenswichtige fettähnliche Substanz. »Es ist essenzieller Bestandteil all unserer Zellmembranen und Zellwände und damit für die richtige Festigkeit sämtlicher Körperzellen mitverantwortlich«, beginnt Peter Gartner eine Aufzählung, die überrascht. Der Chefarzt im Park Igls Medical Spa Resort ist jedoch noch nicht am Ende: »Das Cholesterin ist außerdem unerlässlich bei der Herstellung von Hormonen oder Vitamin D. Es ist ganz wichtig für die Knochendichte, für ein gut funktionierendes Immunsystem, für ein gut funktionierendes Gehirn. Und es ist essenziell bei der Herstellung von Gallensäuren, die bei der Fettverdauung unverzichtbar sind.« Kurzum: Cholesterin ist eigentlich super. Und weil es so elementar ist, wird der größte Teil des Cholesterins gar nicht über die Nahrung aufgenommen, die Leber produziert 80 bis 90 Prozent des benötigten Cholesterins einfach selbst. Warum also wurde das Lebenselixier zum Feindbild?

GUT UND BÖSE

In den 1950er-Jahren entdeckte man, dass die gefürchteten Gefäßablagerungen, die sogenannten Plaques, zu großen Teilen aus Cholesterin bestehen. Sie sind ein bedeutender Risikofaktor für Arteriosklerose, die in weiterer Folge Herzinfarkte und Schlaganfälle begünstigen kann. Die Medizin unterschied fortan strikt zwischen dem »bösen« LDL-Cholesterin (»Lass das lieber«), das Fett in die Peripherie transportiert, und dem »guten« HDL-Cholesterin (»Hab dich lieb«), das es abtransportiert. Die fast logische Konsequenz war, dass die LDL-Grenzwerte laufend nach unten korrigiert wurden. Doch trotz des massiven Einsatzes von cholesterinsenkenden Medikamenten war das Problem nicht gelöst; viele Patientinnen und Patienten erlitten trotz extrem niedriger LDL-Werte Herzinfarkte

oder benötigten Bypässe. Umgekehrt gab es Menschen mit beinahe astronomisch hohen Cholesterinwerten, deren Gefäße vollkommen elastisch und sauber waren. Die Entstehung von Gefäßerkrankungen ist also deutlich komplexer. Die medizinische Forschung hat inzwischen den fehlenden Puzzlestein entdeckt, und der hört auf den etwas sperrigen Namen Trimethylamin-N-Oxid, kurz TMAO.

TMAO ist ein körpereigener Botenstoff, der wie biologischer Superkleber wirkt: Er sorgt dafür, dass das im Blut zirkulierende Cholesterin regelrecht an die Gefäßinnenwände gekleisert wird. Ist der TMAO-Spiegel hoch, wird Cholesterin aggressiv in die Plaques eingebaut, und zwar völlig unabhängig davon, ob im Blut insgesamt viel oder wenig Cholesterin vorhanden ist. Dieses Wissen ist ein guter Anlass dafür, die Cholesteringeschichte neu zu schreiben, denn einfach den Cholesterinspiegel weiter nach unten zu drücken, ist wenig zielführend. »Stellen Sie sich vor, in den Sommermonaten ertrinken immer mehr Kleinkinder in öffentlichen Schwimmbädern und die Lösung der Behörde ist, im kommenden Jahr einfach den Wasserspiegel zu senken. Das Baden macht dann weniger Freude, die Kinder ertrinken trotzdem. Also wird noch weniger Wasser ins Becken gefüllt. Doch es ist nicht das Wasser, das schädlich ist, sondern die Unfähigkeit zu schwimmen«, hat Peter Gartner eine bildhafte Beschreibung.

Um das TMAO in den Griff zu bekommen, braucht es einen Blick darauf, wie es überhaupt entsteht. Gebildet wird der Stoff in der Leber, wenn bestimmte Darmbakterien im Übermaß mit Cholin, L-Carnitin oder Lecithin gefüttert werden. Diese Substanzen kommen vor allem in Lebensmitteln wie rotem Fleisch, Eiern oder Milchprodukten vor. Die gute Nachricht ist: Dieser Prozess ist reversibel und die Natur bei den Gegenspielern besonders elegant. Dimethylbutanol (DMB) ist ein solcher, und der wiederum findet sich reichlich etwa in der mediterranen Küche – in nativem Olivenöl zum Beispiel, hochwertigem Aceto balsamico oder grünem Gemüse. Diese Küche wird seit vielen Jahren mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht, und nun versteht man auch wissenschaftlich, warum das so ist. Als F.X.-Mayr-Arzt weiß Peter Gartner diese Möglichkeit besonders zu schätzen: »Endlich wissen wir, warum die vielbesungene mediterrane Diät so gut gegen Arteriosklerose und damit gegen Herzinfarkt und Schlaganfall wirkt. Und ich glaube, einen knackigen Salat mit edlem Aceto balsamico, frischem Gemüse, goldenem Olivenöl und vielleicht einem Glas Rotwein dazu hätte der gute Franz Xaver Mayr auch nicht verschmäht.« Wie Peter Gartner in der Praxis mit seinem Wissen um den TMAO-Wert umgeht? »Ich nehme mir die Freiheit, im Fall von völlig klaren, sauberen Gefäßen ohne nennenswerte Ablagerungen kein cholesterinsenkendes Medikament zu verschreiben und stattdessen mit speziellen diätetischen Maßnahmen beratend zur Seite zu stehen.« Auch Bewegung helfe, ergänzt Gartner.

Gesundheit lässt sich selten auf einen einzelnen Laborwert reduzieren. Cholesterin bleibt ein wichtiger Bestandteil der Risikoeinschätzung, ist jedoch selten der alleinige Übeltäter. Die wirklich spannende Frage ist also weniger, wie hoch der Cholesterinwert ist, sondern was der Körper daraus macht.

Das Herz denkt voraus

Ein gesundes menschliches Herz schlägt rund 100.000 Mal am Tag, meist völlig unbeachtet. Es verrichtet Höchstleistungen, ohne besondere Aufmerksamkeit einzufordern. Umso wichtiger ist es, regelmäßig genauer hinzuschauen, denn viele Veränderungen im Herz-Kreislauf-System entwickeln sich über Jahre – lange bevor sie tatsächlich Beschwerden verursachen. Gute Medizin bedeutet auch hier, vorausdenken statt zu reparieren.

Unser Herz denkt oft Jahre voraus. Während wir uns noch gesund fühlen, beginnen viele Veränderungen im Herz-Kreislauf-System bereits im Verborgenen. Deshalb hat Vorsorge viel mit Weitblick zu tun. Moderne Vorsorgemedizin kann Risiken sichtbar machen, Gefäßveränderungen früh erkennen und wertvolle Hinweise für ein gesundes Altern liefern. Wer also seinem Herzen zuhört, bevor es laut werden muss, hat die besten Chancen, lange gesund zu bleiben. Im Gespräch erklären Peter Gartner, Chefarzt im Park Igls Medical Spa Resort, und der Internist und Kardiologe Norbert Schauer, welche Untersuchungen tatsächlich aussagekräftig sind und weshalb zeitgemäße Herzgesundheit den gesamten Menschen im Blick hat.



»Wir haben gedacht, wir wüssten bereits alles über den Körper. Dabei geht es jetzt erst los.«

Dr. Peter Gartner

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich immer noch Todesursache Nummer eins. Trotzdem hat man oft das Gefühl, dass Herzgesundheit erst dann Thema wird, wenn bereits Beschwerden da sind.

Peter Gartner: Das ist leider ein Grundmuster in der Medizin – viele Menschen gehen erst zum Arzt, wenn etwas weh tut oder nicht mehr funktioniert. Wir haben im Park Igls das große Glück, dass viele Gäste bewusst kommen, um sich durchchecken zu lassen. Im medizinischen Alltag erleben wir aber häufig, dass Menschen erst reagieren, wenn der sprichwörtliche Hut brennt.

Norbert Schauer: Dabei gibt es heute sehr gute Möglichkeiten, Risiken sichtbar zu machen, lange bevor Symptome auftreten. Ein wichtiges Instrument dafür ist die Prospective-Cardiovascular-Münster-Studie, eine der größten deutschen Langzeitstudien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Score berechnet das persönliche Risiko, innerhalb der nächsten zehn Jahre ein Herz-Kreislauf-Ereignis zu erleiden. Die zwei stärksten und leider unbeeinflussbaren Faktoren sind das Alter und das Geschlecht. Dazu kommen Faktoren wie Blutdruck, Blutzucker, Rauchen und weitere Parameter. Das Spannende daran: Anhand dieses Scores lässt sich sehr eindrücklich zeigen, wie stark sich das Risiko durch gezielte Maßnahmen verändert. Senkt jemand beispielsweise seinen Blutdruck, wird dieser Effekt unmittelbar sichtbar. Für viele Menschen ist das ein Schlüsselmoment; plötzlich wird klar, dass Prävention keine abstrakte Idee ist, sondern messbare Auswirkungen hat.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten oft als »Männerthema«. Ist das berechtigt?

Norbert Schauer: Männer haben statistisch tatsächlich ein höheres Risiko und erkranken im Durchschnitt früher. Das zeigt sich auch in den Risikomodellen. Gleichzeitig birgt genau diese Sichtweise eine andere Gefahr: Frauen unterschätzen ihr eigenes Risiko häufig.

Peter Gartner: Bei Frauen spielt die hormonelle Situation eine zentrale Rolle. Vor den Wechseljahren hat das weibliche Östrogen eine kardiovaskuläre Schutzfunktion, indem es die Gefäße elastisch hält, den Blutdruck senkt und die Blutfette günstig beeinflusst. Nach der Menopause gleicht sich das Risiko jedoch allmählich an jenes der Männer an. Dann wird Herzgesundheit definitiv auch zu einem Frauenthema.

»Die Halsschlagader ist ein Fenster in die Gefäßgesundheit des gesamten Körpers.«

Dr. Norbert Schauer

Gibt es Warnsignale des Körpers, bei denen man genauer hinhören und -fühlen sollte, auch wenn man sich eigentlich gesund fühlt?

Norbert Schauer: Das Schwierige ist, dass die wichtigsten Risikofaktoren oft lange stumm bleiben. Bluthochdruck, beginnende Gefäßveränderungen oder Stoffwechselstörungen verursachen zunächst meist keine Beschwerden. Klassische Warnsignale wie Brustschmerzen, Atemnot oder Druckgefühl in der Brust sollten natürlich auf jeden Fall ernst genommen werden. Treten solche Symptome auf, besteht allerdings häufig bereits ein fortgeschrittenes Problem. Die eigentliche Herausforderung in der Kardiologie ist deshalb, Veränderungen schon zu erkennen, bevor sie Beschwerden machen. Besonders hilfreich ist dabei die Untersuchung der Halsschlagader, der Arteria carotis, mittels Ultraschall.

Warum hilft gerade die Halsschlagader bei der Früherkennung?

Norbert Schauer: Weil sie uns einen außergewöhnlich guten Einblick in die Gefäßgesundheit ermöglicht. Die Halsschlagader liegt direkt unter der Haut und lässt sich mittels hochauflösenden Ultraschalls sehr präzise untersuchen. Dabei können wir bereits früh Veränderungen der Gefäßinnenwand erkennen. Vereinfacht gesagt: Wenn die Gefäßwände an der Halsschlagader Veränderungen zeigen, ist das häufig ein Hinweis darauf, dass ähnliche Prozesse auch in anderen Arterien stattfinden.

Peter Gartner: Deshalb gehört die Carotis-Sonografie bei uns im Haus zu den häufigsten Vorsorgeuntersuchungen. Sie ist schmerz- und nebenwirkungsfrei, nicht invasiv, aber gleichzeitig sehr aussagekräftig.

Das Thema Longevity ist derzeit in aller Munde. Gibt es Möglichkeiten, zu messen, wie »jung« das eigene Herz ist?

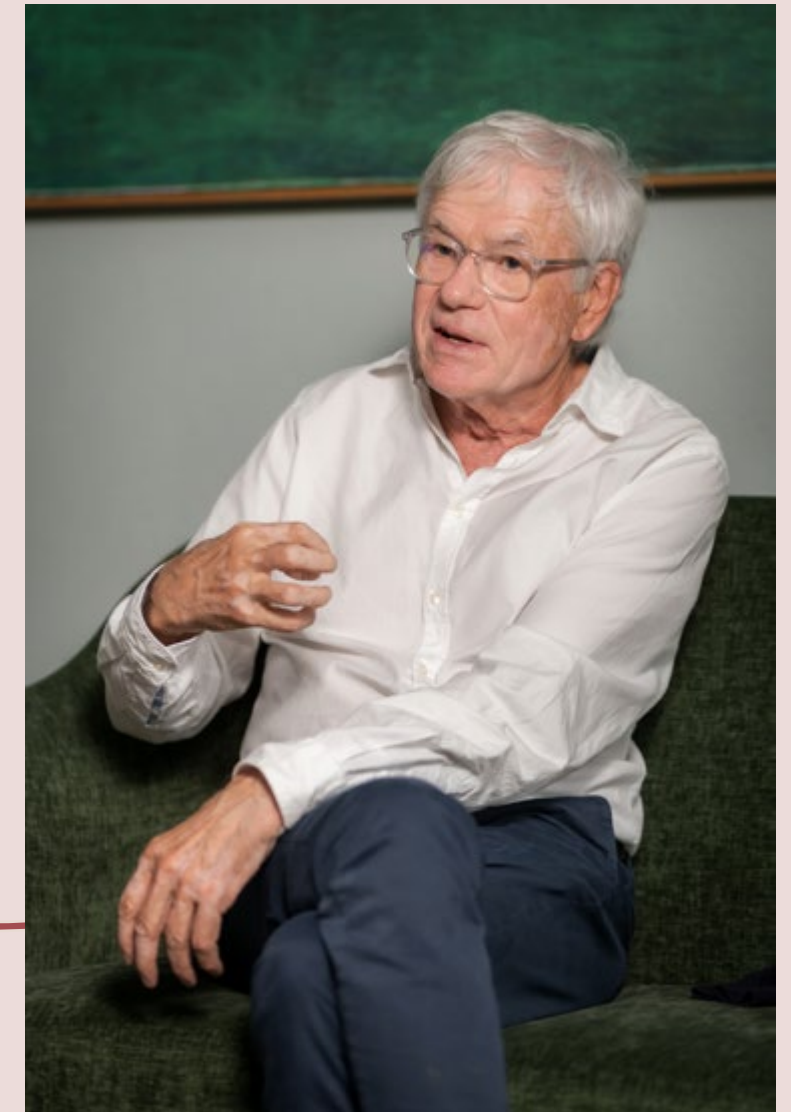
Peter Gartner: Ja, durchaus. Ein klassisches Beispiel ist die Belastungsuntersuchung am Fahrradergometer. Dabei beobachten wir, wie das Herz auf zunehmende Belastung reagiert. Das liefert wertvolle Informationen über Leistungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Norbert Schauer: Entscheidend ist immer die Kombination verschiedener Untersuchungen. Der Herzultraschall zeigt Struktur und Pumpleistung des Herzens sowie die Funktion der Herzklappen, das Belastungs-EKG liefert Informationen über die elektrische Aktivität unter Anstrengung, und die klinische Untersuchung ergänzt das Gesamtbild. Wir sehen zwar nicht jede einzelne Herzkranzarterie direkt, aber die Summe dieser Befunde erlaubt eine sehr zuverlässige Einschätzung des individuellen Risikos.

Wenn jemand über Jahre hinweg wenig auf seine Gesundheit geachtet hat, kann sich der Körper dann überhaupt wieder erholen?

Peter Gartner: Zum Glück ja. Ein gutes Beispiel ist das Rauchen. Studien zeigen, dass das Herz-Kreislauf-Risiko nach fünf Jahren Rauchfreiheit wieder ähnlich hoch bzw. niedrig ist wie bei NichtraucherInnen. Es ist also niemals zu spät, positive Veränderungen umzusetzen. Ein weiteres Beispiel ist Bluthochdruck. Viele Betroffene fühlen sich mit leicht erhöhten Werten ausgesprochen leistungsfähig, gleichzeitig muss das Herz permanent gegen einen erhöhten Widerstand arbeiten. Mit der Zeit verdickt sich deshalb der Herzmuskel, und irgendwann stößt dieses System an seine Grenzen.

Norbert Schauer: Ähnliche Prozesse sehen wir auch in den Gefäßen. Dauerhaft erhöhter Druck belastet die Gefäßwände und fördert strukturelle Veränderungen. Genau deshalb ist die frühzeitige Behandlung von Bluthochdruck so wichtig – wobei es gerade hier einen differenzierten Blick braucht. Blutdruck ist etwas sehr Dynamisches. Er verändert sich innerhalb von Sekunden, abhängig von Bewegung, Stress, Emotionen oder Anspannung. Viele Menschen



DR. MED. NORBERT SCHAUER

... ist erfahrener Internist und Kardiologe mit einer Praxis in Innsbruck. Seine Ausbildung hat er an der Universitätsklinik in Innsbruck begonnen, bevor er an einem großen Herzzentrum in Wels tätig war. Wieder in Innsbruck kehrte er an die Klink zurück und machte sich schließlich selbstständig. Sein Fokus liegt auf der Prävention. Schauer ist seit über 25 Jahren Konsiliararzt im Park Igls.

kennen das sogenannte Weißkittel-Syndrom: Allein die Situation einer Untersuchung führt dazu, dass der Blutdruck ansteigt. Manchmal genügt es bereits, einige Minuten ruhig zu sitzen und bewusst zu atmen. Der Blutdruck reagiert erstaunlich schnell auf Entspannung, deshalb betrachten wir nie nur einen punktuellen Messwert.

Peter Gartner: Wenn wir einen genaueren Eindruck gewinnen möchten, setzen wir moderne 24-Stunden-Messungen ein. Damit sehen wir nicht nur die Tageswerte, sondern auch, ob der Blutdruck nachts ausreichend absinkt. Gerade die nächtlichen Werte liefern interessante Hinweise.

Im Park Igls spielt die Darmgesundheit eine zentrale Rolle. Gibt es auch Zusammenhänge zwischen Darm und Herz?

Peter Gartner: Wir wissen heute, dass die verschiedenen Systeme unseres Körpers viel enger miteinander verbunden sind, als lange angenommen wurde. Die Darm-Hirn-Achse zum Beispiel gilt bereits als großteils entschlüsselt. Zahlreiche Forschungen beschäftigen sich mittlerweile intensiv mit dem Mikrobiom, der Gemeinschaft der Darmbakterien, und mit dessen Einfluss auf andere Organe wie die Haut oder die Nieren. Erste Studien deuten nun darauf hin, dass Stoffwechselprodukte bestimmter Darmbakterien auch Herz und Gefäße beeinflussen können. Viele Fragen sind derzeit noch offen, die Ergebnisse sind jedoch ausgesprochen spannend. Was sich auf jeden Fall sagen lässt: Ein gesunder Lebensstil wirkt nie nur auf ein einzelnes Organ. Der Gedanke der Ganzheitsmedizin erhält dadurch zunehmend wissenschaftliche Unterstützung.

Die Kunst der feinen Nuancen

Echte Veränderung beginnt oft dort, wo wir aufhören, uns anzustrengen.

Wir leben in einer Welt, die stark auf Output fixiert ist. Schon früh lernen wir, Leistung zu erbringen, Deadlines einzuhalten und über die eigenen Grenzen zu gehen. Das bleibt nicht ohne Folgen für den Körper. Der Großteil des Alltags vieler Menschen spielt sich außerdem im Sitzen ab, geprägt von einseitigen Belastungen und Bewegungsmangel. Vielfach geht auch die unmittelbare Beziehung zu unserem Körper verloren, das feine Gespür dafür, wie wir sitzen, stehen, gehen und atmen, und vieles fällt uns erst auf, wenn etwas nicht mehr funktioniert. »Ganz typisch sehen wir in der Praxis Schulter- und Nackenbeschwerden, Hüftprobleme oder Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und den Knien«, beobachtet Julia Kovacs, Physiotherapeutin im Park Igls Medical Spa Resort. Meist handle es sich dabei nicht um isolierte Probleme, sondern um eine Kettenreaktion: »Viele Menschen entwickeln über die Jahre Gewohnheiten, Ausweichbewegungen oder Schonhaltungen, die den gesamten Körper beeinflussen – eine eingeschränkte Hüfte kann sich auf den Rücken auswirken, ein verspannter Nacken auf die Schultern.« Der Körper denkt nicht in einzelnen Regionen, er organisiert sich als Ganzes. Dabei verfügt er über eine erstaunliche Intelligenz und weiß oft genau, was ihm guttut, nur hören wir nicht mehr genau genug hin. »Grundsätzlich hat man intuitiv immer eine gute Idee, kreist zum Beispiel die Schultern bei Verspannungen«, sagt Kovacs. Erst wenn Schmerzen dazukommen, beginnt die Unsicherheit: Bewegungen werden vermieden, der Handlungsspielraum wird kleiner.

Auf der anderen Seite begegnet uns auch Bewegung heute häufig als Leistungsversprechen: mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Effizienz. Die Logik dahinter scheint vertraut: Wer sich verbessern will, muss mehr tun. Dabei wäre es wichtig, dem Körper und dem Nervensystem die nötigen Ruhepausen zur Regeneration zu gönnen. Dass Kraft und Dynamik nicht im Widerspruch zu Sanftheit stehen müssen, weiß Julia Kovacs aus eigener Erfahrung. Sie praktiziert leidenschaftlich Taekwondo, einen Sport, der von präziser Kontrolle, Routine und taktischer Sauberkeit lebt. Doch eine der prägendsten Erfahrungen in Sachen Bewegung machte sie fernab der Kampfkunst während eines Praktikums, als sie zum ersten Mal mit der Feldenkrais®-Methode in Berührung kam. »Eine Therapeutin mobilisierte einen schwer kranken Patienten mit faszinierender Leichtigkeit. Sie gab dem Menschen durch ganz simple Bewegungen und feine Impulse seine Selbstwirksamkeit zurück«, erinnert sie sich.

DIE ENTDECKUNG DER LEICHTIGKEIT

Auf den ersten Blick wirkt Feldenkrais® beinahe unscheinbar. Keine schweißtreibenden Übungen, keine spektakulären Positionen, stattdessen: langsame, bewusste Bewegungen, oft im Liegen, manchmal so klein, dass sie von außen kaum sichtbar sind. »Feldenkrais® versteht sich als Lernmethode«, beschreibt Max Stangl, Feldenkrais®-Therapeut im Park Igls Medical Spa Resort. Anders als klassische Trainingsformen verfolgt Feldenkrais® nicht das Ziel, Muskeln aufzubauen oder die Ausdauer zu steigern. Vielmehr beschäftigt sich das Konzept mit der Frage, wie Bewegung organisiert wird, damit sie leichter wird.

Stangls eigener Weg zur Methode führte ausgerechnet über den Sport. Als Sportwissenschaftler beschäftigte ihn lange die Frage, wie Menschen schneller, stärker und leistungsfähiger werden. Irgendwann bemerkte er, dass es einen Punkt gab, an dem es für ihn selbst nicht mehr weiterging. Dazu kam eine Verletzung. Während der Rehabilitationsphase begann er mit minimalen Bewegungen, sich Schritt für Schritt zurück in die Aktivität zu arbeiten, und war überrascht, wie schnell der Körper darauf reagierte. »Weniger ist oft mehr«, sagt er heute. Der Satz klingt beinahe wie ein Gegenentwurf zu unserer Zeit. Tatsächlich geht es bei Feldenkrais® nicht darum, Bewegungen möglichst perfekt auszuführen, sondern darum, sie zu erforschen. Deshalb werden die Übungen in der Regel nicht vorgemacht, die Teilnehmenden sollen ihre eigenen Lösungen finden. »Wir schaffen den Rahmen, in dem jemand selbst herausfinden kann, was ihm guttut und für ihn funktioniert«, beschreibt es Stangl. Die meisten unserer Bewegungen sind nicht bloß Mechanik; sie sind ein Ausdruck dessen, wie wir gelernt haben, mit uns selbst umzugehen. Viele dieser Muster werden mit der Zeit unsichtbar, weil sie zur Gewohnheit geworden sind. Stangl verwendet dafür ein Gedankenexperiment: »Stellen Sie sich vor, jemand würde Sie über einen längeren Zeitraum ständig in den Arm zwicken. Irgendwann würde dieser Schmerz völlig normal erscheinen. Erst wenn er verschwindet, wird spürbar, wie angenehm und fein es eigentlich sein könnte.« Feldenkrais® macht Gewohnheiten sichtbar – nicht indem etwas als richtig oder falsch bewertet wird, sondern indem Alternativen erfahrbar werden.

Im Park Igls Medical Spa Resort wird Feldenkrais® von erfahrenen PraktikerInnen wie Max Stangl gelebt und gelehrt.

MOSHÉ FELDENKRAIS (1904–1984)

... war ein israelischer Physiker, Ingenieur und Judolehrer. Nach einer schweren Knieverletzung begann er, sich intensiv mit Bewegung und Körperwahrnehmung auseinanderzusetzen. Daraus entstand die nach ihm benannte Feldenkrais®-Methode. Sie hilft Menschen dabei, ihre Bewegungen bewusster wahrzunehmen und dadurch leichter, effizienter und oft schmerzfrei zu machen. Die Methode geht davon aus, dass Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken eng miteinander verbunden sind. Durch sanfte, achtsame Bewegungsübungen können eingefahrene Muster erkannt und neue Möglichkeiten entdeckt werden – ganz nach dem Prinzip, dass das Gehirn ein Leben lang lern- und anpassungsfähig bleibt.



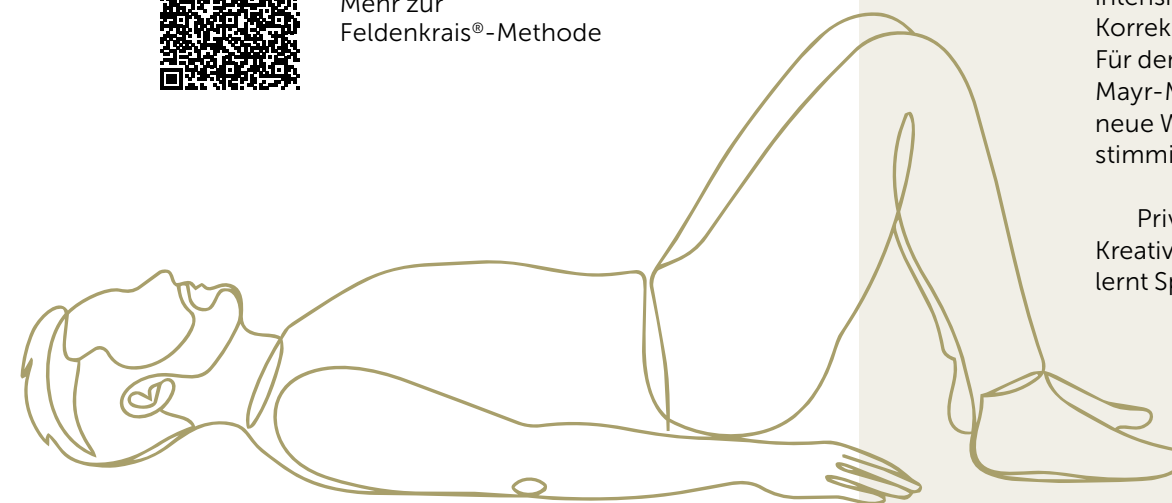
Julia Kovacs ist Physiotherapeutin im Park Igls Medical Spa Resort und Taekwondo-Expertin.

Auch Julia Kovacs hat die Methode am eigenen Körper erfahren. Durch einfache Bewegungen wurde ihr bewusst, wie eingeschränkt ihre Brustwirbelsäule war. Nicht durch Kraft, sondern durch Wahrnehmung gewann sie Beweglichkeit zurück. Diese Erfahrung begleitet sie bis heute, und letztlich landet man auch in der dynamischen Kampfkunst des Taekwondo irgendwann bei denselben Fragen wie bei Feldenkrais®: Wie fühlt sich die Bewegung an? Woher kommt Präzision? Warum ist weniger manchmal mehr? Wenn man weiß, dass Begründer Moshé Feldenkrais selbst Judoka war, überrascht das eigentlich wenig.

Feldenkrais® schult die Aufmerksamkeit für sich selbst. Dieser Ansatz fügt sich im Park Igls wie selbstverständlich in die Moderne Mayr-Medizin ein. Wie bewusstes Essen oder achtsames Kauen die Wahrnehmung für den eigenen Körper schärfen, lädt auch Feldenkrais® dazu ein, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Möglichkeiten zu entdecken. »Es geht um Optionen«, sagt Max Stangl. »Wenn ich nur eine Möglichkeit habe, werde ich immer dieselbe wählen. Sobald sich mehrere Möglichkeiten bieten, entsteht Freiheit.« So beginnt ein neues Körpergefühl oft nicht mit der großen Veränderung, sondern mit einer kleinen Bewegung, die plötzlich leichter wird.



Mehr zur Feldenkrais®-Methode



Entscheidungen begleiten



Dr. Georg Kettenhuber ergänzt seit Kurzem das ÄrztInnenteam im Park Igls Medical Spa Resort und bringt mehr als zwei Jahrzehnte Erfahrung als Mayr-Arzt mit. Als gebürtiger Tiroler kehrt er damit auch zu seinen Wurzeln zurück.

Georg Kettenhuber vertiefte sein Wissen nach dem Medizinstudium in den Bereichen Tropenmedizin, Parasitologie und Community Health. Nach mehreren Jahren Tätigkeit in Ostafrika führte ihn sein Weg zurück nach Österreich und in die Schweiz, wo er viele Jahre lang Menschen in renommierten Gesundheitszentren mit Schwerpunkten auf Prävention, Stoffwechselgesundheit und nachhaltiger Lebensstilveränderung begleitete.

Sein Zugang zu F. X. Mayr kam dabei über die Lymphologie. In seiner Arbeit stieß Kettenhuber immer wieder auf einen bemerkenswerten Zusammenhang: Schon in frühen Fachpublikationen wurde die Mayr-Kur als sinnvolle Ergänzung zur lymphologischen Behandlung beschrieben. Die tiefe Beschäftigung mit jenen – historischen – Quellen führte Kettenhuber schließlich zur Modernen Mayr-Medizin. Bis heute sieht er darin eine schlüssige Verbindung: Wer den Organismus entlastet, Verdauung und Stoffwechsel stärkt und dem Körper Zeit zur Regeneration gibt, unterstützt jene Prozesse, die für ein gesundes Gleichgewicht entscheidend sind.

Im Zentrum seiner Tätigkeit steht für Georg Kettenhuber die Prävention. Viele Beschwerden entwickeln sich über Jahre, bevor sie spürbar werden. Umso wichtiger ist es, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Dafür braucht es vor allem eines: Zeit. Zeit für Gespräche, sorgfältige Diagnostik und für die oft entscheidenden Fragen hinter den offensichtlichen Symptomen. »Ich biete den Menschen Möglichkeiten, und sie entscheiden selbst, was für sie passt«, sagt Kettenhuber. Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch seine Arbeit. So versteht er sich selbst weniger als jemanden, der fertige Antworten liefert, denn als Begleiter, der Menschen dabei hilft, ihren eigenen Weg zu finden.

Passend dazu beschäftigt sich Kettenhuber seit vielen Jahren intensiv mit der Feldenkrais®-Methode, die nicht mit Vorgaben und Korrekturen arbeitet, sondern mit Wahrnehmung und Erfahrung. Für den Arzt liegt darin eine spannende Parallele zur Modernen Mayr-Medizin: Ein Aufenthalt im Park Igls soll eine Einladung sein, neue Wege kennenzulernen und selbst zu entscheiden, was sich stimmig anfühlt.

Privat findet der heute 61-Jährige seinen Ausgleich in Kreativität, Bewegung und in der Natur. Er strickt, fährt Rad, kocht, lernt Spanisch und verbringt Zeit im Garten.

Genuss beginnt mit Aufmerksamkeit

Carmen Reichegger verbindet im Park Igls Medical Spa Resort ihre Leidenschaft für natürliche Ernährung mit der Überzeugung, dass Gesundheit auch durch kleine Entscheidungen entsteht.

Im Park Igls Medical Spa Resort arbeiten Menschen mit den unterschiedlichsten Spezialisierungen Hand in Hand. ÄrztInnen, TherapeutInnen, Bewegungs- und ErnährungsexpertInnen verfolgen dabei ein gemeinsames Ziel: Gesundheit ganzheitlich zu begleiten. Dass diese Vielfalt an Expertise auch in der Küche spürbar wird, dafür sorgt unter anderem Carmen Reichegger. Die Köchin hat sich auf pflanzliche Ernährung spezialisiert und beweist jeden Tag aufs Neue, dass gesundes Essen vor allem eines sein kann: genussvoll.

ESSEN VERBINDET

Für Carmen Reichegger ist Kochen weit mehr als ein Beruf. Essen bedeutet für sie Genuss, Verbindung und Fürsorge zugleich. »Ich liebe es, Menschen mit Essen zu verbinden«, sagt sie. Diese Haltung begleitet sie jeden Tag, denn was auf den Teller kommt, soll nicht nur gut schmecken, sondern auch Körper und Seele guttun. Besonders intensiv beschäftigt sich die Park Igls-Köchin mit pflanzlicher Ernährung. Dabei begegnet sie immer wieder den Vorurteilen, vegane Küche sei kompliziert oder mit Verzicht verbunden. Für sie ist genau das Gegenteil der Fall: Sie sieht darin eine Möglichkeit, neue Zutaten kennenzulernen, kreativ zu werden und den eigenen Speiseplan zu bereichern. Entscheidend sind hochwertige Lebensmittel, frische Kräuter, Gewürze und die Freude am Ausprobieren.

Überhaupt spielen natürliche Zutaten in Carmen Reicheggers Küche eine zentrale Rolle. Industriezucker ersetzt sie lieber durch Obst oder Datteln, Weizmehl durch nährstoffreiche Alternativen wie Hafer, Buchweizen oder Hirse. Besonders begeistert ist sie von Kräutern und Wildkräutern, die sie gern als kleine Kraftpakete der Natur bezeichnet: Sie bringen nicht nur Geschmack auf den Teller, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe.

Die Nähe zur Natur prägt auch ihr Privatleben. Viele Stunden verbringt Carmen Reichegger draußen, sammelt Wildkräuter und beschäftigt sich mit deren Verwendung. So entstehen Salben, Tinkturen und immer wieder neue Ideen für die Küche. Was andere vielleicht als Hobby bezeichnen würden, ist für sie Ausdruck einer grundsätzlichen Haltung: Gesundheit beginnt oft in den einfachen Dingen. Dabei geht es ihr nicht um Perfektion oder strenge Regeln, vielmehr möchte sie Menschen ermutigen, bewusster mit ihrer Ernährung umzugehen. Schon kleine Veränderungen könnten viel bewirken, davon ist sie überzeugt. Mehr frische Zutaten, weniger stark verarbeitete Produkte, etwas mehr Farbe auf dem Teller und ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Körper seien ein guter Anfang. Es ist diese feine Mischung aus Fachwissen, Bodenständigkeit und Begeisterung, die Carmen Reichegger auszeichnet und mit der sie zeigt, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert sein muss, sondern vor allem Freude machen darf.

KLEINE VERÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

Carmens unkomplizierte Tipps für zu Hause

- ➊ Bunt essen: Je mehr Farben sich auf dem Teller finden, desto mehr Nährstoffe.
- ➋ Natürlich halten: Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel bilden die beste Basis.
- ➌ Natürlich süßen: Obst oder Datteln können Zucker oft ersetzen und liefern zusätzliche Nährstoffe.
- ➍ Alternativen ausprobieren: Hafer, Buchweizen, Hirse oder Vollkornprodukte bringen Abwechslung und Mehrwert.
- ➎ Den Darm stärken: Ballaststoffe, Kräuter und fermentierte Lebensmittel unterstützen das Wohlbefinden.
- ➏ Kräuter nutzen: Frische Kräuter und Wildkräuter sind kleine Nährstoffbomben und sorgen für viel Geschmack.
- ➐ Bewusst genießen: Essen soll nähren, aber auch Freude machen.



Bacalao im Gewürzsud mit goldgelbem Kartoffel-Kräuter-Püree und Fencheltopping

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Fisch und Gewürzsud

- 600–800 g Bacalao
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 6–8 Pfefferkörner
- 1 TL Salz
- ca. 1,2 l Wasser
- optional: ein Spritzer Weißwein

Kartoffel-Kräuter-Püree

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 TL Kurkuma
- Schale einer Bio-Zitrone
- 1–2 EL grasgrünes Kräuter-Ölivenöl
- fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon)
- Salz und Muskat
- Kochflüssigkeit aus dem Gewürzsud
- optional: (braune) Butter

Fencheltopping

- 1 Fenchelknolle
- Rote-Bete-Saft
- Apfelessig
- Salz
- optional: ein Tropfen Kräuteröl

ZUBEREITUNG

Gewürzsud

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie grob würfeln. Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel halbieren, Knoblauch andrücken. Das geschnittene Gemüse, Lorbeer, Pfeffer, Salz und optional Weißwein in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und langsam erhitzen.

Die Kartoffeln für das Püree schälen, grob würfeln und auch von Anfang an in den Sud geben. 20 bis 25 Minuten leise köcheln, bis das Gemüse aromatisch ist und die Kartoffeln vollständig weich sind.

Fisch

Bacalao in grobe Stücke teilen und in den knapp siedenden Sud legen. 8 bis 12 Minuten ziehen lassen, nicht kochen. Herausnehmen, Gräten entfernen, Fisch grob zupfen.

Kartoffel-Kräuter-Püree

Kartoffeln aus dem Sud nehmen. Mit etwas Kochflüssigkeit zu cremigem Püree verarbeiten. Kurkuma, Zitronenschale, Kräuter und Kräuter-Ölivenöl einarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Gezupften Bacalao vorsichtig unter das Püree heben. Es entsteht eine homogene, aber klar strukturierte Masse mit Kräutern und sichtbaren Fischfasern.

Anrichten

Servierring auf den Teller setzen, Masse einfüllen, leicht andrücken und Ring abheben. Klaren Kochsud mit etwas Kräuteröl brechen und dezent um den Zylinder geben. Fenchel hauchdünn hobeln, kurz in Rote-Bete-Saft und Apfelessig marinieren, leicht salzen. Fenchel locker um den Zylinder drapieren oder elegant anlehnen.



für weitere Rezepte
von Küchenchef Markus Sorg

Für Ihre Gesundheit



zu den Angeboten online

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

AUSZEIT

Ostern im Park Igls

Selbstheilungskräfte aktivieren, zur Ruhe kommen und Ihre Resilienz stärken.

Erleben Sie die Karwoche als wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Genießen Sie Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

21. – 28. März 2027

DAS BELIEBTESTE PROGRAMM

Detox Intensive

Nachhaltige Gewichtskontrolle mit der Königsklasse der Modernen Mayr-Medizin. Sie verbessern Ihren Gesundheitszustand deutlich und schöpfen neue Kraft.

ERSTER AUFENTHALT

Detox Classic

Unser schlankes Therapiemodul mit entspannenden Vollmassagen ist der ideale Einstieg in die Moderne Mayr-Medizin.

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.

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.

HILFE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Sleep-Fit

Erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern die Grundlage für Lebensqualität und Kraft – Diagnostik, Mentalcoaching und entspannungsfördernde Therapien unterstützen Sie in Ihrem Anspruch an Ihre Gesundheit.

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

De-Stress

Häufig gebucht zur Burn-out-Prophylaxe. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken, damit Sie belastende Situationen besser managen können.



RESET 2027

Bewusst ins neue Jahr

27. DEZEMBER 2026 – 3. JANUAR 2027

Die Tage zwischen den Jahren laden dazu ein, innezuhalten, Altes loszulassen und mit neuer Energie ins kommende Jahr zu starten. Im Park Igls verbringen Sie den Jahreswechsel im Einklang mit der Modernen Mayr-Medizin und schaffen Raum für einen bewussten Neustart – körperlich wie mental.

Wohltuende Anwendungen, Bewegung in der winterlichen Natur und inspirierende Momente der Ruhe begleiten Sie auf dem Weg in ein gesundes neues Jahr. Erleben Sie den Silvesterabend in entspannter Atmosphäre – achtsam, genussvoll und ganz im Einklang mit Ihrem persönlichen Gesundheitsprogramm.

Pauschalleistungen

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen (à 20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 3D-Bodyscan
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs (à 25 Min.)
- entgiftende Algenpackung
- Basisleistungen (Kneippen, Moderne Mayr-Cuisine, Bewegungstrainings, mentales Coaching, u. v. m.)

Aus dem Wochenprogramm rund um den Jahreswechsel

- entspannter Silvesterabend mit besonderen Genussmomenten der Modernen Mayr-Cuisine, individuell abgestimmt auf Ihre persönliche Ernährungsstufe, mit Klaviermusik, Kaminatmosphäre und Fackelwanderung
- Übertragung des Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker auf Großleinwand
- ausgedehnter Spaziergang am Neujahrstag
- winterliche Wanderung in der Natur

Auf Wunsch organisieren wir für Sie gerne Karten für das Neujahrskonzert des Tiroler Symphonieorchesters Innsbruck.

1 WOCHE (7 TAGE) EUR 2.663

zuzüglich Hotelzimmer