



*Ganz ehrlich, Zeit für die eigene Gesundheit muss man sich ja eigentlich nur nehmen. Am besten in einem der führenden Medical Spa Resorts Europas.*

# *PARKZEIT*

02 • 2022



## Wer hat an der Uhr gedreht?



Ich weiß ja nicht, ob Sie das auch so empfinden, aber mir scheint, als wäre das letzte Jahr noch schneller verfliegen als jenes davor. Das kommt Ihnen auch so vor? Das sei an sich ein gutes Zeichen, eine positive Sache und spreche für einen erfahrungsreichen, aktiven Zeitraum, auf den man zurückblickt, habe ich mir sagen lassen. Diese Einschätzung nehme ich. Mit viel Optimismus. Und richte die Aufmerksamkeit ins Jetzt. Auch da ist bei uns viel los, ganz schön was in Bewegung, in Planung und in Vorbereitung.

2023 feiern wir drei Jahrzehnte Park Igls Medical Spa Resort – dreißig großartige und erfolgreiche Jahre, in denen wir rund 40.000 Gäste bei uns begrüßen durften. Den wirklich überwiegenden Anteil haben wir zu einem gesünderen Lebensstil begleitet und tun dies immer noch. Das macht uns sehr stolz. Wir feiern unser Jubiläum. Nicht mit großen Festen, dafür mit dem Ausbau und der Investition in die Infrastruktur für Sie. So viel kann ich Ihnen an dieser Stelle bereits ankündigen: Unser namensgebender erholsamer Naturpark wird dabei eine ganz zentrale Rolle spielen. Das wird Ihnen gefallen! Freuen Sie sich darauf und bleiben Sie gesund!

Ihre Andrea Gnägi

A. Gnägi

Jede Jahreszeit hat ihre Reize. Gerade in den kühleren Monaten kann man wirkungsvoll etwas für die eigene Gesundheit tun.

# DER MENSCH, EIN GEWOHNHEITSTIER

Gewohnheiten und Routinen sind für uns Menschen nicht nur praktisch, sondern sogar höchst nötig. Müssten wir all unser Tun bewusst steuern, würde das unser Gehirn überfordern und viel zu viel Energie verbrauchen. Ohne Gewohnheiten könnten wir also nicht überleben, manche davon haben jedoch auch negative Auswirkungen.



Ständig am Smartphone: Viele Menschen nutzen ihr Smartphone täglich mehr als drei Stunden. Zu viel. Um solche Gewohnheiten loszuwerden, ist oft Hilfe von außen notwendig.

Von Tagesanfang bis -ende spulen wir vielfach immer wieder dieselben Muster ab, ohne groß darüber nachdenken zu müssen. Viele Gewohnheiten sind uns nicht angeboren, sondern Ergebnis eines Lernprozesses. Handlungen und Abläufe werden zuerst bewusst ausgeführt, um irgendwann automatisiert zu funktionieren. Vereinfacht gesagt speichert das Gehirn immer wiederkehrende Abläufe und Bewegungen im sogenannten Handlungsgedächtnis ab, um sie beim nächsten Mal in derselben Situation hervorzuholen und uns gleich reagieren zu lassen. Je öfter wir Handlungen vollziehen, desto besser werden wir darin, wie sich etwa beim Spielen eines Instruments zeigt. Werden Abläufe also zuerst noch vom Bewusstsein gesteuert, wandern sie mit der Zeit in unser Unterbewusstsein ab. Und dort sind sie nur schwer wieder herauszubekommen.

Routinen abzulegen, ist folglich keine leichte Aufgabe. Das ist dann kein Problem, wenn wir uns zum Beispiel angewöhnt haben, regelmäßig Wasser zu trinken, oder lernen, Klavier zu spielen. Kompliziert wird es jedoch, wenn es um schlechte Ernährungsgewohnheiten oder Rauchen geht – oder wir etwa ohne unser Mobiltelefon nicht mehr sein können. Der Fachbegriff dazu ist übrigens »Nomophobie« (Anm.: von »no mobile phone«), und fast jede und jeder von uns findet diesbezüglich wohl Verdächtige im näheren Umfeld. Um aus dem Teufelskreis auszubrechen, wenn Gewohnheiten gewissermaßen zur Sucht werden, braucht man nebst Willensstärke meist Hilfe von außen. Im Park Igls erhält man diese zum Beispiel in Form der Hypnoakupunktur, die etwa bei Schlafstörungen ganz wunderbar hilft – zumal diesen oft ein tieferliegendes Problem zugrunde liegt –, aber auch bei vielen anderen Problemfeldern. Chefarzt Dr. Peter Gartner hat die Ausbildung dazu vor fünf Jahren abgeschlossen und therapiert seitdem wöchentlich im Schnitt einen Gast mit der Methode, die für ihn selbst im Übrigen kräftezehrender ist als für den Behandelten.

### Von innen und außen

Bei der Hypnoakupunktur handelt es sich – man kann es erahnen – um eine Kombination aus medizinischer Hypnose und Akupunktur. Die Hypnose beschäftigt sich mit der Psyche

(und hilft zum Beispiel auch bei überbordendem Stressempfinden und Burn-out), wobei der Patient oder die Patientin in Trance versetzt wird, um anschließend ins Unbewusste vorzudringen zu können; bei der Akupunktur geht es um den Ausgleich der Energieflüsse im Körper, die mithilfe kleiner Nadeln von außen angeregt werden. »Hypnoakupunktur hilft dann, wenn viele andere Therapiemöglichkeiten versagt haben«, sagt Gartner. Eingesetzt werden kann sie zum Beispiel zur Raucherentwöhnung, zur Gewichtsabnahme, zur Schmerztherapie und sogar zur Behandlung von Tinnitus oder Asthma. »Medizinische Hypnose hat nichts mit der Showhypnose auf der Bühne zu tun, sondern wird immer dann eingesetzt, wenn wir die Macht des Unbewussten brauchen, um Gewohnheiten nachhaltig und langfristig zu verändern«, erklärt Dr. Gartner.

Die häufigste Indikation im Park Igls sei laut Dr. Gartner die Raucherentwöhnung. Dabei werden vor der Hypnose Akupunkturadeln im Ohr platziert, die für etwa zwei Wochen permanent dort verbleiben. Sie haben den Zweck, neben der psychischen Entwöhnung, die während der Hypnose passiert, die körperliche Entwöhnung zu unterstützen, indem das Verlangen nach Nikotin und die Entzugssymptome gemildert werden. Eine Patientin ist Dr. Gartner über die Jahre besonders in Erinnerung geblieben. Es war eine seiner ersten, die er zur Gewichtskontrolle behandelte. Ihr Gewicht schwankte stark und lag teilweise bei 115 Kilogramm, zudem war sie Raucherin. »Es war eine Herkulesaufgabe, einerseits das Körpergewicht in den Griff zu bekommen und andererseits das Rauchen zu beenden.« Nach der ersten Sitzung wurde sie nach einiger Zeit rückfällig, es brauchte eine zweite, aber nach drei Sitzungen war es geschafft. »Mittlerweile ist sie erfolgreiche Nichtraucherin und kann konstant ein Gewicht von 80 Kilo halten«, so Dr. Gartner.

In der Regel reicht eine einzige Sitzung zur Problembeseitigung aus – Voraussetzung ist natürlich, dass man sich darauf einlässt und freiwillig kommt; »vorbeigeschickt werden« gilt nicht. Gelegentlich gibt es Rückfälle von Behandelten, eine abermalige Hypnose funktioniert beim zweiten Mal erfahrungsgemäß meist besser als beim ersten Mal, weil auch das Unbewusstsein quasi unbewusst schon weiß, dass man ihm eigentlich nur Gutes will ...



## MENOPAUSE

# EIN FRAUENLEBEN LANG

Ein Frauenleben besteht schon naturgemäß aus Zyklen.  
Jedes Ende ist der Beginn von etwas Neuem,  
und auch nach der Menopause ist noch lange nicht Schluss.

**E**ine Frau ändert sich im Laufe ihres Lebens quasi von Natur aus – körperlich, aber auch emotional. Dabei durchläuft sie mehrere Phasen, besonders wichtig ist aber wohl jene, mit der das Frau-Sein vermeintlich endet ... Das weibliche Erwachsenenleben ist an die Regelblutung gebunden; die Periode begleitet Frauen viele Jahrzehnte lang und beeinflusst die Lebensplanung maßgeblich mit. Anfangs geht es um Verhütung, später ist in vielen Fällen der Kinderwunsch ein zentrales Thema. Und auf einmal endet dieses Kapitel, ohne dass man gefragt wird, ob es einem gerade passt. Das ist für viele Frauen eine große Herausforderung und auch mit körperlichen und psychologischen Schwierigkeiten verbunden. Letztlich ist die Menopause ein ähnlicher Stolperstein wie die Pubertät, auch da verändern sich Körper und Psyche. In dieser Phase gilt es zu lernen, sich als Frau zu akzeptieren und zu positionieren, es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Mit der Menopause verhält es sich ganz ähnlich. So kann diese Phase auch eine Chance sein, wieder zu sich selbst zu finden und die eigene Position im Leben zu festigen.

Menopause und Wechseljahre sind über die Jahre im Park Igls immer wieder zum Thema geworden, sodass daraus ein eigenes Programm entwickelt wurde. »Menopause-Fit« begleitet Frauen durch die Zeit der hormonellen Umstellung, gibt ihnen Werkzeuge an die Hand, um die Veränderung zu verstehen, zu akzeptieren und mit ihr umgehen zu können. Dr. Irene Brunhuber ist Fachärztin für Innere Medizin und F.X. Mayr-Ärztin und hat das Programm gemeinsam mit ihren Kolleginnen, der Initiatorin Christine Canestrini (Therapeutin), Kräuterpädagogin Alexandra Federa, Physiotherapeutin Lisa French, Psychologin Dr. Melanie Robertson sowie Mayr-Ärztin Dr. Sonja Schottkowsky entwickelt. Stellvertretend haben wir Irene Brunhuber zum Gespräch gebeten.

### Die Menopause ist ein großer Meilenstein im Leben einer Frau. Was passiert dabei im Körper?

Die Veränderung im Körper fängt schon einige Jahre vor der »eigentlichen« Menopause, also dem Ausbleiben der Periode, an. Bereits mit etwa vierzig Jahren beginnt sich der Hormonhaushalt umzustellen und erste subtile Symptome können auftreten – Erschöpfungszustände, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder Gewichtsprobleme, weil sich im Zuge dieser Umstellung auch der Stoffwechsel verändert. Man spricht dabei von der Perimenopause. Mit dem Älterwerden verringern die Eierstöcke allmählich ihre Hormonproduktion. Zunächst produzieren sie weniger Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt. Später sinkt auch der Östrogenspiegel, dadurch kommt es zu den bekannten

Hormonschwankungen. Als Menopause bezeichnet man retrospektiv jenen Zeitpunkt, an dem die letzte Regelblutung stattgefunden hat. Sie tritt im Schnitt zwischen 45 und 55 Jahren ein.

### Die Wechseljahre gehen oftmals mit vielschichtigen Beschwerden einher. Wie lange braucht der Körper, bis er sich tatsächlich auf die neue Situation eingestellt hat?

In der Tat leiden 70 bis 80 Prozent der Frauen in Europa an Beschwerden während der Wechseljahre. Nicht alle davon sind behandlungsbedürftig, aber rund ein Drittel der Frauen braucht tatsächlich medizinische Hilfe. Typisch sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Müdigkeit und ein genereller Leistungsabfall sowie Nervosität, Gereiztheit und Schlafstörungen. Wie lange die Symptome andauern, lässt sich nicht pauschal sagen – es gibt Frauen, die bis zu zehn Jahre an Beschwerden leiden, andere spüren die Umstellung kaum.

### Bringen Frauen erste auftretende Symptome überhaupt schon mit den Wechseljahren in Verbindung?

Nein, nicht immer. Die Frage ist natürlich, ob es tatsächlich Symptome der Wechseljahre sind. An Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen müssen nicht zwingend die Hormone schuld sein. Manchmal liegt es am Stress, zum Beispiel ausgelöst durch die Mehrfachbelastung aus Beruf und Familie, der viele Frauen ausgesetzt sind. Es können falsche Ernährungsgewohnheiten sein, die die Leber belasten und zu Nachtschweiß führen. Dann hilft zum Beispiel eine regenerative Auszeit auf Basis der Mayr-Prevent-Medizin, um den Körper zu entlasten und ihm neue Energie zu geben. Deshalb beinhaltet unser Menopause-Programm im Park Igls auch ein erweitertes Blutlabor und ein Menopause-Speziallabor, um abzuklären, ob und in welchem Stadium der Wechseljahre sich die Frau befindet.

### Wie lassen sich Wechselbeschwerden behandeln?

Um die Jahrtausendwende war es üblich, Frauen mit Wechselbeschwerden durch die Gabe von Hormonen zu behandeln – unabhängig von ihren konkreten Beschwerden, ihrer Anamnese oder von Risikofaktoren. Bald stellte sich heraus, dass solche Hormonersatztherapien nicht das Maß aller Dinge sind. Im Gegenteil – im schlimmsten Fall erhöhen sie zum Beispiel das Risiko einer Brustkrebskrankung oder von Schlaganfällen. Heute werden Hormone sehr gezielt eingesetzt und nur in Rücksprache mit einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen, um Nutzen und Risiko sehr genau abzuwägen. Bei uns im Haus möchten wir vor allem ein Bewusstsein für das Thema schaffen und die Frauen mit Massagen, physiotherapeutischen Maßnahmen, Aroma- und Kräutieranwendungen sowie Gesprächstherapien unterstützen. Das Thema wird nach wie vor tabuisiert, deshalb ist oft schon geholfen, wenn man in einem geschützten Umfeld und

## »Unser Menopause-Fit-Programm vermittelt Frauen, sich ihrer selbst bewusster zu sein«

ganz ohne Scham darüber reden und sich mit Gleichgesinnten austauschen kann. Hat eine Patientin sehr starke Beschwerden, braucht es unbedingt den frauenärztlichen Rat.

### Die Wechseljahre bedeuten also nicht nur eine körperliche Veränderung, sondern auch eine emotionale?

Unbedingt, ich würde sogar sagen, dass diese im Vordergrund steht. Statistisch klagen rund 90 Prozent der Frauen über Nervosität und Reizbarkeit, gefolgt von Leistungsabfall und Erschöpfungszuständen (80 %), dahinter kommen gleich Hitzewallungen und Schweißausbrüche (70 %). Zudem kämpfen 60 Prozent mit depressiven Verstimmungen, und jede zweite Frau hat Schlafstörungen. Unsere Gesellschaft ist auf Leistung ausgelegt. Frauen müssen dynamisch, nett und freundlich sein, Familie und Beruf im Griff haben, stets energiegeladener und gut gelaunt sein und dazu noch möglichst faltenfrei, schlank und schön. Altern ist nicht vorgesehen, die Menopause führt uns dieses Alter jedoch recht deutlich vor Augen – da kann eine Frau das Gefühl bekommen, nicht mehr Frau zu sein. Im Gegenteil: Es ist ein Gefühl von Versagen. In Kulturen, in denen das Alter gewürdigt wird und reifere Frauen einen höheren Stellenwert haben, sind erstaunlicherweise im Durchschnitt auch weniger körperliche Beschwerden während der Wechseljahre zu sehen. Hinzu kommt, dass die Menopause meist in eine Zeit fällt, in der sich Frauen ohnehin in einem Umbruch befinden. Die Kinder sind außer Haus, wodurch sich auch die Beziehung zum Partner verändert, vielleicht möchte man sich noch einmal beruflich neu orientieren. All das macht natürlich etwas mit einer Frau.

### Heute gilt 50 als das neue 30, auf der anderen Seite bleibt der natürliche körperliche Zyklus gleich. Verunsichert das Frauen, wenn Körper und Geist nicht mehr zusammenzupassen scheinen, und kann man sich auf diese Zeit in irgendeiner Form vorbereiten?

Vorbereiten ist schwierig, zumal man zum Zeitpunkt der letzten Regelblutung ja nicht weiß, dass es die letzte sein wird. Unterm Strich geht es auch hier – wie fast überall im Leben – um einen generell gesunden und achtsamen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. Je fitter und ausgeglichener man ist, desto besser kann man mit unterschiedlichen Lebensphasen und Situationen umgehen. Man muss sich klar machen, dass die Wechseljahre keine Krankheit sind, sondern der natürliche Lauf des Lebens. Man hat nichts »falsch« gemacht, wir können den Zeitpunkt nicht aktiv hinauszögern. Mein Rat ist, sich selbst nicht zu viel Druck zu machen, sondern dem Leben entspannt und gelassen zu begegnen. Deshalb ist es uns so wichtig, in unserem Programm Wissen zum Thema zu vermitteln und in dieser Woche unter anderem Entspannungstechniken und pflanzliche Anwendungen zu lehren, die man selbst zu Hause fortsetzen kann.



Dr. Irene Brunhuber

### Wie sehr beeinflusst der Lebensstil die Wechseljahre?

Sehr stark. Mit dem Beginn der Wechseljahre entwickeln viele Frauen einen Bluthochdruck. Der wird oft als Nebensächlichlichkeit abgetan, kann aber zu gefährlichen Folgeerkrankungen wie Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche oder Nierenerkrankungen führen. Ein gesunder Lebensstil hat unter anderem positive Auswirkungen auf den Blutdruck, und Bewegung hilft, Osteoporose vorzubeugen, die laut Studien rund um die Menopause deutlich zunimmt. Viel Sport hebt die Stimmung! Zudem sollte Frau auf die Ernährung achten: Einerseits geht das Sättigungsgefühl ein wenig verloren, andererseits verbrennt man im Alter weniger Kalorien, was in Kombination zu Gewichtszunahme führt. Auch deshalb ist Bewegung so wichtig. In dieser Phase sollten Frauen auf kohlenhydratarmer Ernährung achten und dafür mehr Eiweiß zu sich nehmen. Das hilft auch der Muskulatur, die im Alter abbaut.

### Beim Thema Wechseljahre sitzen alle Frauen im selben Boot. Hilft es, zu wissen, man ist damit nicht allein?

Ich denke schon. Auf jeden Fall hilft es, sich damit offen auseinanderzusetzen – Reden hilft. Und man kann die Wechseljahre auch als etwas Schönes sehen: Man hat keine Menstruationsbeschwerden mehr und braucht sich über Verhütung keine Gedanken mehr zu machen. Weil die Kinder aus dem Haus sind, hat man wieder Zeit ganz für sich oder als Paar. Man kann wieder einen gesunden Egoismus entwickeln und tun, was man möchte. Das Alter kann eine gewisse Ruhe und Festigkeit ins Leben bringen. Man sollte sich einfach darüber freuen, ein bisschen mehr darüber zu wissen, worum es im Leben wirklich geht.

# WENN EINE NEUE ERFAHRUNG ZUR WERTVOLLEN EMPFEHLUNG WIRD

**Als Golf-Journalist bin ich viel unterwegs: im Auto, im Flugzeug, im Büro. Naturgemäß verbringe ich viel Zeit vor dem Bildschirm und (für meinen Geschmack) viel zu wenig auf dem Golfplatz. Umso wichtiger ist es, insgesamt am großen Konzept der Gesundheit zu arbeiten.**

von Martin Angerer

Eine gesunde Auszeit im Rahmen einer Presse-reise ins Park Igls Medical Spa Resort sollte mir genau das ermöglichen. Eine Einladung zu einer Golf-Gesundheitsreise war auch für mich etwas völlig Neues und machte mich neugierig. Also beschloss ich, ein paar ruhigere Tage zu nutzen, um mich von innen heraus sanieren zu lassen. Was mit einem umfangreichen medizinischen Check-Up und einführenden Vorträgen über die Moderne Mayr-Medizin und ihre spezifischen Ernährungs- und Therapieansätze begann, sollte mir auch schon bald meine persönlichen körperlichen Grenzen aufzeigen. Warum? Semiregelmäßig auf eine Golfrunde zu gehen, würde nicht ausreichen, um die Defizite, die mein Arbeitsalltag mit sich bringt, auszumergen.

Die gute Nachricht: Im Park Igls muss man auch ob des kurativen Charakters des gesunden Aufenthaltes nicht auf sein liebstes Hobby verzichten. Vielmehr schaffen es ÄrztInnen und TherapeutInnen, alles zu einem stimmigen Ganzen zu verweben und das allumspannende Globalziel des allgemeinen Wohlbefindens nie aus den Augen zu verlieren.

Hier starte ich ungewohnt leicht und frei von dem Ballast in den Tag, den mir soziale und klassische Medien im Alltag aufbürden. Es geht

zum Morgensport. Hanni Gartner, erfahrene Therapeutin im Park Igls und Betreuerin des österreichischen Golf-Senioren-Damen-Nationalteams, lässt mich bei einer Golf-Funktionsanalyse vorturnen und den Schläger schwingen. Rasch erkennt sie meine Defizite: Wer viel sitzt, darf sich nicht wundern, wenn die rückseitige Muskulatur der Beine schwächelt und verkürzt. Instabil das Becken. Immerhin: Die Wirbelsäule dreht gut. Es folgt eine Einführung in golfspezifisches Kraft- und Mobilitätstraining, an meine Bedürfnisse angepasst. Von nun an soll es mich an zwei bis drei Tagen pro Woche begleiten. Ich bedanke mich herzlich und verabschiede mich in Richtung eines der umliegenden Golfplätze. Vorgestern eine Runde am pittoresken Achensee gespielt, genügen mir heute neun konzentrierte Löcher. Ich entscheide mich gegen den Driver und für Olympia Golf Igls: kurze, enge Spielbahnen, die mich an die sportlich-spaßigen Par-3 Pitch- & Putt-Anlagen Spaniens erinnern.

»Gesundheit ist kein Ziel, sondern ein Weg«

Am Nachmittag zwickeln Ellenbogen und Lendenwirbel. Nur gut, dass heute eine Ganzkörper-massage für mich eingeplant wurde. Therapeut Markus mustert meinen schlaksigen Körper, den er dennoch für muskulös hält. Ich

weiß nicht, ob ich mich geschmeichelt fühlen soll. Es bleibt aber keine Zeit zu sinnieren. Im Liegen werde ich von Kopf bis Fuß und von vorne bis hinten bearbeitet, dass mir die Tränen kommen. Und genau so soll es, darf es sein – zumindest bei mir. »Jeder Patient braucht eine andere Form der Behandlung. Es ist unsere Aufgabe, dies zu erkennen und in der Behandlung zu berücksichtigen«, sagt Markus Stroj, der seit den Gründungstagen des Hotels hier wirkt und jeden müden Körper wieder auf Vordermann bringt. Von seinen heilenden Händen bin ich spätestens am nächsten Tag angetan: Der prophezeiten Müdigkeit im Anschluss an die Behandlung (die Selbstheilungskräfte brauchen Energie!) und einem köstlich leichten Abendmahl der Modernen Mayr-Cuisine folgt erneut das wunderbar leichte Gefühl am nächsten Morgen, den ich mit einer Kneipp-Anwendung beginne. Auch heute winken wieder Therapieeinheiten, Golf-Training mit Hanni Gartner am hauseigenen Putting-Grün und allgemeine Kontemplation im Wellness-Bereich. Am Ende dieser Reise steht fest: Gesundheit ist kein Ziel, sondern ein Weg, den man im Hier und Jetzt beschreiten muss, um weit zu gelangen. Als idealen Startpunkt, aber auch als lohnendes Zwischenziel, empfehle ich das Park Igls im wunderschönen Tirol jedenfalls uneingeschränkt.

Martin Angerer ist (Golf-)Journalist (u. a. Perfect Eagle Golf) und reiselustiger Vertreter einer aufgeschlossenen, jungen Golf-Generation.

## DREI TOP-ÜBUNGEN ZUM KRÄFTIGEN UND MOBILISIEREN

Gesünder Golfen: »Wer die Wintermonate für regelmäßiges Training nutzt, profitiert die ganze Golf-saison. So einfach ist das«, sagt Hanni Gartner, Therapeutin im Park Igls. In ihrer Freizeit betreut sie das Österreichische Damen-Senioren-Golf-Team – die passionierte Golferin weiß also, wovon sie spricht. Während Ihres Aufenthalts bei uns können Sie Einheiten aus unserem golfspezifischen Gesundheitsprogramm wählen: Golf-Funktionsanalyse, Kräftigungstraining oder Pre-Shot- und Warm-up-Routine. Und auf unserem Pitch- & Putting-Green nach Herzenslust üben. Hier haben wir drei Lieblingsübungen von Hanni für Sie – leicht durchzuföhren und besonders effizient.



### RÜCKSCHWUNG KRÄFTIGEN

Ausgangsposition: Auf das Theraband im Parallelstand steigen wie beim Ansprechen des Balls beim Golfschwung. Golfschläger zusammen mit dem Theraband greifen. Rückschwung langsam durchführen und am höchsten Punkt kurz halten. Danach die Hüfte langsam zurückdrehen und in die Ausgangsposition abschwingen. 10 Wiederholungen, 3 Mal.

### BALANCE & STABILITÄT

Ausgangsposition: Stellen Sie sich einbeinig auf das Theraband und halten Sie es mit gestreckten Armen, als hätten Sie einen Golfschläger in der Hand. Anderes Bein Knie an Knie rechtwinklig anheben. Dann ziehen Sie das Band mit gestreckten Armen bis über die Ohren nach oben und senken anschließend wieder die Arme. 10 Wiederholungen, 3 Mal.



### ARME KRÄFTIGEN & HÜFT-DREHUNG

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, wie wenn wir ein Eisen-7 schlagen würden. Theraband fassen, Arme nach oben und das Band auf beide Seiten auseinanderziehen. Wichtig: Auch die Handgelenke müssen ganz gestreckt sein. Dann die Hüftdrehung langsam nach links (Rechtshänder; Linkshänder andersrum) durchführen. 10 Wiederholungen, 3 Mal.



## STRESS

# MUT ZUR MUßE

Wir leben in einer Gesellschaft, deren gewachsene Kultur das Nichtstun schlicht mit Faulheit assoziiert. Wir definieren uns darüber, was wir tun, und nicht darüber, was wir nicht tun. Dabei sollten wir sie alle mehr zelebrieren: die Kunst des Müßiggangs.

Ständig haben wir zu wenig davon und das unguete Gefühl, ihr immer einen Schritt hinterher-zuhinken – der Zeit –, was grotesk ist, weil technische Hilfsmittel und wachsende Mobilität eigentlich genau das Gegenteil bewirken müssten. Dennoch haben wir Stress. Vielfach steht die Arbeit über allem, ist für so manchen zum (einzigsten) Lebensinhalt geworden. Viele Termine zu haben, gibt uns das Gefühl, gebraucht zu werden, wichtig zu sein. Permanentes Beschäftigtsein ist ein Indikator für Erfolg. Überlastung eine Sache des Prestiges, Burn-out salonfähig geworden. Und es ist nur die logische Konsequenz daraus, dass man sein Dasein zu einseitig gestaltet. Burn-out kommt nicht von zu viel Arbeit, es kommt von zu wenig Leben.

Objektiv betrachtet ging es uns noch nie so gut wie heute. Die Lebenserwartung steigt ebenso wie der Lebensstandard, dennoch nehmen psychische Erkran-

kungen zu. Die Coronapandemie hat diesen Trend verstärkt, weil viele mit dem Zurückgeworfen-Sein auf sich selbst schwer umgehen können. Zudem ist die Reizschwelle über die vergangenen Monate gesunken, das Gefühl der Ohnmacht den äußeren Umständen gegenüber hat so manchen zusätzlich aus der Bahn geworfen. Haben wir verlernt, uns selbst genug zu sein? Ja, glaubt Dr. Peter Gartner, Chefarzt im Park Igls: »Ich muss meinen Gästen während der Kur das Nichtstun oft explizit verordnen.« Dabei tut Langeweile zwischendurch tatsächlich gut, Körper und Geist. Lachen übrigens auch.

### ZUR ÜBERFORDERUNG VERFÜHRT

Dennoch: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Schon in der Kindheit werden wir auf Leistung getrimmt, und so werden in der Folge auch im Erwachsenenalter die echten inneren Ziele oftmals durch extrinsische Statusziele ersetzt. Jeden Tag haben wir unzählige Entscheidungen zu treffen, und sei es nur bei der Wahl des Joghurts vor dem Supermarktregal. Die permanente Erreichbarkeit durch Smartphones, Laptops und Tablets, die überbordende Notwendigkeit der Datenverarbeitung, der Druck, im Beruf funktionieren zu müssen, und die ständige Verfügbarkeit von Informationen verführen regelrecht zur Überforderung.

Lange Zeit galten Erkrankungen der Psyche als Tabu, als persönliches Versagen. Während wir mit einem gebrochenen Arm wie selbstverständlich einen Arzt aufsuchen, versuchen wir unser seelisches Gleichgewicht allein wieder herzustellen. Das funktioniert allerdings nur mäßig. Mit dem Aufkommen des Begriffs Burn-out hat sich das verändert: Wer ausbrennt, muss vorher für etwas gebrannt, also fleißig, produktiv und hingebungsvoll an einer Sache gearbeitet haben. Ein Burn-out ist trotzdem nicht chic, hat es aber deutlich erleichtert, psychische Probleme anzusprechen und darüber zu reden. Ungeachtet dessen ist der Leidensdruck bei vielen schon sehr hoch, wenn sie sich dazu entschließen, professionelle Hilfe anzunehmen. Im Rahmen einer Kur kann die Hemmschwelle durchaus sinken. »Wenn man schon mal da ist«, kann man sich neben dem Wirken am Körper auch gleich in die Seele blicken lassen. Vielfach passiert das quasi automatisch, weil sich in der Regel meist erst der Körper »meldet«, bevor es die Psyche tut: mit Schlaf- und Verdauungsstörungen zum Beispiel, Kreislaufproblemen oder Kurzatmigkeit. Bei Stress kommt es unter anderem zu einer vermehrten Ausschüttung der Signalsubstanz Interleukin 6, die zu Entzündungen oder einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen, über einen längeren Zeitraum Diabetes und durch die vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol Übergewicht begünstigen kann. Eine erhöhte Adrenalinproduktion versetzt den Körper zudem in ständige Alarmbereitschaft. Diese äußert sich beispielsweise in einer gesteigerten Herzfrequenz, erweiterten Atemwegen, erhöhtem Blutdruck und gehemmter Verdauung. Das hat in Gefahrensituationen kurzfristig durchaus einen Sinn, auf Dauer stiftet es jedoch mehr Schaden als Nutzen. Die Ursachen für körperliche Beschwerden liegen also oft in der Psyche.

Sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen, sich bewusst aus dem Alltag zu nehmen, über Ernährungsgewohnheiten nachzudenken, sich zu bewegen – am besten an der frischen Luft – und vor allem ausreichend zu schlafen, tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Geist. Und weil man im Rahmen einer Kur generell etwas dünnhäutiger ist (wie Sie vermutlich selbst erfahren haben), fällt der Blick ins eigene Seelenleben in dieser Umgebung oft leichter als außerhalb.



MUSIK

# AUF EINER WELLE

Viele Erinnerungen unseres Lebens verbinden wir mit bestimmten Geschmäckern oder Gerüchen. Und mit Musik.

**D**as Park Igls bietet – neben Medizin, Diagnostik und Therapie – ein äußerst umfangreiches Aktivprogramm, denn konsequente und richtig dosierte Bewegung führt zu körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit (nicht nur während der Kur übrigens, sondern ganz generell). Schon 20 Minuten tägliches Training stärken die physischen und psychischen Ressourcen langfristig. »Insgesamt bieten wir unseren Gästen bis zu 40 Wochenstunden an abwechslungsreichen Programmen, um die Kur zu unterstützen und dem Gast die Möglichkeit zu geben, neue Erfahrungen zu sammeln und daraus gesunde Gewohnheiten zu entwickeln«, erklärt Lisa French, die neue Teamleiterin für Bewegung im Park Igls.

Nicht alle Programmpunkte sind dabei sportlicher Natur. Seit einiger Zeit gibt es im Haus etwa auch eine spezielle Musiktherapie – nicht zuletzt der persönlichen Affinität von Andrea Gnägi, einer begeisterten Cellistin, und von Dr. Peter Gartner geschuldet: Sollte Ihnen bei der abendlichen Musikunterhaltung das Gesicht hinter dem Saxophon bekannt vorkommen – Sie sehen richtig, es handelt sich um den Chefarzt des Hauses, nur ohne weißen Kittel.

**IM TAKT DES HERZSCHLAGS**

Musik macht etwas mit uns. Sie hat Einfluss auf zahlreiche physikalische Vorgänge in unserem Körper und löst dieselben Gefühle in uns aus wie Essen, Sport, Sex oder Drogen; nicht nur, wenn man selbst musiziert, sondern auch beim Hören. Musik hilft uns – auch in passiver Form genossen – beim aktiven Regenerieren, Abschalten und sogar dabei, uns in eine Art Trance zu versetzen. Beim Musizieren und Musikhören kommt es zur Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Opiaten mit euphorisierender Wirkung, und einer gleichzeitigen Verringerung des Stresshormons Cortisol. Musik beflügelt, energetisiert, entspannt und macht glücklich; Musik verbindet – auch unsere Nervenzellen.

Im Park Igls wird die Musik zur musikalischen Tiefenentspannung eingesetzt. Während man gemütlich auf einer Matte am Boden liegt, lauscht man den harmonischen Klängen einer Harfe, deren Saiten-Schwingungen sich sanft übertragen. Die Musik hilft, zur Ruhe zu kommen und ein Stück zurück zu sich selbst zu finden.

Am angenehmsten für uns Menschen sind Stücke mit einem Rhythmus von 120 Schlägen pro Minute, weil diese mit unserem durchschnittlichen Herzschlag von 60 Schlägen pro Minute korrespondieren. Auch die Hypnoakupunktur wird mit Entspannungsmusik begleitet, oft hinterlegt mit sogenannten Alphawellen – kaum hörbaren Untertönen, die für eine erhöhte Erinnerungs- und Konzentrationsfähigkeit sorgen. Letztlich ist es das Dreigestirn aus Rhythmus, Harmonie und Melodie, das uns anspricht. All unsere körperlichen und psychischen Vorgänge unterliegen bestimmten Rhythmen, wir brauchen Harmonie, um uns wohlfühlen zu lassen. »Eine Abfolge bekannter Harmonien schafft es, dass wir uns plötzlich auf unglaubliche Weise wie zu Hause fühlen«, nennt es Peter Gartner. Und letztlich ist es schon ganz richtig: Der Ton macht die Musik.



GENUSS

# DER BAUMEISTER DER MODERNEN MAYR-CUISINE

Seit fünfzehn Jahren sorgt Küchenchef Markus Sorg mit seinem Team dafür, dass Gäste im Park Igls kulinarisch auf allerhöchstem Niveau genießen können. Wir haben den Baumeister der Modernen Mayr-Cuisine zum Flash-Interview gebeten.

**Kopf- oder Bauchmensch?**

Ganz klar Kopfmensch

**Kaffee mit oder ohne Milch?**

Seit vielen Jahren ohne Milch und ohne Zucker

**Fahrrad oder Motorrad?**

Motorrad – das ist neben dem Kochen eine ganz große Leidenschaft.

**Fleisch oder Fisch?**

Fisch, am liebsten aus heimischen Gewässern

**Morgenmensch oder Nachteule?**

Ich weiß nicht, ob mich »Nachteule« treffend beschreibt – Morgenmensch jedenfalls gar nicht.

**Klassik oder Rock?**

Das hat in meinem Leben beides Platz.

**Markus, seit fünfzehn Jahren entwickelst du erfolgreich die Moderne Mayr-Cuisine – ein stolzes Jubiläum, oder?**

Auf jeden Fall ein großartiger Weg, der nicht zu Ende ist. Küche, Technik und Stil entwickeln sich – so wird's nie langweilig. Wir haben es geschafft, dass unsere Gäste wegen der medizinischen Kompetenz und unserer Cuisine kommen.

**Wie trendy ist die Moderne Mayr-Cuisine?**

Trends kommen, gehen und kommen wieder, vor allem in der Modebranche. Wir führen hier Menschen zu einem gesünderen Lebensstil. Ohne Chichi, dafür mit höchster Kompetenz in allen Bereichen – das ist die erfolgreiche DNA des Hauses. Sich gesund zu ernähren, ist schon seit vielen Jahren für sehr viele Menschen en vogue. Das Thema ist jetzt mehr in der

Breite, das ist großartig. Auch mehr junge Menschen setzen sich mit gesundem Essen auseinander. Was unsere Moderne Mayr-Cuisine betrifft, orientieren wir uns aber nicht an Trends oder Dingen, die gerade hip sind. Da stehen eindeutig Wissen, Erfahrung, Know-how und aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse im Vordergrund. Bei diesem Thema und dem Einsatz von unterschiedlichen Zubereitungsmethoden sind wir ganz vorne dabei – wenn trendy in diesem Sinn gemeint ist, dann ist unsere Moderne Mayr-Cuisine sehr trendy.

**Wer so wie du in der Hotellerie über fünfzehn Jahre in einem Betrieb tätig ist, der gilt in der heutigen Zeit schon fast als verdächtig ... (lacht) Naja, man kann das aber auch von der Seite her sehen, dass der Arbeitgeber wahnsinnig viel tut, dass sich MitarbeiterInnen hier wohlfühlen.**

Danke fürs Gespräch!



# AUS UNSEREM PROGRAMM

Mit unseren hohen medizinischen, diagnostischen und therapeutischen Kompetenzen sowie einem Höchstmaß an Diskretion und Individualität bei allen Behandlungsschwerpunkten ist das Park Igls eines der besten Medical Spas weltweit.

## 4 NÄCHTE SCHNELL MAL WEG

### DETOX SHORT BREAK

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

#### 4 NÄCHTE IM PARK IGLS

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Vollmassage (50 Min.)
- Park Igls Basisleistungen

#### 4 THERAPEUTISCHE LEISTUNGEN – SIE WÄHLEN AUS

- 1 Teilmassage (25 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 1 Wärmepackung (Moor oder Heublume)
- 1 pflegende Körperpackung
- 1 Stoffwechsel-Entgiftungsbad
- 1 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 »Vier-Winde-Wickel«
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- 1 Zirbenlocken-Packung
- 1 individuelle kosmetische Gesichtsbildung (für Mann und Frau), entspricht zwei Leistungen (50 Min.)

## UMFASSENDE VORSORGE- CHECKS IN 1 WOCHE

### DETOX MEDICAL CHECK

Ferien beim Doc – umfassende präventiv-medizinische 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.

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
- 1 Messung oxidativer Stress (freie Radikale)
- 1 Harnuntersuchung
- Haemocult® (Stuhluntersuchung auf Blut)
- 1 Spirometrie (Lungenfunktion)
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 physiotherapeutische Befundung (50 Min.)
- Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
- Ultraschall der hirnvorsorgenden Gefäße (Carotis)
- Ultraschall der Schilddrüse
- Ultraschall von Prostata und Hoden / der weiblichen Brust
- Ultraschall des Herzens (Echokardiografie)
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Park Igls Basisleistungen



## 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.

#### WOCHENPROGRAMM

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- 2 ärztliche Kontrollen – manuelle Bauchbehandlungen (à 20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett)
- Erweitertes Blutlabor
- 1 Harnuntersuchung
- 5 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Trainingstherapie / Personal Training (25 Min.)
- 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- Park Igls Basisleistungen

## RAUSGEPICKT

### ELEKTRO- THERAPIE

Elektrotherapie ist ein interessantes Therapieangebot, das neben bekannteren medizinischen Massagen wie beispielsweise Bindegewebs-, Fußreflexzonen- oder Tiefenmassagen im Park Igls ergänzend angeboten und sehr wirkungsvoll eingesetzt wird. Markus Stroj, Leiter der Abteilung Medizinische Massagen, verrät uns, warum.

#### Elektrotherapie – das funktioniert vereinfacht gesagt wie?

Nieder-, mittel- oder hochfrequenter galvanischer Strom wird durch zu behandelnde Körperteile geschickt. Das ist natürlich nicht schmerzhaft, das gleich vorweg.

#### Wann wenden Sie Elektrotherapie an?

Grundsätzlich immer in ärztlicher Abstimmung und ergänzend zu anderen Therapien für unsere Gäste. Der Anwendungsbereich ist vielfältig: Durchblutungsförderung, um die Muskelaktivität anzuregen, um Schmerzen zu lindern, um Muskelverspannungen zu lösen, aber auch unterstützend, um Stoffwechselprozesse anzuregen.

#### Wie lange dauern die Therapieeinheiten, wie oft ist das sinnvoll?

Wie oft das über einen längeren Zeitraum sinnvoll ist, muss man wirklich ganz individuell betrachten. Das entscheiden wir in Abstimmung mit unseren MedizinerInnen, Faustregel gibt es da keine. Fällt die Entscheidung für eine Elektrotherapie, dann behandeln wir hier im Park Igls zumindest in drei Einheiten.

## GESUND UND FIT INS NEUE JAHR STARTEN

### SILVESTER IM PARK IGLS

Nach den opulenten Weihnachtsfeiertagen schenken Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen. Ab 26. Dezember tanken Sie dank unseres Detox-Programms neue Kraft und Energie, um fit ins neue Jahr zu starten. Auf festliche Stimmung zum Jahreswechsel müssen Sie nicht verzichten – mit Silvesterabendprogramm, Übertragung des Neujahrskonzerts der Wiener Philharmoniker, Winterwanderungen und anderem.

#### 6 NÄCHTE – DETOX NACH DEN FEIERTAGEN

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- 4 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.)
- 1 Ganzkörper-Peeling
- 2 Detox-Wickel mit Bienenwachs
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- Park Igls Basisleistungen



## MENOPAUSE-FIT

### NEUES FÜR DIE FRAU

Sich seiner selbst bewusster sein zu können in einer für sehr viele Frauen besonders herausfordernden Lebensphase – unser Menopause-Programm vermittelt Frauen ein neues Selbst-Bewusstsein, die Woche wirkt stressreduzierend und wohltuend auf Körper und Psyche und sorgt für ein Annehmen-Können sowie einen entspannteren Umgang mit dem neuen Lebensabschnitt. Wir geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um langfristig und nachhaltig besser mit der neuen Lebenssituation und all ihren Begleiterscheinungen umzugehen.

#### 1 WOCHE GANZ FÜR MICH

- Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.)
- 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.)
- Abschlussuntersuchung (30 Min.)
- Erweitertes Blutlabor + Speziallabor »Menopause«
- 2 Vollmassagen (à 50 Min.)
- 1 Shiatsu-Behandlung
- 1 Do-In – Körperübungen für zu Hause
- 2 Personal Trainings (à 25 Min.)
- 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.)
- 1 Brustkompressen mit Lavendel
- Kräuterworkshop
- Park Igls Basisleistungen



## Yoga-Wochen

27. November bis 4. Dezember 2022 (in Deutsch und Englisch)  
9. bis 16. April 2023 + 27. August bis 3. September 2023 (in Deutsch)  
3. bis 10. September 2023 (in Englisch)

### Detox Classic

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

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • 5 Vollmassagen (à 50 Min.) • Park Igls Basisleistungen



### Immune Booster

Stärkt Ihr Immunsystem und macht Sie widerstandsfähiger gegen Erkrankungen. Häufig gebucht bei Infektanfälligkeit.

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • Erweitertes Blutlabor + Spezial-Labor »Immunprofil« • Ärztliche Befundbesprechung • 3 Infusionen mit Aktivsauerstoff (Ozon) • 3 Infusionen mit Zink und Vitamin C • 5 Vollmassagen (à 50 Min.) • Park Igls Basisleistungen

### Neuro-Fit

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

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.) • 2 Trainingstherapien (à 25 Min.) • 3 Personal Trainings Feldenkrais® (à 50 Min.) • 3 Teilmassagen (à 25 Min.) • 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.) • Park Igls Basisleistungen

### De-Stress

Mit unserem Burn-out-Prophylaxeprogramm nehmen Sie sich bewusst raus aus dem Alltag, um Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • 3 Vollmassagen – vor allem Akupunkt- und Bindegewebsmassagen (à 50 Min.) • 2 Cranio-Sacral-Therapien (à 50 Min.) • 2 Gesprächstherapien/Coachings (à 50 Min.) • 3 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume) • Park Igls Basisleistungen

### Fit nach Covid

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

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • Erweitertes Blutlabor mit Spezial-Labor »Herz« • 1 individuelle Leistungsdiagnostik (50 Min.) • 1 Spirometrie (Lungenfunktion) • 3 Aufbau-Infusionen • 1 Physiotherapie mit Befundung / Atemtherapie (50 Min.) • 2 Trainingstherapien / Personal Trainings (à 25 Min.) • 3 Vollmassagen (à 50 Min.) • 3 Detox-Wickel mit Bienenwachs • Park Igls Basisleistungen



### BASIS-LEISTUNGEN

Park Igls Basisleistungen sind die Grundlage Ihres Aufenthaltes und fixer Bestandteil jedes Programms.

### Physio-Fit

Häufig gebucht bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhaften Muskelverspannungen.

#### WOCHENPROGRAMM

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check (30 Min.) • 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung (20 Min.) • Abschlussuntersuchung (30 Min.) • 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett) • 1 Physiotherapie mit Befundung (50 Min.) • 2 Physiotherapien (à 25 Min.) Ganganalyse oder 2 Trainingstherapien (à 25 Min.) • 3 Vollmassagen (à 50 Min.) • 3 Elektro-/Ultraschalltherapien (à 25 Min.) • 2 Wärmepackungen Kombi (Moor und Heublume) • Park Igls Basisleistungen



### Ultrasound Check

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

- Tägliches Kneippen (Bein-, Arm- oder Sitzwechselfüßer)
- Köstliche basenorientierte Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan
- Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe
- Vielfältiges medizinisches Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- Gesundheitspsychologisches Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe
- Fachvorträge zum Gesundwerden und Gesundbleiben
- Benutzung von Schwimmbad, Saunen und Panorama-Fitnessraum
- Benutzung unseres Chipping- und Putting-Greens

Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie persönlich für das individuell beste Gesundheitsprogramm. Unser Team erstellt Ihnen gerne ein konkretes Angebot für Ihren Aufenthalt: +43 (0)512 377 305

Preisinformationen finden Sie unter [www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)