

DAS EINZIGARTIG NATÜRLICHE BEAUTY-MAGAZIN

# BIOUTY

NUR  
3,80

01  
2018

DEUTSCHLAND 3,80 €  
Österreich 3,80 €  
Schweiz 5,50 sfr  
Benelux 4,50 €

**SMOG  
IN THE  
CITY?**

Anti-Pollution  
schützt die Haut

*Slow  
EATING*

WAS OMA  
NOCH WUSSTE

*Liebe  
Dich selbst*

Dem wahre Schönheit  
kommt von Ihnen

*Aloe  
Vera*

QUELLE DER JUGEND  
AUS DEM HERZEN DER NATUR



F. X. Mayr Kur

# VERZICHT, *der glücklich macht!*

*Entschlacken ist effektiv. Man fühlt sich danach innerlich wie äußerlich besser. Sogar die Haut wird glatter und rosiger. Doch das Beste: Die vielen positiven Gedanken und die frische Energie.*



**S**ag mal, was kann ich denn heute eigentlich kochen bei deinem nervösen Magen?“, fragt mich meine rücksichtsvolle Freundin Christine, bevor sie mich zum Abendessen einlädt. Meine Freundinnen wissen nämlich schon Bescheid über meine gesundheitlichen Probleme und rollen jedes Mal genant mit den Augen, wenn ich beim Italiener meine Bestellung aufgebe: „Bitte keine Auberginen, geht das auch ohne Zwiebeln, die Sauce bitte ohne Sahne und wäre es möglich, die Paprika weg zu lassen?“

Jener Abend bei Christine soll mein Leben verändern: „Es gibt Kartoffeln mit Butter und Frankfurter grüner Sauce mit sieben Kräutern – sonst nichts“, sagt sie stolz, weil sie sich Gedanken gemacht hat. „Mit laktosefreiem Quark!“ Wow, denke ich, wie lieb. „Und der Wein ist ohne Histamin. Die Vinothek hat ihn empfohlen bei Histamin-Intoleranz.“ Ich bin gerührt! Dennoch mache ich keine Luftsprünge, denn die sieben frischen Kräuter beunruhigen mich schon - ob das gut geht?! Leider merke ich bereits nach einer Stunde, dass mein hochempfindlicher Magen-Darmtrakt wieder anfängt zu rumoren. Kaum zu Hause, ist mein Bauch furchtbar gebläht, wie aufgeblasen, steinhart und grummelt laut vor sich hin. Die Nacht über spielt mein Verdauungssystem weiter verrückt: Magenkrämpfe und Übelkeit plagen mich. Wie so oft in letzter Zeit.

Am nächsten Morgen bin ich so bedient, dass ich Christines Rat folgend im Parkhotel Igls anrufe und mich nach einem Platz für eine moderne Variante der F. X. Mayr Kur erkundige. Das Park Igls ist bekannt als Pionier der modernen Mayr Medizin und hat sogar mehrere Preise, wie beispielsweise den "Most Effective Medi Spa" gewonnen. Das überzeugt mich. Eine medizinisch begleitete Auszeit wird mir sicher gut tun. Auch auf die herrliche Lage auf einem sonnigen Hochplateau in malerischer Berglandschaft in 900 Metern Höhe freue ich mich schon. On top soll das alpine Reizklima in Tirol den Therapieprozess nachhaltig unterstützen. Und ich liebe die Berge!

**Die Empfangsdame vom Hotel ist besonders nett und siehe da, es gibt sogar noch ein Zimmer über den kommenden Feiertag. Wunderbar! Ich greife sofort zu.**

Nach einer Odyssee mit Gastroenterologen, Internisten, Heilpraktikern, Homöopathen, Kinesiologen, Osteopathen, Craniosacral Therapeuten, Ayurveda- und TCM-Experten, sogar einer Kräutlerhexe, bin ich ziemlich desillusioniert. Mit dem Reizdarm oder -magen – da sind sich die Ärzte nicht einig – kann ich mich nicht abfinden. Auch von Aerophagie oder Psychosomatik war die Rede. Das Eigenartige ist, dass sich gar nicht konkret festmachen lässt, wann oder warum mir mein Bauch Beschwerden bereitet: Es hängt weder vom Stress-Level ab, noch von dem, was ich esse oder ob ich Alkohol trinke. Dass ich viel Fruktose nicht allzu gut vertrage, mit Laktose aufpassen muss und zudem eine Histamin-Unverträglichkeit habe, weiß ich seit Jahren und richte mich weitestgehend danach. Ich bin ratlos. Und die Ärzte sind es leider auch. Das



**INES WILKE**

**MACHTE FÜR BIOUTY DEN SELBSTTEST UND**  
absolvierte eine F. X. Mayr Kur im Gesundheitszentrum Park Igls im schönen Tirol.  
[www.park-igls.at](http://www.park-igls.at)

## MOVE – Heilfasten mit der F. X. Mayr Kur

Einziges, was temporär, aber eben nicht nachhaltig, hilft, ist Akupunktur sowie einige TCM Tees.

Zwei Wochen sind es noch bis zur Kur und wie empfohlen, bereite ich mich zu Hause schon darauf vor. Ein langsames „Angewöhnen“ auf die intensive Therapie soll mögliche Erstreaktionen (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit etc.) deutlich verringern. Ich bin schon sehr gespannt und fange gleich damit an, abends nach sieben nicht mehr zu essen und nur noch leichte Kost zu mir zu nehmen. Insbesondere gebackene, frittierte und stark fetthaltige Speisen sowie schwer verdaubare Kost wie rohes Gemüse oder ein Übermaß an frischem Obst sollen vermieden werden. Idealerweise ersetzen zwei bis drei Tassen Kräutertee mit etwas Honig das Dinner. Das fällt leider flach, denn ich liege schon unter dem Normalgewicht und möchte keinesfalls mehr als zwei Kilo abnehmen.



# Im Test: *F. X. Mayr Kur*

### DANN IST ES SO WEIT:

### ICH BIN BEREIT ZU ENTGIFTEN.

Am Innsbrucker Bahnhof werde ich bereits erwartet und der Empfang im stylischen F. X. Mayr Hotel und Gesundheitszentrum ist mehr als freundlich. Ich fühle mich auf Anhieb wohl! Das Hotel ist ein Refugium der Gemütlichkeit. Der imposante Blick aus meinem stilvoll eingerichteten Wohlfühlzimmer auf die leicht verschneiten Berge macht mich gleich zu Anfang schon glücklich!

Mein vorerst letztes Abendessen ohne Diätstufe wartet schon auf mich. Es gibt

Hackfleischbällchen vom Rind mit Gemüse und Kartoffeln. Lecker! Mit dem Bewusstsein und der positiven Aussicht, dass es in den kommenden Tagen um einen selbstgewählten Verzicht in Kombination mit köstlicher Schonkost geht und nicht um das vor Jahren noch übliche strenge Heilfasten in Form der klassischen Milch-Semmel-Diät, kuschele ich mich am ersten Abend schon um zehn Uhr wohl gesättigt in mein Bett.

Das renommierte Gesundheitszentrum Park Igls hat wesentlich zur Weiterentwicklung der klassischen Mayr-Kur beigetragen – und tut dies nach wie vor. Wie ich

von Küchenchef Markus Sorg, der seit zehn Jahren für die Speisepläne des Gesundheitszentrums verantwortlich ist, erfahre, bedeutet das: kontrolliertes Gourmet-Fasten - diätgerechtes, basenbetontes Kochen auf der Grundlage biologischer und regionaler Lebensmittel. Und für jeden Patienten individuell abgestimmt. Je nachdem, was Ärzte und Therapeuten empfehlen, variiert der Speiseplan von traditionellem Tee-Fasten über Trenn- und Schonkost bis zur Vital-Kost. Um zu vermeiden, dass sich bei einseitiger Ernährung Muskelmasse abbaut, wird eine tägliche Mindestmenge Eiweiß verabreicht.



Das Ziel der Mayr Diät ist es, die Entstehung neuer Schadstoffe zu minimieren. Demnach beginnt die Verdauung bereits im Mund! Wer lange kaut, bereitet die Nahrung optimal für den Verdauungsprozess vor und macht ganz nebenbei neue geschmackliche Erfahrungen. Nur ein langsamer Esser kennt den natürlichen Sättigungsreflex und weiß, wann er wirklich satt ist. Richtiges und gesundes Essverhalten (wieder) zu erlernen, ist ein essentieller Bestandteil des Aufenthalts. Die wertvolle Erkenntnis, dass ein intakter Verdauungsapparat in Kombination mit richtigem Essverhalten eine der wichtigsten Grundlagen für unsere Gesundheit ist, haben wir dem österreichischen Gastroenterologen Dr. Franz Xaver Mayr zu verdanken. Seine Therapiemethode beruht auf Schonung, Säuberung und Schulung des Verdauungsapparates, erläutert Chefarzt Dr. Peter Gartner. Rund 80 Prozent aller Krankheiten haben ihren Ursprung in einer falschen Ernährung. Wir essen in der Regel zu schnell, zu viel, zu

oft und zur falschen Zeit. Im Stress und unter Zeitmangel, gepaart mit der täglichen Reizüberflutung wird der Magen-Darm-Trakt überlastet, funktionsgestört und die Nahrung teilweise mehr durch Fäulnis oder Gärung zersetzt, als ordnungsgemäß verdaut. Die daraus resultierende Selbstvergiftung durch den krankhaft veränderten Darm ist die Ursache für zahlreiche Krankheiten bis hin zum Malignom (Krebs). „Die Kraft für Leben, Wachstum und Bewegung bezieht der Mensch aus dem Darm. Er versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen, leitet Schlacken aus und sorgt damit auch für eine gesunde und schöne Haut, eine gute Figur sowie ein positives Lebensgefühl“, so Dr. Gartner.

Nach einer intensiven Anamnese, Blutdruckmessen, der gewissenhaftesten Bauchabtastung, die ich je erlebt habe, und dem üblichen Wiegen in der Medizinischen Abteilung, verschreibt

## MOVE – Heilfasten mit der F. X. Mayr Kur

mir Dr. Irene Brunhuber diverse Mittel wie zum Beispiel Bitterstoffe, die ich ab jetzt vor jedem Essen zu mir nehme. Bitterstoffe aktivieren nicht nur die Leber, sie heizen förmlich den Stoffwechsel an und wärmen den Körper. Das freut mich, denn während des Fastens ist es einem schon öfter mal "fröstelig" zumute. Außerdem werde ich mit Magnesium für die Muskeln sowie dem abführenden Bittersalz ausgerüstet.

Morgens ist vorerst Buchweizen-, Hirse- oder Mais-Gofibrei angesagt. Statt eines Espresso gibt es einen milden Gerstenkaffee, der gar nicht mal so schlecht schmeckt. Mittags erwarten mich allerlei Suppen von Pastinaken, Rote Beete, Sellerie bis hin zu Basilikum und Maissuppe, die ich ganz langsam mit etwas getoastetem Buchweizenbrot, das ich mega-sorgfältig kaue, genieße. Dabei fällt mir auf, dass ich bereits nach der halben Suppe und etwas

Brot schon ziemlich satt bin. Abends gibt es ausreichend Eiweißzulagen mit getoastetem Buchweizen Brot. Zur Auswahl stehen z.B. Putenschinken, Ziegenfrischkäse oder frische Forellenfilets.

Gleich nach dem Aufstehen soll ich das wirklich extrem bittere Bitterwasser zu mir nehmen. Igitt! Was für ein unschöner Start in den Tag. Nach dem Frühstück geht es jeden Morgen als allererstes zum Kneippen. Zuerst kommen die Füße in einen Bottich mit heißem Wasser - zehn Minuten lang - dann auf ins gefühlt eiskalte Wasser. Wie ein eleganter Storch drehe ich meine drei Runden, die ich als tägliches Ritual schätzen lerne. Kneippen hilft nicht nur gegen Venenkrankheiten und Herz-Kreislaufprobleme. Es stärkt die Immunabwehr, ist gut gegen zu viel oder negativen Stress, psychosomatische Zustände, Erschöpfung, reaktive Depressio-

nen und nicht zuletzt Störungen der Verdauungsorgane.

Für mich hat das erfrischende Prozedere einen tollen Nebeneffekt: meine nonstop kalten Füße sind endlich mal perfekt durchblutet und angenehm warm. Und das erstaunlicherweise den ganzen Tag über. Danach ist ein täglicher entlastender Leberwickel angesagt, der mich zur Ruhe zwingt. Ich finde es wunderbar, so dick eingepackt im Bademantel mit einer Wärmflasche einfach nur dazuliegen und nichts zu machen: was für ein Luxus! Die vielen Gedanken, die mir sonst immer durch den Kopf schießen, werden täglich weniger. Oder kann ich sie einfach nur

*Die moderne Mayr Medizin, wie sie im Park Igls praktiziert wird, behandelt nicht die Symptome einer Krankheit, sondern versucht den optimalen Gesundheitszustand wieder herzustellen.*



besser weiter ziehen lassen? Müßiggang lässt sich erlernen, eine herrliche Erkenntnis! Vor lauter Euphorie habe ich mich für allerlei sportliche Aktivitäten angemeldet. Die ersten Tage muss ich mich zwar ganz schön zwingen, mich zu bewegen, denn mein Magen macht mir nun so richtig zu schaffen. Er ist dicker denn je und ich habe einen unerträglichen Druck im Bauch. Ob das vom vielen Trinken und dem scheußlichen Bittersalz kommt? Auch plagen mich starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und eine unfassbare Müdigkeit. "Die Toxine sind jetzt in Ihrem Blutkreislauf. Dass es Ihnen so schlecht geht, ist ein gutes Zeichen dafür, dass Sie stark entgiften", beruhigt mich Dr. Gartner. Das glaub ich ihm aufs Wort, denn auch meine Zunge ist stark belegt und ganz gelb. Abends gehe ich in die Bio-Sauna, um die Toxine über die Haut loszuwerden.

Am fünften Tag reduziere ich das Bittersalz in Absprache mit Dr. Brunhuber und es geht mir spürbar besser. Der "good-looking Coach", den ich konsultiere, meint, dass Selbstfindung während des Aufenthalts durch psychologische Beratung und mentales Training, den Anstoß dazu geben, auch den seelischen Ballast loszuwerden. An diesem Ort des Rückzugs und der Tiefenreinigung stehe ich an erster Stelle – anscheinend bis ins Unterbewusste – darf sein, wer ich bin, mit allen Schwächen, Sorgen und Ängsten. Tut das gut!

Nach einer Woche fange ich an, wieder

Kraft zu sammeln. Die tägliche Bewegung macht Raum im Kopf für neue Ideen und nicht zu ehrgeizige Vorsätze fürs neue Jahr. Das werde ich zu Hause definitiv verbessern. Zweimal die Woche Pilates - das reicht mir in Zukunft nicht mehr. Yoga und Nordic-Walken stehen wieder auf meinem Programm.

Die Zeit verfliegt wie im Nu und ehe ich mich versehe, habe ich das Abschlussgespräch mit der engagierten Frau Dr. Brunhuber. Wie sie es mir versprochen hat, habe ich tatsächlich nur zwei Kilo abgenommen. Komisch, denke ich, irgendwie fühle ich mich um einiges schlanker, definierter und drahtiger: Vielleicht durch die viele Bewegung? Das Entschlacken scheint effektiv gewesen zu sein. Jedenfalls fühle ich mich aufs Wesentliche reduziert, innerlich wie äußerlich. Auch meine Haut wirkt glatter und rosiger.

Mit vielen positiven Gedanken, frischer Energie und weniger Beschwerden verlasse ich diesen wunderbaren Wohlfühlort der besonderen Art. Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal so herzlich umsorgt und umhegt wurde. Und das vom gesamten Park Igls Team!

In Zukunft werde ich meine Auszeiten smarter gestalten. Sicher nicht ohne kleine Sünden - das wäre ja schrecklich langweilig! Bei der Abfahrt fällt mir die grüne Tafel vorm Park Igls auf, die ich bei der Ankunft nicht wirklich wahrgenommen habe. Darauf steht: "Ich habe mich entschlossen glücklich zu sein. Das ist besser für meine Gesundheit." **Wie wahr, Herr Voltaire!**

