

Wir sagen Dankeschön. Seit drei Jahrzehnten führen wir Gäste aus aller Welt im Park Igls Medical Spa Resort zu einem gesünderen Lebensstil.

PARKZEIT

HAPPY 30.

WEGBEREITER

»Ich würde es wieder tun!«

Die Erfolgsgeschichte des Park Igls ist untrennbar mit dem Schweizer Anwalt Dr. Albert Gnägi verbunden. Vor dreißig Jahren investierte er mit Gleichgesinnten in das Hotelprojekt mit medizinischem Ambulatorium. Er baute damit maßgeblich das Fundament eines der heute weltweit renommiertesten Gesundheitszentren der Modernen Mayr-Medizin.

William Jefferson »Bill« Clinton wird 42. Präsident der Vereinigten Staaten. Europas Binnenmarkt wird Realität, Deutschlands Herren-Basketballnationalteam erstmals Europameister. Kinder kommunizieren problemlos auch ganz ohne TikTok oder WhatsApp miteinander. Die »Wellness-Industrie« ist noch nicht einmal geboren. Und niemand spricht von professionellem Gesundheits- oder Medizintourismus. In Innsbruck-Igls gründen Stephan Beck und der Mediziner Dr. Martin Winkler ein Gesundheitszentrum. Wir schreiben das Jahr 1993.

Stephan Beck und Martin Winkler setzen ihre Pläne um, das traditionsreiche Haus in Igls zu einem modernen Sanatorium im Zeichen der Modernen Mayr-Medizin umzugestalten. Sie gründen das »Kurzentrums Parkhotel Igls« und finden in Dr. Albert Gnägi und Dr. Otto Schwarz wichtige Investoren, um durchzustarten – mit notwendigen baulichen Renovierungen und Zubauten am Bestandsgebäude, einem Gebäude, das nicht nur Geschichte hat, sondern jetzt wieder seiner alten Bestimmung zugeführt wird. Dazu muss man wissen, dass Igls zu Zeiten des österreichischen Monarchen Kaiser Franz Joseph I. ein Luftkurort war, hier betuchte Bürgerliche aus ganz Europa Erholung suchten und diese ab dem Jahr

1908 in einem »feinbürgerlichen Familienhotel mit Ärzten, angegliederter Kur- und Badeanstalt und besonderer Diätküche« auch fanden.

Zurück in die Zukunft. Ab Mitte der 1990er-Jahre übernimmt unter der Führung von Dr. Albert Gnägi eine Betreibergesellschaft das Parkhotel. Der Schweizer entwickelt es gemeinsam mit Dr. Martin Winkler konsequent zu einem modernen Gesundheitszentrum – und die beiden etablieren die Moderne Mayr-Medizin. Aus der operativen Geschäftsführung hat sich Albert Gnägi längst zurückgezogen, Tochter Andrea leitet heute das Park Igls als Managerin mit den beiden weiteren Geschäftsleitern Werner Chizzali und Dr. Peter Gartner höchst erfolgreich. Sie haben das Park Igls Medical Spa Resort zu einer renommierten und gefragten Gesundheits-Destination der Präventivmedizin und zu einer internationalen Marke weiterentwickelt. »Höchste medizinische Kompetenz, Diskretion und Privatsphäre in einer einzigartigen Naturkulisse – das ist Teil der Park-Igls-DNA. So wie die Herzlichkeit und Fürsorge, mit der sich unsere MitarbeiterInnen um die Gäste kümmern. Das macht uns aus. Und ich sage immer, das ist auch unser Erfolgsrezept. Das ist es. Klingt einfach. Es auch zu leben – auf höchstem Niveau –, ist allerdings alles andere als einfach. Das gelingt unserem Team exzellent. Erfolgreich zu werden, ist schon ein hartes Stück Arbeit – erfolgreich zu bleiben, bedeutet aber noch mehr Anstrengung«, so Albert Gnägi.

Wenn es die Zeit zulässt, ist Albert Gnägi immer noch gerne in Innsbruck-Igls, für die großen Entscheidungen rund um die Geschäfte des Park Igls, immer mehr aber, um zu genießen, um kostbare Zeit mit der

Familie, mit Tochter Andrea und Enkeltochter Leonie zu verbringen, um Kraft zu tanken und gute, wertvolle und erholsame Tage am idyllischen Sonnenplateau zu verbringen. Da gehe es ihm wie den vielen Stammgästen: Das Park Igls habe eine ganz besondere Atmosphäre, »eine Ruhe und Kraft, die einfach guttut«.

Und wie kam es, dass ein höchst erfolgreicher Schweizer Anwalt in Tirol in ein Hotelprojekt mit medizinischer Ausrichtung investiert? »Ich hatte damals als Anwalt beruflich viele Berührungspunkte mit der Medizinbranche und war im Zuge dessen oft in Tirol. Es ist eine der schönsten Bergregionen der Welt, das muss man nicht erfinden, das ist einfach so. Ich habe diese Ecke früh schätzen und lieben gelernt. Letztlich kamen die richtigen Leute zusammen, kam das Projekt zu mir. Es war ja nicht so, dass ich aktiv angestrebt habe, hier in ein Hotelprojekt zu investieren. Zudem war das Park Igls kein klassischer Investment Case, sondern das finanzielle Engagement ein sehr altruistischer Zugang, eine Herzenssache. Ich würde es wieder tun. In ein normales Hotel hätte ich nie investiert, aber die Idee, dass Menschen in dieser herrlichen Naturkulisse – von ÄrztInnen medizinisch begleitet – eine gesunde Auszeit nehmen und etwas für die Gesundheit tun können, das war es, was mich fasziniert hat und woran ich geglaubt habe.«

Mag.^a Andrea Gnägi, Dr. Albert Gnägi

Park Igls 

MEDICAL SPA RESORT

Möglichmacherinnen und Möglichmacher



An dieser Stelle lassen wir in unserem Gesundheitszentrum ausnahmsweise die Champagnerkorken knallen, heben die Gläser und sagen von Herzen Danke schön!

Vor 30 Jahren wurde das Park Igls gegründet – von Medizinalrat Dr. Martin Winkler, dem Eigentümer der Liegenschaft Dr. Stephan Beck und meinem Vater Dr. Albert Gnägi. Sie haben das Fundament für eine bemerkenswerte Erfolgsstory geschaffen. Davor habe ich persönlich allerhöchsten Respekt.

Mit der Gründung einer präventiv-medizinischen privaten Gesundheitseinrichtung auf höchstem internationalen Niveau haben sie in dieser Zeit nicht nur Mut und Unternehmertum bewiesen, sondern vor allem Weitblick – insbesondere auch deshalb, weil sich drei Jahrzehnte später zeigt, dass der Bedarf und die Nachfrage nach einem medizinischen Angebot, wie wir das hier im Park Igls Medical Spa Resort ganzjährig anbieten, ungebrochen hoch sind.

Ganz besonders danken möchte ich – gemeinsam mit meinen Geschäftsleitungskollegen Chefarzt Dr. Peter Gartner und dem kaufmännischen Leiter Werner Chizzali – all unseren treuen Gästen. Sie sind es, die unser langjähriges Bestehen überhaupt erst ermöglichen. Mehr als 40.000 Menschen durften wir bisher zu einem gesünderen Lebensstil begleiten. Das erfüllt uns alle mit großem Stolz!

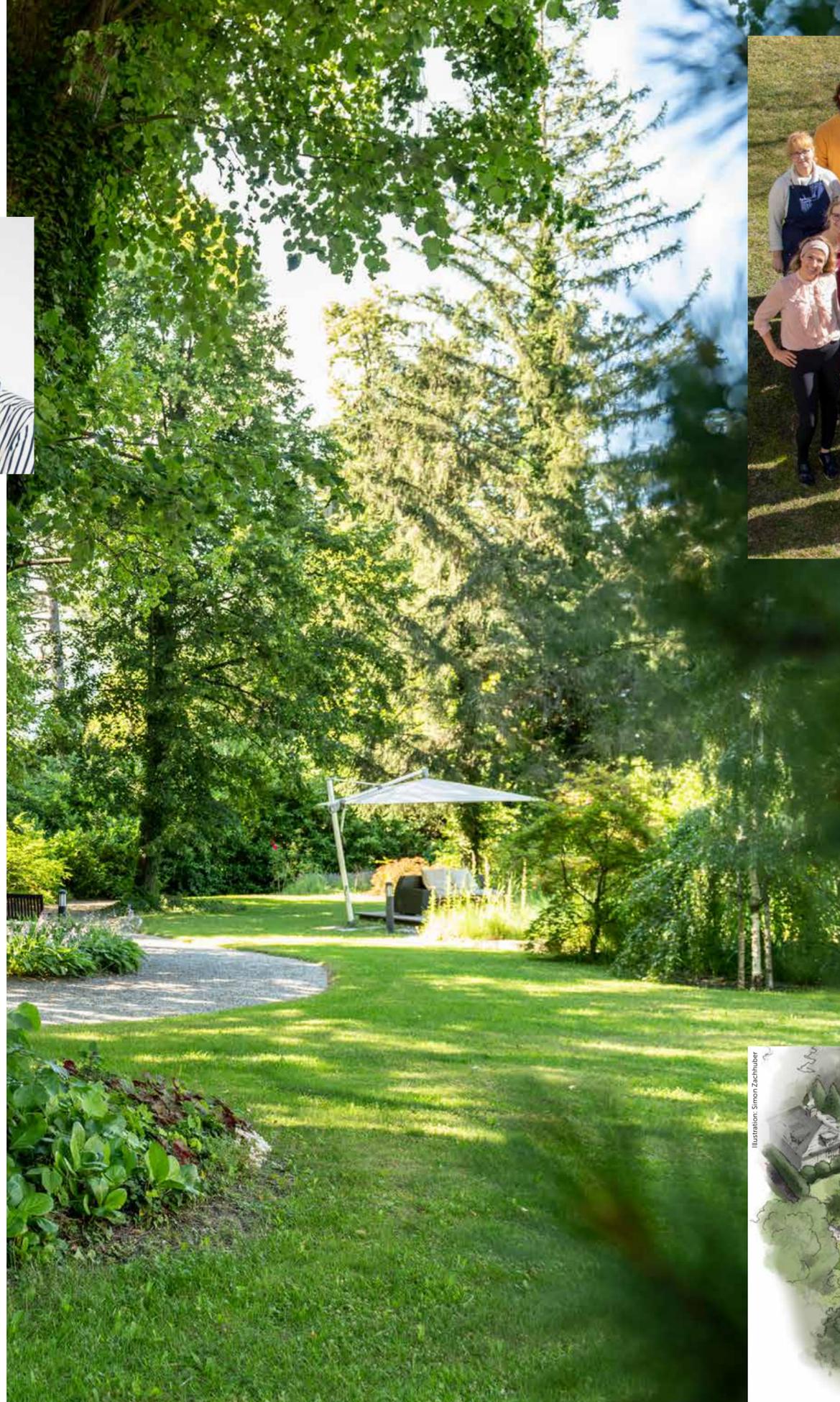
Erfolg hat immer viele Mütter und Väter, das ist auch in unserem Unternehmen so. Es sind so viele großartige Menschen, WegbegleiterInnen und MöglichmacherInnen, die mit ihrem Tun, ihrem Engagement dazu beigetragen haben oder gerade beitragen, dass das Park Igls zu den weltweit Besten zählt – wie uns heuer mit dem neuerlichen Gewinn des »Condé Nast Traveller Wellness & Spa Award« bestätigt wurde. Dafür all unseren Geschäftspartnern, Lieferanten, Kooperationspartnern und fantastischen MitarbeiterInnen herzlichen Dank!

Ich freue mich auf alles, was kommt!
Bleiben Sie gesund!

Herzlichst

A. Gnägi

Ihre Andrea Gnägi



CONDÉ NAST TRAVELLER WELLNESS & SPA AWARD 2023

PRESTIGETRÄCHTIGE AUSZEICHNUNG

»So sieht erstklassige integrierte Healthcare aus: **umfassend und mitfühlend, sicher und perfekt ausgeführt**«, heißt es im Condé Nast Traveller Wellness & Spa Guide voll des Lobes über das Park Igls – den Gewinner der Kategorie »Destination Health«. Die 35 Hotels und medizinischen Einrichtungen, die im renommierten Spa Guide Erwähnung finden, gehören zu den besten der Welt – die fünf Kategorie-Sieger zu den allerbesten. Die stolze Liste der Awards und Auszeichnungen des Park Igls ist damit um eine besonders prestigeträchtige Auszeichnung länger geworden.

Andrea Gnägi: »Wir sind wirklich sehr stolz, dass dieser bedeutende Award neuerlich ans Park Igls geht. Man sieht uns mit unserem Diagnostik-, Therapie- und Gesundheitsvorsorgeangebot im Zeichen der Modernen Mayr-Medizin im Kreis der weltweit Besten; das ist eine große Ehre. Wir sind unseren MitarbeiterInnen zutiefst dankbar, die mit ihrem großartigen Engagement und ihrer Fürsorge für unsere Gäste derart ehrenvolle Auszeichnungen erst möglich machen. Danken möchte ich an dieser Stelle auch all unseren Geschäftspartnern für ihr Vertrauen.«



ERWEITERUNG NATURPARK

Gute Nachrichten: Der idyllische Naturpark rund um das Park Igls Medical Spa Resort soll auf insgesamt rund 6.000 Quadratmeter (!) erweitert werden. Es locken schattenspendende Baumriesen, die natürliche Farbenpracht der Pflanzen und neue Lieblingsplätze, die entdeckt werden wollen und gemacht sind, um die Seele baumeln zu lassen, um unter wärmenden Sonnenstrahlen in der Lektüre eines guten Buchs zu versinken, um Platz für Achtsamkeit und Rückzug zu bieten, um sich an der Schönheit der Natur und am Leben zu erfreuen, aber auch für gemeinsame Aktivitäten – draußen an der frischen, klaren Luft. Die Fertigstellung und Eröffnung des erweiterten Parks ist für Sommer 2023 geplant.



Alles eine (gar nicht einfache) Frage von Vertrauen, Empathie und Kommunikation

Was eine gute, funktionierende Arzt-PatientIn-Beziehung braucht, und warum sie essenziell für den Behandlungserfolg ist

MODERNE MAYR-MEDIZIN

ALT, ABER NEU

Es war der steirische Mediziner Franz Xaver Mayr, der Anfang des 20. Jahrhunderts die Wichtigkeit des Darms für unsere Gesundheit erkannte. Auch wenn sich das mittlerweile als F.X. Mayr-Kur etablierte Konzept über die Jahrzehnte weiterentwickelt hat, so sind die Grundsäulen doch stets dieselben geblieben.

Schon früh legte der Arzt Franz Xaver Mayr seinen Arbeitsschwerpunkt auf die Darmregion und erkannte, dass sich durch die Sanierung des Darms die Regeneration seiner Patientinnen und Patienten fördern ließ. Er kombinierte Diätetik und Heilfasten mit klassischer Medizin und entwickelte ein medizinisches Gesamtkonzept zur Erhaltung der Gesundheit. »Mayr postulierte, dass die Verdauung im Mund beginnt und der Fokus der Gesundheitsförderung auf dem Darm liegen sollte, weil dieser mit allen Teilen des Körpers in Verbindung steht. Der Unterschied zu heute: Was Mayr zu seiner Zeit vermutete, ist heute durch zahlreiche Studien belegt. Forschungen zeigen, welche pathologischen Prozesse in unserem Körper direkt oder indirekt mit dem Darm zusammenhängen, und damit auch: Mayr hatte so was von recht – er hatte nur nicht die Tools, um es auch zu beweisen«, sagt Dr. Peter Gartner. Er arbeitet seit rund zwölf Jahren im Park Igls, elf davon als Chefarzt.

Dass der Darm eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielt, liegt auch daran, dass er das mit Abstand größte innere menschliche Organ ist. Würde man die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut, die stark gefaltet und mit kleinen Zotten versehen in uns liegt, ausbreiten, hätte sie die Größe eines Tennisplatzes. Gleichzeitig aber ist der Darm das wohl am meisten

unterschätzte Organ – zu Unrecht: Neben seiner primären Funktion als Verdauungseinrichtung ist der Darm auch zentral für unser Immunsystem verantwortlich.

GUT SEIT IMMER

Egal ob traditionell oder modern, die Grundsätze der Mayr-Medizin sind unverrückbar. Das ist maßgeblich der Tatsache geschuldet, dass sie sich keinen modischen Strömungen und Trends unterwirft und deshalb auch keiner grundlegenden Veränderung bedarf, und das schlicht deshalb, weil sie immer schon gut war. Was nicht heißt, dass sie sich nicht weiterentwickelt hätte: Die wesentlichste Änderung sieht Gartner darin, dass im wahrsten Sinne Bewegung in die Sache kam: »Man ist draufgekommen, dass man sich durch die Zugabe von Eiweiß während der Kur durchaus bewegen darf und sogar soll. Und das ist gut, weil Bewegung – in der richtigen Dosierung – generell ein ganz wichtiges Medikament ist.«

Große Fortschritte seien in den letzten Jahren vor allem im Bereich der Mikrobiomforschung erzielt worden. Mit »Mikrobiom« wird die Gesamtheit aller Bakterien bezeichnet, die sich in unserem Darm aufhalten. Und das sind wirklich viele. Die Faszination Darm endet also nicht bei seinen organischen Strukturen, im Gegenteil. Das eigentlich Spannende liegt in seinen Bewohnern, in der Darmflora. Gartner: »Die meines Erachtens wichtigste Erkenntnis der letzten Jahre ist, wie diese Bakterien kommunizieren – unter anderem mit dem Gehirn. Man spricht schon lange von der sogenannten Darm-Hirn-Achse; wie diese funktioniert, blieb uns allerdings lange verborgen. Jetzt kommen wir dem Geheimnis näher.« Vereinfacht gesagt, sondern Bakterien

bestimmte Transmittersubstanzen ab, die viele unserer Entscheidungen steuern. »Die großen Dinge bestimmen die Bakterien«, nennt es Gartner. Das »Bauchgefühl« kommt also nicht von ungefähr, was wiederum zeigt, wie wichtig eine intakte Darmgesundheit ist.

Die Mayr-Medizin hat ihre Nische der Komplementär- oder Alternativmedizin längst verlassen und wissenschaftliche Rückendeckung bekommen. Im Park Igls indes hat sich rund um die Moderne Mayr-Medizin ein breites Angebot entwickelt, das zusätzlich zur klassischen Kur die unterschiedlichsten Zielsetzungen verfolgt. Die Entgiftung des Organismus ist dabei stets die wichtigste Voraussetzung. »Zu Beginn kamen die meisten Gäste mit dem Ziel, Gewicht zu verlieren. In den letzten Jahren wurde die Diagnosepalette immer breiter. Viele Patienten und Patientinnen haben eine medizinische Vorgeschichte, Beschwerden oder seltene Erkrankungen, von denen sie sich bei uns Heilung oder zumindest Linderung erhoffen«, resümiert Gartner. Auch die Diagnostik im Park Igls selbst wurde enorm ausgebaut, sodass viele Gäste genau deshalb kommen – um sich umfangreich ganzheitlich durchchecken zu lassen, zur Vorsorge oder zur Sekundärprävention, weil es in der Vergangenheit bereits gesundheitliche Probleme gab. Damit hat sich auch die Altersstruktur der Gäste ein klein wenig verändert. »Es kommen immer mehr junge Menschen zu uns, insgesamt ist der Altersschnitt aber nach wie vor eher hoch – was ich als etwas Schönes empfinde, weil es auch daran liegt, dass die Gäste, die teilweise wirklich seit dreißig Jahren regelmäßig ins Park Igls kommen, gesund älter werden und sich bis ins hohe Alter noch aktiv mit ihrer Gesundheit beschäftigen.«

Jede Ärztin, jeder Arzt, jede Therapeutin, jeder Therapeut, Psychologin und Psychologe, Masseurin und Masseur im Park Igls hat ihren oder seinen eigenen »Fancub«, wie die Mitarbeitenden des Gesundheitszentrums liebevoll sagen. Und das ist gut so. Aus Sicht des Gastes meint das, dass viele, die regelmäßig ins Park Igls kommen, hier ihre oder ihren ganz persönlichen Lieblingsarzt oder -ärztin, -therapeutIn, -masseurIn haben. Tatsächlich kommt einer intakten Arzt-PatientIn-Beziehung während des Aufenthalts im Park Igls eine besondere Bedeutung zu – für die Qualität der medizinischen Versorgung auf der einen und das Wohlbefinden des Patienten oder der Patientin auf der anderen Seite. Was also macht eine solche Beziehung aus?

VERTRAUEN ALS FUNDAMENT

Vertrauen ist das Fundament einer guten Arzt-PatientIn-Beziehung. PatientInnen müssen darauf vertrauen können, dass eine Ärztin oder ein Arzt ihre Beschwerden ernst nimmt und sich um ihre Gesundheit kümmert. Umgekehrt muss der Arzt den PatientInnen vertrauen können, dass diese ehrlich und offen über ihre Symptome und ihre medizinische Geschichte sprechen. Dieses Vertrauen entsteht nicht von allein, sondern muss aufgebaut werden, und das erfordert Zeit, Geduld und Empathie.

KLARE, OFFENE KOMMUNIKATION

ÄrztInnen müssen die Fähigkeit besitzen, medizinische Fachbegriffe in leicht verständliche Sprache zu übersetzen und der Patientin beziehungsweise dem Patienten Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten klar zu erklären. Das setzt gleichzeitig voraus, gut zuhören und auf die Bedürfnisse und Sorgen der PatientInnen eingehen zu können. Es bedarf also einer offenen, klaren und transparenten Kommunikation auf Augenhöhe.

EMPATHIE & RESPEKT

Neben Vertrauen und Kommunikation braucht es Empathie. Eine gute Ärztin, ein guter Arzt verfügt über das nötige Einfühlungsvermögen und kann sich in die Lage der PatientInnen versetzen, um ihre Bedürfnisse und Sorgen ganzheitlich zu verstehen. Empathisch zu sein bedeutet dabei auch, die PatientInnen respektvoll und mitfühlend zu behandeln und auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Eine einfühlsame und fürsorgliche Betreuung macht den großen Unterschied.

VORTEIL KONTINUITÄT

Eine gute Arzt-PatientIn-Beziehung erfordert auch eine gewisse Kontinuität. Wenn ein Arzt einen Patienten über einen längeren Zeitraum begleitet, lassen sich Veränderungen verfolgen. Dies ermöglicht es dem Arzt, Fortschritte – aber auch etwaige Rückschritte – des Patienten zu verstehen und gegebenenfalls Anpassungen der Behandlung vorzunehmen. Der Patient wiederum kann sich auf den Arzt verlassen und fühlt sich sicher, gut aufgehoben und unterstützt.

Zahlreiche internationale Studien zeigen, dass PatientInnen von ihrer Ärztin, ihrem Arzt vor allem drei Dinge erwarten: Vertrauen, Empathie und Kommunikation. Dem gerecht

zu werden klingt allerdings einfacher, als es oft ist. Denn zuzuhören und individuell auf Menschen einzugehen erfordert Zeit, die in vielen Arztpraxen heute nicht mehr ausreichend vorhanden ist. »Das ist bei uns anders und ganz klar ein wesentlicher Vorteil, der unseren Gästen während ihres Aufenthalts hier zuteil wird und den sie auch zu schätzen wissen«, ist Dr. Richard Kogelnig, stv. medizinischer Leiter, überzeugt. Wie jede Beziehung bedeute eine intakte Arzt-PatientIn-Beziehung immer auch einen gewissen Aufwand und persönliches Engagement, ist Dr. Irene Brunhuber überzeugt. Ganz entscheidend sei in ihren Augen ein gutes, wertschätzendes und respektvolles Miteinander.

Bei ihrem Aufenthalt kommen Gäste im Park Igls bei der medizinischen Erstuntersuchung erstmals in Kontakt mit einem Mitglied des erfahrenen Ärzteteams, der zugewiesenen Ärztin oder dem zugewiesenen Arzt. »Das ist der Beginn der hoffentlich vertrauensvollen Arzt-PatientIn-Beziehung, einer oft langen Beziehung«, so Dr. Peter Barth. Nur selten kommt es vor, dass sich Gäste danach einen Wechsel in der Betreuung wünschen. »Auch wenn ein Wechsel nichts Ungewöhnliches wäre, denn die sprichwörtliche Chemie muss passen. Nur dann können wir in der Betreuung, Behandlung und Therapie bestmögliche Ergebnisse erzielen. Unsere Maxime ist einfach: Ermögliche jedem Gast die bestmögliche Arzt-PatientIn-Beziehung und ein ideales Umfeld für die Zeit des medizinisch begleiteten Aufenthalts«, erklärt Chefarzt Dr. Peter Gartner.

Mehr als 75 Prozent der Gäste im Park Igls kommen nach dem Erstbesuch wieder, um sich hier in kompetente medizinische Betreuung zu begeben. Sehr viele Arzt-PatientInnen-Beziehungen unseres Ärzteteams haben über Jahrzehnte Bestand. Die aktuell längsten existieren bereits 15, 20 und beinahe 30 Jahre.

»Vertrauen, Empathie und gute Kommunikation sind essenziell für eine gute Arzt-PatientIn-Beziehung. Da geben wir unser Bestes.«

Dr. Richard Kogelnig, stv. medizinischer Leiter





AM PULS DER ZEIT

SICH STETIG WEITERENTWICKELN

Die Moderne Mayr-Medizin läuft keinen kurzlebigen Trends hinterher, sondern fußt auf einem unverrückbaren Grundgerüst, das im Park Igls nach aktuellstem Stand der Wissenschaft zu individuellen Konzepten und Programmen weiterentwickelt wird.

Die Moderne Mayr-Medizin schafft im Park Igls durch ein ganzheitliches diagnostisches und therapeutisches Angebot in Verbindung mit Ernährung und Bewegung die ideale Basis für nachhaltige Prävention und Regeneration. Mit den hervorragend ausgebildeten ÄrztInnen – neben dem gesetzlich verpflichtenden Fortbildungsdiplom führt das Haus Spezialdiplome für Ernährungsmedizin, Orthomolekularmedizin oder Hypnoakupunktur – und sohin bestmöglicher medizinischer Begleitung entstehen in Zusammenarbeit mit den TherapeutInnen, TrainerInnen und MasseurInnen im Haus Programme für die unterschiedlichsten Bedürfnisse. Denn das Diagnosefeld, mit dem Gäste ins Park Igls kommen, wird immer breiter; entsprechend wird das Angebot stetig nach letztem wissenschaftlichem und (schul)medizinischem Stand optimiert und erweitert.

So zählt unter anderem seit Kurzem ein moderner Haemo-Laser zu den Angeboten, mit dem rotes Laserlicht in die Blutbahn der PatientInnen appliziert wird. Dies wirkt unter anderem schmerzlindernd und entzündungshemmend. Diese Art der intravenösen Lasertherapie führt vor allem in Bezug auf Long Covid zu beachtlichen Verbesserungen (siehe Erfolgsgeschichte auf Seite 12) und wird unter anderem zur Behandlung von Rheumaschmerzen eingesetzt. Im therapeutischen Bereich wurden im Park Igls Feldenkrais®-Behandlungen implementiert – eine Methode, mit deren Hilfe Bewegungsmuster und

Körperhaltungen verbessert werden, um körperlich und geistig fitter zu werden. »Im sportlichen Bereich ist das Therapieklettern aus unserem Angebot mittlerweile nicht mehr wegzudenken, und auch unser bellicon®-Trampolin wird sehr gut angenommen«, erklärt Dr. Gartner. Das Yogaangebot wurde um die Spiraldynamik erweitert, die langfristig dafür sorgt, sich im Alltag anatomisch gesund zu bewegen, um Fehlbelastungen und frühzeitige Verschleißerscheinungen zu vermeiden.

SICH TRAINIEREN LASSEN

Seit Kurzem gänzlich neu ins Park Igls einge-zogen ist das spezielle Zelltraining IHHT, was für »Intervall/Intermittierende-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie« steht. Der Name mag etwas sperrig sein, die Therapie indes ist eine echte Wunderwaffe: In bequemer, halb-liegender Position atmet man über eine dicht schließende Maske abwechselnd ein sauerstoffreiches und ein sauerstoffarmes Gasgemisch ein. Damit wird im Extremfall ein Höhentaining bis 6.000 Meter Höhe simuliert, von dem man aus der Sportmedizin weiß, dass es nebst vielen anderen positiven Wirkungen die Bildung roter Blutkörperchen stimuliert sowie die Sauerstoffversorgung und damit die Leistungsfähigkeit erhöht.

Das abwechselnde Einatmen des sauerstoffreichen und sauerstoffarmen Gemisches sorgt außerdem dafür, dass alte Mitochondrien quasi ausgemustert werden. Mitochondrien – gerne als die Kraftwerke der Zellen bezeichnet – befinden sich als winzig kleine Kügelchen in den Zellen und haben die hehre Aufgabe, Energie zu produzieren. Gehen Mitochondrien kaputt, führt das zur Alterung der Zelle, bleiben Mitochondrien hingegen fit-frisch und werden regelmäßig erneuert, ist das der Inbegriff des Anti-Aging – vor allem in Kombination mit der Mayr-Kur, die bereits an sich Anti-Aging-Effekte hat. »Kommt noch medizinisch betreutes Training hinzu, gibt es eigentlich kaum ein besseres Programm, um jung zu bleiben«, findet Dr. Gartner.

Das Schöne daran: Bei IHHT muss man nicht viel tun und lässt seine Zellen trainieren. Neben seiner Anti-Aging-Eigenschaft hat das neue Treatment positive Auswirkungen auf den Blutdruck, verbessert Lungenfunktion und Atemleistung, stärkt das Immunsystem, kann die Heilung bei Verletzungen oder OP-Narben beschleunigen, bringt die Hormonproduktion in Balance (es gibt tatsächlich immer mehr Menschen mit Hormondysbalancen) und unterstützt die Gefäßneubildung, was besonders gut gegen Durchblutungsstörungen hilft. Kurzum: IHHT ist ein wahres Universalgenie. Zuletzt sorgt es für eine bessere Energiebereitstellung durch die Leber, wodurch die Entgiftung angeregt wird, was wiederum die Mayr-Kur perfekt unterstützt.

Wer seiner Leber noch mehr Gutes tun will, kann das in Form des im Park Igls auf Basis der Modernen F.X. Mayr-Kur entwickelten Leberreinigungspaketes tun. Dieses funktioniert hier mithilfe der Mariendistel, die in der Schulmedizin bereits seit Langem zum Schutz der Leber eingesetzt wird. Sollten Sie sich mit einem Knollenblätterpilz vergiften (was wir Ihnen nicht wünschen!), ist Silymarin, der Wirkstoff der Mariendistel, tatsächlich die einzige Substanz, die die Leber vor dem Zerfall bewahrt. Nun muss aber nicht gleich der Worst Case eintreten, die Mariendistel erfüllt auch ohne akute Not ihren Zweck. Im Park Igls wird Silymarin dabei in Form von vier Infusionen verabreicht, die an zwei aufeinanderfolgenden Tagen gegeben werden; danach folgt eine orale Kur mit hoch wirksamen Leber-Entgiftungskapseln, die neben dem Extrakt der Mariendistel unter anderem Artischocken-, Ingwer- und Löwenzahnextrakt enthalten. Während des Aufenthalts im Park Igls wird das Entgiftungspaket durch die Einnahme von Bitterstoffen unterstützt, die den Gallenfluss anregen und mithilfe von Bittertee überschüssige Gallenflüssigkeit anschließend aus dem Darm schwemmen. Als mittägliche Vorspeise werden von Küchenchef Markus Sorg ergänzend speziell entwickelte grüne Smoothies gereicht. Ihre Leber wird's Ihnen danken!



Sommerlicher Salat

ZUTATEN SALAT
Salatherzen, Babyspinat, Zitronenseitlinge, gelbe Zucchini

ZUTATEN DRESSING
Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenzeste, etwas kalter Gemüsefond, Dijonsenf, Honig, Maldon-Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG
Den Salat gründlich waschen und zupfen; die Zitronenseitlinge mit einem Pinsel nur abbürsten (nicht waschen!) und die gewaschenen Zucchini in feine Spalten schneiden.

Dressing: Alle Zutaten – außer Olivenöl – vermischen und zusammenrühren. Danach mit Öl montieren. Am Teller anrichten.



MENTAL HEALTH

BEZIEHUNGSFRAGE

Irgendwann machen wir alle seine Bekanntschaft – mit dem »inner saboteur«, »inner critic«, »perro fiel«, »preguiça interna« oder, wie wir im deutschsprachigen Raum mehr oder weniger liebevoll sagen, mit dem inneren Schweinehund. Die Beziehung zu ihm ist kompliziert. Warum es wichtig ist, einen guten Umgang mit ihm zu finden.

»Wir sollten den inneren Schweinehund als Teil des Selbst akzeptieren und mit ihm kooperieren.«

Mag. Thomas Blasbichler

Der innere Schweinehund ist eine Spezies, die wohl jeder von uns kennt, und als Phänomen ein echter Global Player, zutiefst menschlich und uns allen gut bekannt. Er säuselt uns ins Ohr, dass es in der Komfortzone doch supergemütlich ist und es eigentlich keinen Grund gibt, sie zu verlassen. Der Schweinehund ist die Personifizierung unserer ständigen inneren Widerstände und liegt gerade immer dann protzig-breit im Weg, wenn wir uns beispielsweise eben entschlossen haben, eine Runde joggen zu gehen.

Der innere Schweinehund wohnt in uns an ganz zentraler Stelle – im limbischen System nämlich, einem der ältesten Teile unseres Gehirns, der für Emotionen und die Entstehung von Triebverhalten und damit auch unserer Antriebskraft zuständig ist. Ganz konkret hat es sich der Schweinehund in der Amygdala bequem gemacht – ihrem Aussehen nach auf Deutsch »Mandelkern« genannt –, die wichtig ist für die Speicherung von Gedächtnisinhalten,

verknüpft mit Emotionen. Sie spielt besonders in der Entstehung von Angst eine wichtige Rolle, aber auch für emotionale Äußerungen wie Wut oder Freude. Das limbische System sorgt außerdem für die Ausschüttung sogenannter Endorphine, also von Glückshormonen, die dann freigesetzt werden, wenn unsere Bedürfnisse befriedigt werden. Weil nun der Schweinehund ein unangenehmer Zeitgenosse ist, sieht er unser Bedürfnis nach Behaglichkeit und Wohlfühl schneller mit Gewohntem befriedigt, wenn wir es uns also daheim mit Pizza und knusprigen Tortilla-Chips auf dem Sofa fein machen, als mit Neuem wie Sporteinheiten oder der gesunden Low-carb-Buddha-Bowl. Das Gute: Es spricht nichts dagegen, dem inneren Schweinehund zu erklären, dass auch Bewegung Freude bereiten kann. Die weniger gute Nachricht: Eine herausragende Charaktereigenschaft des Schweinehundes ist seine Angst vor Veränderung. Wie bei Gewohnheiten so üblich, braucht es Zeit und vor allem Konsequenz, diese zu

Mag. Dr. Melanie Robertson, Mag. Thomas Blasbichler

»Es ist auffallend, dass die Gäste unser Haus sehr motiviert verlassen. Durch unsere Coachings gelingt es in der Regel sehr gut, innere Blockaden aufzulösen und damit die Motivation in Hinblick auf eine gute Selbstfürsorge zu stärken.«

Mag. Dr. Melanie Robertson

ändern und neue zu kreieren. Es wird also eine Weile dauern, bis der innere Schweinehund bereit ist, sich zu erheben und mit Ihnen Gassi zu gehen.

Es ist im Übrigen um ein Vielfaches leichter, neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren, als schlechte Angewohnheiten loszuwerden. Letztere sind meist tief in unserem Unterbewusstsein verankert und ohne Hilfe wie Hypnose oder Hypnoakupunktur, wie sie im Park Igls seit etwa fünf Jahren angeboten wird, nicht mehr herauszubekommen. Sich Neues, Gesünderes anzueignen indes kann trainiert werden. Gewohnheiten wachsen ähnlich einem Muskel durch Gebrauch: Je öfter man Dinge macht, desto leichter fallen sie, und die Fähigkeit zur Selbstmotivation wird besser und besser.

DIE VIELEN GESICHTER DES INNEREN SCHWEINEHUNDES

Die Gründe, warum Gäste ins Park Igls kommen, sind vielfältig. Vielen geht es etwa darum, Gewicht zu verlieren und dem Körper generell Gutes zu tun, andere suchen bewusst nach Ruhe, Erholung und einem Abschalten vom Alltagsstress im Sinne einer mentalen Entgiftung; es geht um die Verarbeitung von Stress, die Behandlung von Schlafstörungen oder den psychologischen Umgang mit Diagnosen wie Krebs, Alzheimer oder mit schweren körperlichen Verletzungen. So unterschiedlich und individuell die Ausgangslage jedes und jeder Einzelnen ist, so ist ihnen allen eines gemein: Ein Aufenthalt im Park Igls dient nicht nur der körperlichen, sondern in hohem Maße auch der Stärkung der mentalen Gesundheit. Den Menschen tut es gut, in einem geschützten Umfeld über Themen zu sprechen, die im Alltag wenig Raum bekommen. Übers Erzählen kommt man zu Erklärungen, und diese wiederum helfen bei der Bewältigung von Krisen, Problemen oder Belastungen. Mental-Health-Angebote spielen im Park Igls folglich eine entscheidende Rolle, weil über Gespräche innere Spannungen, Druck und Stress abgebaut werden können und man sich die Sorgen im wahrsten Sinne von der Seele reden kann.

Diese Art von Kurzzeittherapie kann auch dabei helfen, seinen persönlichen inneren Schweinehund zu identifizieren und zu verstehen, wo die Ursprünge dafür zu finden sind, dass man oft schwer in die Gänge kommt. Das kann an inneren Faktoren wie Erschöpfung oder Stress genauso liegen wie an körperlichen Einschränkungen am Bewegungsapparat. In weiterer Folge lassen sich Strategien entwi-

ckeln, sich mit seinem inneren Schweinehund bewusst auseinanderzusetzen. Bei den Coachings im Park Igls gilt es vor allem, die intrinsische Motivation dafür zu stärken, sein Leben nachhaltig besser zu gestalten. Das beginnt mit der Frage, wofür man den Aufenthalt im Park Igls und die Gespräche nutzen und welche Bereiche in seinem Leben man langfristig ändern oder verbessern möchte. Dafür ist es wichtig, sich realistische Ziele zu stecken, sich ganz konkrete erste Schritte für die Umsetzung zu überlegen und diese sofort anzugehen – vom Reden ins Tun zu kommen sozusagen, und das nicht erst morgen oder übermorgen, sondern heute und am besten jetzt gleich.

Am inneren Schweinehund ist übrigens nicht alles schlecht. Manchmal schützt er davor, sich zu überfordern, und mahnt zu einem sanfteren Umgang mit sich selbst. Es geht also insgesamt darum, ein gutes Einvernehmen mit ihm zu finden. »Den inneren Schweinehund zu bändigen oder zu bekämpfen, kostet viel Kraft und Energie. Sie sollten ihn also als Teil des Selbst akzeptieren und mit ihm kooperieren«, sagt Mag. Thomas Blasbichler, der gemeinsam mit Mag. Dr. Melanie Robertson das Psychologenteam im Park Igls bildet. Den Gästen des Park Igls gelingt das in der Regel auch über den Aufenthalt hinaus sehr gut, wie Robertson aus Erfahrung weiß: »Es ist auffallend, dass die Gäste unser Haus sehr motiviert verlassen und es folglich auch schaffen, Veränderungen bzw. Adaptionen im Alltag mit einer gewissen Ausdauer fortzusetzen. Viele kommen regelmäßig zu uns, holen sich bei ihrem halbjährlichen oder jährlichen Aufenthalt wieder neuen Schwung oder gehen die nächste Veränderung an.« Dennoch wird es immer wieder Tage geben, an denen der innere Schweinehund die Überhand gewinnt. Das ist vollkommen in Ordnung. »Man sollte Rückschläge mit einkalkulieren und nicht zu verbissen an die Sache herangehen, damit die Freude nicht verloren geht«, rät Blasbichler. »Spaß an Dingen wie Bewegung in der Natur, Laufen, Schwimmen, Yoga, Radfahren oder Entspannungsübungen sind die größten Antreiber, deshalb ist mein Nummer-eins-Tipp fürs Durchhalten: Don't worry, be happy.« Dazu gehört auch, nicht zu perfektionistisch zu sein. Es müssen nicht immer 100 Prozent sein, manchmal reichen auch 80. Seinem eigenen Wohlbefinden hohe Priorität einzuräumen ist der Anfang. Sich um sich selbst zu kümmern, hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist absolut nötig. Nehmen Sie sich selbst wichtig!

Mit diesen 5 Tipps gelingt es, neue Gewohnheiten zu etablieren

1. DAS WOFÜR FINDEN

Was ist meine persönliche Motivation, um Dinge nachhaltig zu verändern? Was erwarte ich mir von der Veränderung und welchen Nutzen ziehe ich daraus? Hier können auch Übungen wie Imaginationen oder Fantasiereisen helfen, denn die Vorstellungskraft ist oft stärker als die Willenskraft.

2. KONKRETE ZIELE STECKEN

Stecken Sie sich ein Ziel, das realistisch umsetzbar und messbar ist. Vielfach legen wir uns selbst die Latte zu hoch, haben zu hohe Erwartungen oder Ansprüche, was fast zwangsläufig zu Frustration führt.

3. ANREIZE SCHAFFEN

Arbeiten Sie mit Zwischenzielen und belohnen Sie sich, wenn Sie eines erreichen.

4. DEN WEG DEFINIEREN

Überlegen Sie sich, wie Sie Ihr Ziel erreichen möchten, und bauen Sie »Hilfestellungen« in Ihren Alltag ein: Stellen Sie zum Beispiel gesunde Snacks griffbereit, nehmen Sie die Sportschuhe bereits mit zur Arbeit oder vermeiden Sie Versuchungen, indem Sie gar keine Süßigkeiten zu Hause haben.

5. VERBÜNDETE SUCHEN

Holen Sie andere mit ins Boot und verabreden Sie sich zum Beispiel zu gemeinsamen Sporteinheiten, um zusammen ein Ziel zu verfolgen. So bekommt der innere Schweinehund starke Konkurrenz.





FREUDE AM BEWEGEN

Dass Bewegung eine zentrale Säule im Konzept der Modernen Mayr-Medizin ist, wird schnell klar, wenn man einen Blick auf das Park-Igls-Aktivprogramm wirft: Bis zu acht Stunden tägliches Programm und in der Regel bis zu 40 Wochenstunden stehen am »Sport-Menüplan« – und zwar aktive und passive Regeneration, von Ausdauer und Aqua-Fit bis Yoga und Zirkeltraining, und alles dazwischen; immer von einer oder einem der erfahrenen und fürsorglichen SportwissenschaftlerInnen oder PhysiotherapeutInnen des Hauses begleitet. »Es gibt Gäste, die ihren Aufenthalt sogar danach planen, ob ihr Lieblings-Bewegungscoach aus unserem achtköpfigen Team zum gewünschten Zeitpunkt auch im Haus ist«, sagt Lisa French. Und weiter: »Das ist das schönste Kompliment, weil es beweist, dass wir in Sachen Bewegungsarbeit und Trainings wichtige Impulse für mehr Freude an der Bewegung geben.« Das hohe Maß an individueller Betreuung, die Vielfalt und Qualität unseres Angebots sowie das Zeitnehmen sind ein wahrer Luxus, der eben auch sehr wertgeschätzt wird.

Wer schon im (in unseren Augen) mit Abstand schönsten Panorama-Gym Innsbrucks trainiert hat, weiß, dass es mit so einem Ausblick nicht schwerfällt, in Bewegung zu kommen. Das Gym wurde gerade erst komplett mit neuen Geräten ausgestattet, ist auf dem modernsten Stand der Technik und bietet Coaches und Gästen perfekte Trainingsmöglichkeiten. Wer ob der fantastischen Kulisse nicht in Gang kommt, dem helfen mit Sicherheit die Coaches nach.

Ob Sie 25, 48 oder 65 Jahre alt sind – die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für körperliche Aktivität und mehr Gesundheit sind dieselben: pro Woche 150 bis 300 Minuten moderate Ausdauerbelastung oder 75 bis 150 Minuten intensive körperliche Belastung sowie an mindestens zwei Tagen wöchentlich kräftigende Übungen für alle Muskelgruppen. Schaffen Sie schon jetzt locker und regelmäßig? Herzlichen Glückwunsch. Falls noch nicht, hier eine gute Nachricht: »Es ist nie zu spät, anzufangen. Man muss sich ja nicht gleich eine Marathon-Teilnahme oder eine Gipfelbesteigung vornehmen. Sport macht immer Freude, ist die beste Gesundheitsvorsorge und kennt kein Alter«, sagt Lisa French. Wichtig sei, loszulegen und die für sich richtige Sportart zu finden. »Dann entdecken Sie auch bald die Freude am Bewegen.«

»Mit unserem Team sorgen wir im Park Igls dafür, dass sich Gäste während ihres Aufenthalts viel und vor allem auch richtig bewegen.«

BSc Lisa French, Leiterin Bewegung & Physiotherapie



Mit diesen 7 Tipps gelingt der Trainingsstart

1. AUSWAHL TREFFEN

Probieren Sie verschiedene Sportarten aus. Sie werden schnell merken, was Ihnen Spaß und Freude bereitet. Das ist essenziell, damit Sie dranbleiben.

2. WENIGER IST MEHR

Das gilt gerade für den Anfang, damit Sie sich und Ihren Körper nicht überfordern. Mit kleinen Einheiten starten Sie am besten.

3. DAS RICHTIGE EQUIPMENT

Eine gute Funktionsausrüstung für Ihre Sportart darf ruhig modisch sein. Noch wichtiger: Sie ist individuell angepasst und schont Ihren Bewegungsapparat.

4. TRAINIEREN MIT PLAN

Gerade auch am Anfang ist Struktur wichtig. Profis unterstützen beim Erstellen von Trainingsplänen; damit lässt sich das Training auch einfach in den Alltag integrieren.

5. EINFACH MAL MACHEN

Papier ist geduldig ... Die Pläne sollten aber verbindlich sein: einfach mal machen statt aufschieben. Wer sich auf die körperliche Aktivität freut, kommt leichter ins Tun.

6. BLICK IN DEN SPIEGEL

Viel Bewegung hat positive Effekte nicht nur auf die Gesundheit und den Körper: Halten Sie die ersten Wochen durch und Sie werden spüren, wie Sie bald von innen strahlen.

7. SICH SELBST WAS GUTES TUN

Der Weg zu mehr und regelmäßiger Bewegung verlangt viel Konsequenz und Anstrengung. Vergessen Sie daher nicht, sich für Trainings-erfolge oder Etappenziele zu belohnen.

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

4 NÄCHTE SCHNELL MAL WEG

Detox Short Break

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

UMFASSENDE VORSORGE-CHECKS IN 1 WOCHE

Detox Medical Check

Ferien beim Doc – umfassende präventivmedizinische Untersuchungen auf höchstem Niveau. Kein Warten auf Arzttermine, kein Anstellen, dafür höchste medizinische Kompetenz und fachärztliche Untersuchungen durch unser ÄrztInnenteam vor Ort; in exklusivem Wohlfühl-Ambiente und mit maximaler Privatsphäre sowie Diskretion.

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 unser Ärzteteam ganz individuell nach der medizinischen Erstuntersuchung. Empfohlene Aufenthaltsdauer: mindestens zwei Wochen.



Menopause-Fit

Dieses Programm vermittelt Frauen ein neues Selbst-Bewusstsein, 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.



SPECIALS IM SOMMER FÜR KÖRPER UND GEIST

Feldenkrais®-Woche

18. bis 25. Juni 2023

Yoga-Wochen

27. August bis 3. September 2023 (auf Deutsch)

3. bis 10. September 2023 (in English)

De-Stress

Zeit für mich. Mit unserem Burnout-Prophylaxeprogramm nehmen Sie sich bewusst raus aus dem Alltag, um Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken.



Ultrasound Check

Für Ihre Gesundheitsvorsorge, insbesondere die Krebsvorsorge, decken Sie mit der jährlichen Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane, der Gefäße, der hirnersorgenden Gefäße, der Schilddrüse, der Prostata bzw. der weiblichen Brust ein breites Feld ab.

Immune Booster

Immunsystem stärken und widerstandsfähiger gegen Erkrankungen werden – häufig gebucht bei Infektanfälligkeit.

Physio-Fit

Fokus Bewegungsapparat: häufig gebucht bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhaften Muskelverspannungen.

Neuro-Fit

Häufig gebucht bei der Indikation neurodegenerative Erkrankung sowie nach Schlaganfällen mit Spätfolgen.

Fit nach Covid

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

Allen, die unter ähnlichen 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 wird der aktuelle Gesundheitsstatus ermittelt, durch verschiedene Behandlungen wird die Regeneration gefördert. Therapeutisch wirken die Moderne Mayr-Medizin und die Mayr-Cuisine entgiftend, stärkend und schärfen Ihre Sinne.

ERFOLGSGESCHICHTE

HILFE BEI LONG COVID

Bis zur ihrer Covid-19-Erkrankung im Januar 2022 – also fast genau ein Jahr vor ihrer Aufnahme im Park Igls – war die damals 19-jährige Physikstudentin gesund, leistungsfähig und unter anderem als Ruderin in ihrer Universitätsmannschaft aktiv. Nun leidet sie unter Long Covid, was sich unter anderem in ausgeprägter Müdigkeit, grippaler Dauersymptomatik, Muskel- und Gelenkschmerzen und heftigen Migräneschüben äußerte. Außerdem hatte sie Schwierigkeiten beim Gehen; sie musste Krücken verwenden. Im Laufe des letzten Jahres wurden zahlreiche diagnostische und therapeutische Versuche unternommen, um ihr zu helfen, doch sämtliche Ansätze blieben erfolglos. Im Dezember 2022 wurde die Studentin erstmals im Park Igls vorstellig. Zunächst war eine einwöchige Kur angedacht, die aber schließlich auf drei Wochen ausgeweitet wurde. Nach einer umfangreichen Diagnostik samt erweitertem Blutlabor und Spirometrie (Lungenfunktionstest) begann die Therapie mit einer mäßig strikten Diätetik und unter anderem mehrfacher Haemo-Laser-Therapie, einer Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung), mit Massagen, Detox-Wickeln mit Bienenwachs und Gesprächstherapien mit dem Ergebnis, dass sich der Zustand der jungen Frau signifikant verbesserte – vor allem kehrte ihre Energie zurück und die Beweglichkeit wurde deutlich besser. Das Mayr-Prevent-Konzept führte damit selbst dort zu Verbesserungen, wo alle anderen Methoden versagt hatten. Der Natur eine Chance zu geben, den Heilungsprozess effizient zu vollziehen, erwies sich einmal mehr als Schlüssel zum Erfolg.

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