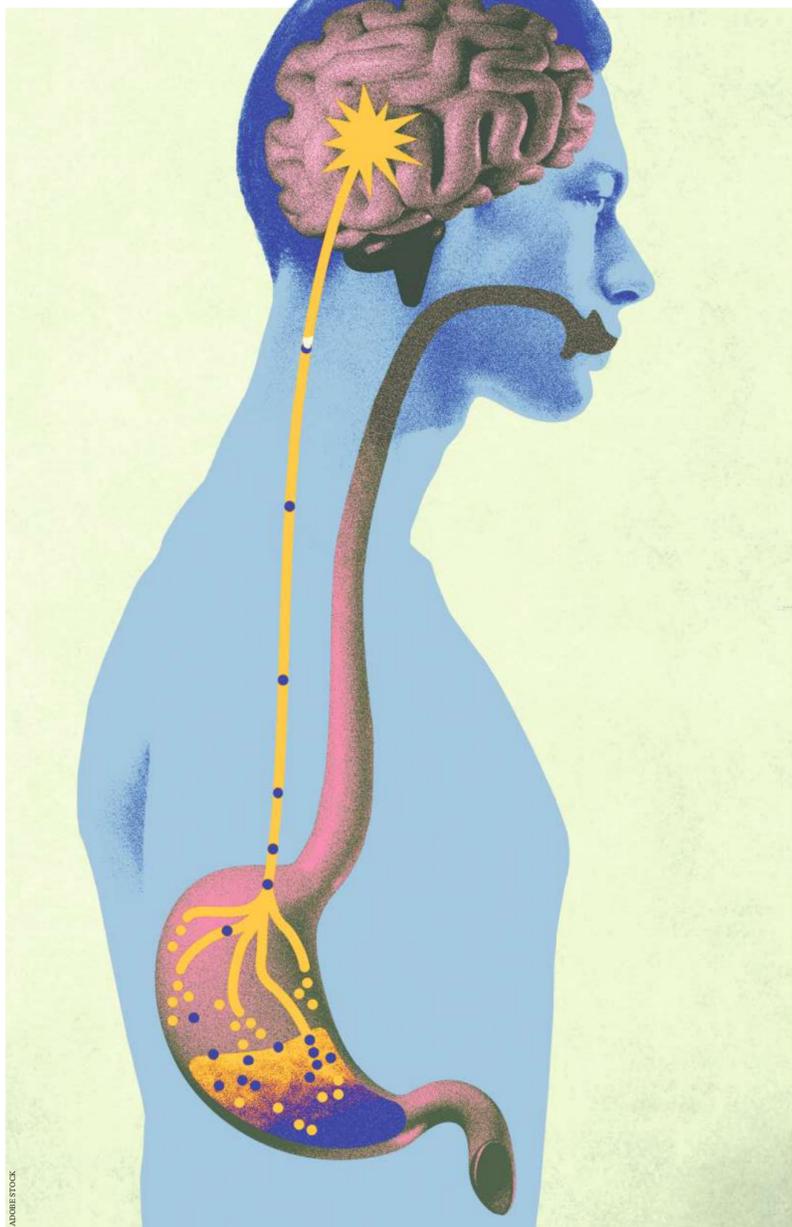


Deluxe-Detox

Wie wirkt eine Mayr-Kur und was macht das Konzept im Park Igls Medical Resort in Österreich besonders? Ein Selbstversuch in der modernen Gesundheitsklinik am Fusse der Tiroler Alpen zeigt, was hinter Fasten, Bauchbehandlungen und geduldigem Kauen steckt. Von **Christina Hubbeling**



Die «Darm-Hirn-Achse» nach F.X. Mayr: die wechselseitige Kommunikation zwischen Darm und Gehirn.

Jeden Morgen das gleiche Bild: Drei bis fünf weisse Bademäntel sitzen im Halbkreis um ein grosses Wasserbecken, die Füsse in kleineren, warmen Fussbädern. Immer wenn neben einer Person der Wecker rassel, heisst es: aufstehen und wie ein Storch langsam durchs eiskalte Wasserbecken waten. Dreimal im Kreis herum. Dreimal kalt, dreimal für je fünf Minuten warm, dann ist das Prozedere vollendet. Das Kneippen gehört zum morgendlichen Ritual. Genau wie das Bitterwasser, das man nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen trinkt, um die Verdauung anzuregen. Die Kneipp'schen Wechselbäder sind ein fester Bestandteil hier in der Mayr-Kur. Sie sollen die Durchblutung fördern, das Immunsystem stärken, die Muskulatur entspannen.

Ist das nicht diese Kur, bei der man nur Milch und Brötchen essen darf? Ist von F.X. Mayr die Rede, hört man oft sol-

che Kommentare – halb belustigt, halb skeptisch. Tatsächlich ranken sich viele Mythen um die traditionsreiche Entgiftungskur, deren Ursprünge bis ins frühe 20. Jahrhundert zurückreichen. Was einst als medizinisches Heilverfahren entwickelt wurde, erlebt heute ein regelrechtes Comeback – als Detox-Methode für Körper und Geist. Doch was steckt eigentlich hinter dem Konzept? Warum schwören so viele auf das bewusste Kauen, das Fasten und die berühmten Brötchen? Und wie zeitgemäss ist die Mayr-Kur heute noch?

Eine umfassende Anamnese

Ein Selbstversuch im Park Igls Medical Spa Resort soll Antworten auf diese Fragen geben. Wer mit der Bahn anreist, wird beim Hauptbahnhof Innsbruck abgeholt. Die Fahrt nach Igls – einem Son-

nenplateau auf 870 Metern über Meer – dauert knapp 20 Minuten. Freundlich wird man in Empfang genommen und durchs Resort geführt. Rechts ist der medizinische Trakt mit den Behandlungsräumen, eine Treppe führt zum Spa, wo auch die Kneipp-Wasserbecken stehen. Links vom Eingang geht es zur neu gestalteten Teebar und Lounge. Dahinter befinden sich das Hallenbad und die Saunen, darunter auch eine Infrarot-sauna. Eine Glastüre führt in den grossen Park mit altem Baumbestand, einem Outdoor-Kneipp-Pfad und einer Yoga-Plattform.

Die Gästezimmer sind auf vier Stockwerken verteilt. Das Restaurant befindet sich im Erdgeschoss, mit Blick auf den Park. Das vor zwei Jahren komplett neu gestaltete Gym mit seinen grossen Glasfronten liegt direkt unter dem Dach – beim Muskel- oder Cardio-Training kommt man in den Genuss einer ein-

drücklichen Panoramasicht auf die schneebedeckten Gipfel der Tiroler Alpen. Mit Nachdruck wird bei der Führung durchs Resort auf jede Toilette hingewiesen, die es im Haus gibt. Es sind auffallend viele. Warum das Örtchen, das in der Regel stets diskret ignoriert wird, auf einmal so viel Bedeutung erlangt, wird sich einem sehr bald erschliessen.

Am ersten Tag der Kur steht eine umfassende Anamnese auf dem Programm. Zuerst geht es ins Labor. Dort wird der Urin untersucht und alles Mögliche gewogen, was gewogen werden kann: Nicht nur das Körpergewicht, sondern auch die Muskel- und Knochenmasse sowie der Anteil des Körperfetts, des viszeralen Fetts (Fettgewebe, das sich um die inneren Organe im Bauchraum ansammelt) und die Menge an Wasser im Körper. Das geschieht mit neuester Technologie. Auf die traditionelle Weise wird danach mit dem Massband der Taillenumfang vermessen. Im Gespräch mit der Ärztin oder mit dem Arzt wird schliesslich gemäss der Mayr-Medizin-Diagnostik noch einmal der ganze Körper angeschaut und der Bauch abgetastet. Im Verlauf der Kur finden mehrere Gespräche sowie manuelle Bauchbehandlungen statt.

Zur Anamnese gehört auch eine Blutanalyse und in besonderen Fällen eine aufwendige Mikrobiomanalyse. Das Therapieangebot umfasst eine Vielzahl an Behandlungen und Angeboten, vom Hormon-Check über Akupunktur, Infusionen mit Aktivsauerstoff, Vitaminen oder Mineralstoffen bis zum «Super Medical Check», inklusive Ultraschalluntersuchungen, Ruhe- und Belastungs-EKG etc. Das Park Igls arbeitet mit der Universitätsklinik Innsbruck zusammen, bei Bedarf können dort weitere Untersuchungen vereinbart werden. Nach den Abklärungen im Labor folgt ein ausführliches Gespräch mit dem Mayr-Arzt oder der Mayr-Ärztin des Park Igls, um das persönliche Ziel für die Kur festzulegen. Zurzeit sind sieben Ärzte im Park Igls beschäftigt, die alle nebst einer medizinischen Ausbildung auch eine Weiterbildung in der Mayr-Medizin genossen haben. «Sie sind eine Streiberin! Sie können gleich wieder ihre Sachen packen und nach Hause fahren», witzelt der leitende Arzt Dr. Peter Gartner mit österreichischem Schmah, während er meine Zahlen auf seinem Computerbildschirm studiert. Viele Gäste, die ihm in seiner Arztpraxis gegenüber sitzen, haben keine Vorzeigewerte. Denn oft unterzieht man sich erst dann einer Kur, wenn Beschwerden vorhanden sind, hervorgerufen durch Bewegungsmangel oder eine unangewogene oder falsche Ernährung. Dabei ist die Mayr-Kur nicht nur zur Behandlung und Linderung von Beschwerden gedacht, sondern auch als Prävention. So gibt es hier in Igls auch eine auffallend hohe Rate an Stammgästen, die jedes Jahr wiederkehren, um präventiv zu kuren.

Eine Kur mit viel Historie

Begründer der Methode ist der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965), der schon früh erkannte, dass der Darm eine zentrale Rolle für die Gesundheit spielt. Mit seiner Erkenntnis war er seiner Zeit voraus, ist doch der Darm erst im letzten Jahrzehnt in der breiten Öffentlichkeit so richtig in den Fokus gerückt, unter anderem dank Bestsellern wie dem Buch «Darm mit Charme» der Ärztin Giulia Enders.

Lange bevor die moderne Mikrobiomforschung begann, postulierte Mayr, dass viele chronische Erkrankungen ihren Ursprung im Verdauungssystem haben. Sein Therapieansatz zielte darauf ab, den Darm zu regenerieren, das Verdauungssystem zu entlasten und

durch gezielte Diät- und Fastenmethoden die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.

Die klassische Mayr-Kur basiert auf vier S-Prinzipien: Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution. Schonung bedeutet vor allem die Entlastung des Darms durch leicht verdauliche Nahrung und reduziertes Essen. Die Säuberung erfolgt über reichliches Trinken sowie abführende Massnahmen, etwa das morgendliche Bittersalz oder Einläufe. (Deswegen auch die vielen Toiletten übers ganze Resort verteilt.) Schulung beschreibt die bewusste Nahrungsaufnahme. Damit verbunden ist nicht nur das achtsame Essen (kein Handy am Tisch, bitte!), sondern auch das lange Kauen und – ganz wichtig – das Einspeicheln des Essens. Nach F.X. Mayr ist gründliches Einspeicheln der Nahrung entscheidend, da es die Verdauung unterstützt. Speichel enthält Enzyme, die Kohlenhydrate vorverdauen. Langes Kauen entlastet Magen und Darm, fördert Sättigung und verbessert die Nährstoffaufnahme. Wer zu kurz kaut, ist in der Regel auch zu viel. «Es braucht eine gewisse Zeit, bis der Blutzuckerspiegel ansteigt. Essen wir sehr schnell, führen wir unser Sättigungsgefühl an der Nase herum. Die Sensibilität für das richtige Quantum an Nahrung stumpft ab, der Magen überdehnt sich und kann in der Folge noch mehr aufnehmen. Gutes Kauen schont zudem die Verdauung, denn Speichel dient auch als Darmwand-schutz», erklärt Dr. Gartner.

Das vierte S, die Substitution, umfasst das Verabreichen von Vitaminen, Mineralstoffen und Basen, um Mangelzuständen vorzubeugen. Im Park Igls werden die vier Mayr-Prinzipien um zwei weitere S ergänzt: Sport und Selbstfindung. «Bewegung und Muskelaufbau ist ein ganz zentrales Element», sagt Dr. Gartner. «Insbesondere das Krafttraining ist mit zunehmendem Alter entscheidend für die Gesundheit.» Krafttraining verlangsamt den Muskelabbau im Alter, stärkt die Knochendichte und verbessert die Stoffwechselprozesse. Es fördere Mobilität, senke das Risiko für chronische Erkrankungen und gelte als wichtiger Faktor für ein langes, gesundes Leben («Longevity»), führt der Arzt weiter aus. «Und Heilfasern können dazu Anstoss geben, neben dem körperlichen auch den seelischen Ballast loszuwerden. Im Rahmen von Arztgesprächen oder durch psychologische Fachberatung kann die Therapie zur Selbstfindung genutzt werden», ergänzt Andrea Gnägi, die seit 16 Jahren das Park Igl leitet.

Ganz zeitgemäss Fasten

In ihrer heutigen Form hat sich die Mayr-Kur weiterentwickelt. Sie ist kein rigides Fasten mehr, sondern eine individuell angepasste Regenerationsdiät. Milch (Sauermilch, Buttermilch, Pflanzenmilch oder laktosefreie Kuhmilch) und trockene Brötchen kommen zwar noch zum Einsatz, sind aber längst nicht mehr Pflicht und dienen mehr dazu, das intensive Kauen zu üben.

Die moderne Mayr-Medizin versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Küche unter Chefkoch Markus Sorg ist phantastisch und fühlt sich überhaupt nicht nach Verzicht an. In meinem Fall führte das gute Essen dazu, dass ich in der Kurwoche nicht abgenommen habe. Doch die Schlussmessung ergab, dass sich – wohl dank der täglichen Trainings im Gym, der vielen Spaziergänge in der Natur und der Yoga-Praxis – die Zusammensetzung meines Körpergewichts optimiert hat: Der Fettanteil ist gesunken, die Muskelmasse hat sich erhöht. Viel wichtiger aber scheint mir, dass mein Bewusstsein für gesunden Lifestyle geschärft wurde und ich viel über den Metabolismus, das «Bauchhirn» und die «Darm-Hirn-Achse» dazugelernt habe, auch dank den interessanten Fachvorträgen, die im Park Igls mehrmals wöchentlich im Rahmen des Abendprogramms angeboten werden.

Die Mayr-Küche setzt auf die Annahme, dass eine gestörte Darmfunktion zu einer Vielzahl systemischer Beschwerden führen kann. Diese Sichtweise findet in der modernen Forschung zunehmend Bestätigung. Das intestinale Mikrobiom, also die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm, beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, das endokrine System und sogar das zentrale Nervensystem. Der Ernährungsplan der Kurgäste wird in acht Stufen – 0 bis 7 – unterteilt. Wer erschöpft ist, bekommt Stufe 7 zum Aufbau. Wer rigide fasten will, kann sich freiwillig für Stufe 0 (Teefasten) entscheiden und verzichtet dabei auf feste Nahrung. Ich bekomme Stufe 4 zugeteilt, was konkret bedeutet: Zum Frühstück gibt es ein bis zwei Tassen «Mayr-Nahrungsmittel», wie zum Beispiel (Schafs-

milch-)Joghurt, Buttermilch oder Pflanzenmilch, dazu ein halbes bis ein ganzes Mayr-Brötchen plus 50 Gramm Eiweisszulage. Jeden Bissen sollte man sorgfältig kauen und gut einspeicheln. Bittertropfen vor dem Essen unterstützen die Entgiftung und die Verdauung. Die Idee ist, dass man während der Kur auf Kaffee verzichtet. Wer das nicht will, dem wird in Absprache mit dem Arzt ein Kännchen Kaffee oder eine Tasse Espresso serviert.

Durch Reduktion belastender Nahrungsmittel, gezielte Substitution und Darmentleerung soll das Milieu im Darm über die Dauer der Kur positiv beeinflusst werden. In der Folge soll es zu einer Reduktion von Entzündungsparametern, einer verbesserten Resorptionsfähigkeit der Darmschleimhaut und einer Regulation der Darmflora kommen.

Die vorübergehende Kalorienreduktion und der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate fördern die Insulinsensitivität und wirken sich positiv auf Blutzuckerwerte und Blutfettwerte aus. In einer kontrollierten Umgebung unter ärztlicher Aufsicht kann eine Mayr-Kur daher auch als komplementäre Massnahme bei metabolischem Syndrom, Reizdarm, chronischer Müdigkeit (Chronische Fatigue) oder Long Covid in Erwägung gezogen werden.

Die «Kurkrise» gehört dazu

Bei bestimmten Krankheitsbildern – wie schweren Essstörungen, Leberinsuffizienz oder entzündlichen Darmerkrankungen – ist allerdings Vorsicht geboten. Auch die psychische Verfassung sollte

berücksichtigt werden, da die Kur eine hohe Disziplin und Bereitschaft zur Selbstbeobachtung verlangt. «Fast alle Gäste haben nach ein paar Tagen eine leichte Krise, wir nennen es die Kurkrise», sagt Dr. Gartner. «Denn durch die Säuberung des Darms kann es im Rahmen der Mayr-Kur passieren, dass Giftstoffe und Schlacken ins Blut gelangen und für ein vorübergehendes Unwohlsein sorgen.» Das gehe aber bald vorüber. Bei mir äusserte sich die «Kurkrise» durch bleierne Müdigkeit.

Am letzten Tag der Kur findet wiederum ein ausführliches Gespräch mit der Ärztin oder mit dem Arzt statt. Dabei werden nicht nur die Erfolge besprochen, sondern auch Ziele für den Alltag zu Hause gesteckt. Ein gesunder Lifestyle mit ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung sollte schliesslich nicht nur während einer Kur gelebt werden. Entsprechend versteht sich die moderne Mayr-Medizin nun lang als Hilfe zur Selbsthilfe, um langfristig ein gesundes Leben zu führen.

Jeder Kurgast bekommt zum Abschluss sein persönliches Dossier mit auf den Weg. Darin sind Informationen zur gesunden Ernährung, inklusive zahlreicher Rezepten zum Nachkochen, enthalten, aber auch Tipps zur Schlafhygiene und Inputs für den «neuen Lebensstil». Die zentralen Botschaften in Bezug auf die Ernährung werden nochmals hervorgehoben: jeden Bissen gut einspeicheln und gut kauen, aufs Sättigungsgefühl achten, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken, Speisen nicht zu stark würzen. Denn gemäss Mayr-Medizin ist, wie man isst, fast noch wichtiger, als was man isst.

Park Igls Medical Spa Resort

Gegründet wurde das Park Igls Medical Spa Resort Anfang der 1990er Jahre. 1997 wurde der Zürcher Rechtsanwalt Albert Gnägi als Mitinvestor ins Boot geholt. Seit 2009 leitet seine Tochter Andrea Gnägi den Betrieb, der sich mittlerweile ganz in Besitz der Familie befindet. Das Viersternehaus in Igls bei Innsbruck mit integriertem Ambulatorium beschäftigt rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gehört zu den renommiertesten Gesundheitszentren Österreichs. Sein Medical Spa wurde mehrfach international ausgezeichnet. Das Behandlungskonzept im Park Igls kombiniert universitäre Medizin und Diagnostik mit den Erkenntnissen der Mayr-Medizin, die vom österreichischen Arzt F. X. Mayr (1875–1965) begründet wurde.

Park-igls.at



Im Park Igls bietet sich ein beeindruckender Panoramablick auf die schneebedeckten Gipfel der Tiroler Alpen.



Alles geben. Für alle.

In unserer Klinik finden Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine fokussierte Psychotherapie – unabhängig von der Art der Versicherungsdeckung.

Depressionen, Angst, Burnout

Essstörungen (ab 16 Jahren)

Adipositas

Psychotherapie Generation 50+



Privatklinik Aadorf
Tel. +41 (0) 52 368 88 88
info@klinik-aadorf.ch

Privat
Klinik
Aadorf

Persönlich
und diskret.

Psychotherapie
Psychosomatik
Psychiatrie