

# PARK ZEIT



## MÄNNERMEDIZIN

# ACHTE AUF DEN HORMONHAUSHALT

**Mit zunehmendem Alter sinkt der Testosteronspiegel im Blut von Männern, ähnlich wie bei Frauen, deren Hormonspiegel in den Wechseljahren abnimmt. Allerdings verläuft dieser Prozess bei Männern anders.**

Während Frauen einen abrupten Hormonabfall erleben, sinkt der Testosteronspiegel bei Männern ab etwa vierzig Jahren allmählich. Nicht jeder Mann ist davon betroffen und die auftretenden Symptome können stark variieren. Bezeichnungen wie »Wechseljahre des Mannes«, »Andropause« oder »männliches Klimakterium« sind daher für viele ExpertInnen mit Vorsicht zu genießen, weil sie suggerieren, dass die Wechseljahre der Frau vergleichbar mit dem Sinken des männlichen Testosteronspiegels sind.

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung primärer und sekundärer Geschlechtsmerkmale (Hoden, Penis, Stimme, Muskelmasse, Körperbehaarung), bei der Spermienproduktion und der Libido. Darüber hinaus fördert es den Muskelaufbau, erhält die Knochendichte und wirkt stimmungsgulierend.

### SYMPTOME EINES TESTOSTERONMANGELS

Ein starker Testosteronmangel – medizinisch als Hypogonadismus bezeichnet – kann zu verschiedenen Symptomen führen. Die häufigsten und bekanntesten sind Müdigkeit und Energiemangel, depressive Verstimmungen und Reizbarkeit, Osteoporose, die Zunahme von Körperfett und der Verlust von Muskelmasse, Schlafstörungen, Erektionsstörungen und ein verminderter Sexualtrieb. Die Auswirkungen gehen also weit über die oft diskutierten, bekannteren Aspekte der Sexualität hinaus.

### IST DER TESTOSTERONRÜCKGANG AUFZUHALTEN?

Nein, der altersbedingte Rückgang des Testosteronspiegels ist ein normaler Prozess, der nicht vollständig aufgehalten werden kann. Es gibt jedoch Maßnahmen, die helfen können, den Rückgang zu verlangsamen und auftretende Symptome zu lindern. Jeder Mann kann durch regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, Gewichtsmanagement, Stressreduktion und ausreichend Schlaf (7–8 Stunden pro Nacht) grundsätzlich selbst viel dazu beitragen. →

## Geschätzte Gäste des Park Igls



Als führendes privates Gesundheitszentrum stehen wir für Innovation und State of the Art in der medizinischen Gesundheitsvorsorge.

Beim Durchstöbern unserer Angebote werden Sie daher feststellen, dass wir mit »Fit statt Fatigue« wieder ein neues Programm anbieten. Damit reagieren wir auf die stark steigende Nachfrage nach Lösungen für anhaltende Erschöpfung und Energielosigkeit. In dieser Ausgabe erfahren Sie, warum Erschöpfungssymptome ernst genommen werden sollten und welche diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten das Park Igls bietet.

Wir widmen uns außerdem dem Thema »Männermedizin« und beleuchten, warum es so wichtig ist, dass Männer regelmäßig ihren Hormonstatus überprüfen lassen. Zudem erfahren Sie alles Wissenswerte über die »Schlafanalyse im Park Igls« und darüber, wie gesunder Egoismus Ihr Wohlbefinden fördern kann.

Dr. Michael Spiegel ist unser neuer Konsiliararzt im medizinischen Fachbereich der Neurologie. Im Gespräch mit Chefarzt Dr. Peter Gartner geht es um Spannendes und Wissenswertes aus diesem Bereich.

Noch ein Hinweis in eigener Sache: Um unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck weiter zu verringern, haben wir die gedruckte Auflage unserer »ParkZeit« stark reduziert. Die Frühjahrsausgabe erhalten Sie weiterhin direkt an Ihre Postadresse, die Herbstausgabe bekommen Sie digital mit unserem Newsletter. Falls Sie ein gedrucktes Exemplar dieser Ausgabe wünschen, senden Sie bitte eine kurze Mail an [info@park-igls.at](mailto:info@park-igls.at). Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung bei unseren Bemühungen für eine nachhaltigere Zukunft!

Online oder analog – ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und freue mich auf unser Wiedersehen im Park Igls!

Herzlichst

Ihre Andrea Gnägi

Testosteron ist das wichtigste männliche Sexualhormon. Darüber hinaus hat es noch andere Funktionen für die Gesundheit.



### HORMONHAUSHALT UNTER KONTROLLE

Es ist wichtig, den Hormonspiegel regelmäßig zu überwachen beziehungsweise zu bestimmen. Im Park Igls werden spezielle Bluttests im Rahmen des Programms »Super Medical Check« oder als zusätzlich buchbare Leistung durchgeführt. Prävention ist von höchster Bedeutung und eine Abklärung bringt Sicherheit. Das gilt auch für alle weiteren männermedizinischen Untersuchungen, konkret die Ultraschalluntersuchungen von Prostata und Hoden, eine klinisch-urologische Untersuchung sowie eine endokrinologische Beratung. Mit Dr. Germar-Michael Pinggera von der Universitätsklinik Innsbruck steht Gästen einer der führenden Andrologen des Landes als Konsiliararzt zur Verfügung. Dass man auch für alle oben angeführten Fachuntersuchungen unser Haus nicht verlassen muss, wird sehr geschätzt.

### WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Eine Lebensstiländerung durch einen Kuraufenthalt im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin und das Implementieren eines gesunden Lebensstils können die Symptome deutlich eindämmen. Psychologische Therapie und Beratung sind ratsam, um mit emotionalen und psychologischen Veränderungen besser umgehen zu können. In manchen Fällen kann auch eine Testosteronersatztherapie den Testosteronspiegel normalisieren und Symptome lindern.

Chefarzt Dr. Peter Gartner betont: »Bei Symptomen oder dem Gefühl eines Ungleichgewichts im Hormonhaushalt sollte zeitnah eine Ärztin oder ein Arzt des Vertrauens konsultiert werden – und jährliche medizinische Checks sollten für jeden Mann ohnehin selbstverständlich sein. Das Auto wird natürlich einmal pro Jahr zur Inspektion und zum Check gebracht. Sind uns die Fahrzeuge wichtiger als die eigene Gesundheit? Eben!«



### TIPP

## Männermedizin

Kombinieren Sie den einwöchigen Detox Medical Check mit der Bestimmung des Hormonstatus und einer klinisch-urologischen Untersuchung inkl. Beratungsgespräch.



Zum Angebot  
online



MENTAL HEALTH

# UND JETZT: ICH

Selbstwert und Achtsamkeit heißt Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und respektvollem Handeln.

**I**n einer zunehmend hektischen und anspruchsvollen Welt wird es für viele Menschen immer wichtiger, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wertzuschätzen. Gleichzeitig ist es dabei entscheidend, verantwortungsbewusst und respektvoll gegenüber anderen zu handeln. In diesem Kontext der Selbstwertschätzung und Achtsamkeit spielt der Begriff »gesunder Egoismus« eine zentrale Rolle. Welche Strategien gibt es, eigene Bedürfnisse zu erkennen, wertzuschätzen und zu vertreten, ohne dabei gleichzeitig die Bedürfnisse anderer im persönlichen Umfeld zu vernachlässigen?

»Das Entwickeln eines starken Selbstbewusstseins bildet die Grundlage für das Erkennen und Vertreten eigener Bedürfnisse. Aus Studien und unserer Erfahrung wissen wir, dass regelmäßige Selbstreflexion das Selbstbewusstsein und die Selbstakzeptanz stärkt«, sagen Melanie Robertson und Thomas Blasbichler, das Psychologinnen-Team im Park Iglis, unisono. Verschiedene Methoden, wie beispielsweise das Führen eines Tagebuchs oder strukturierte Selbstreflexionsübungen, können dabei helfen, die eigenen Gedanken und Gefühle systematisch zu analysieren und zu verstehen. Ein einfach umzusetzendes Beispiel ist die Methode der »Selbstbeobachtung«, bei der man sich täglich ein paar Minuten Zeit nimmt, um über eigene Erlebnisse und Emotionen zu reflektieren und diese auch schriftlich zu dokumentieren.

#### ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit – die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ohne Bewertung – ist im Prozess der Bedürfnisermittlung fundamental. Regelmäßige Achtsamkeitsübungen, wie Meditation oder Atemtechniken, können nicht nur Stress reduzieren, sondern auch das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse schärfen. »Genau darauf zielen auch die unterschiedlichen Meditationstechniken, die wir im Park Iglis im Rahmen unseres Aktivprogramms anbieten, ab. In der Regel beobachten wir positive Effekte auf das emotionale Wohlbefinden sowie die Schärfung der eigenen Körperwahrnehmung«, so Melanie Robertson.

Wesentlich ist auch, so die ExpertInnen, eigene Bedürfnisse wertschätzend und respektvoll mitzuteilen beziehungsweise anzusprechen, ohne beim Gegenüber Verletzung oder Kränkung auszulösen. Thomas Blasbichler: »Aber genau das fällt vielen Menschen eben nicht leicht. Um den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen, sind erklärende Ich-Botschaften effektiv und ein probates Mittel, sie fördern Verständnis und Kooperation.« Eine solche Formulierung kann lauten: »Ich fühle mich überfordert, weil ich mehr Zeit für mich selbst brauche« oder »Ich möchte das jetzt nicht, weil mir nicht danach ist«.

#### EMPATHIE & KOMMUNIKATION

Ein Schlüssel für respektvolle Interaktionen liegt in Empathie und aktivem Zuhören. Die Fähigkeit, sich in die Perspektive anderer hineinzuversetzen und ihre Gefühle nachzuvollziehen, fördert das harmonische Miteinander und gegenseitiges Verständnis.

Verantwortungsbewusstes Handeln heißt, für die eigenen Entscheidungen und ihre Konsequenzen einzustehen. Das erfordert Verbindlichkeit und Integrität. Personen, die eine hohe Verantwortungsbereitschaft und Integrität aufweisen, werden tendenziell als zuverlässiger und vertrauenswürdiger wahrgenommen.

Praktizierte Selbstfürsorge ist nicht nur für das individuelle Wohlbefinden entscheidend, sondern auch für die Aufrechterhaltung zwischenmenschlicher Beziehungen. Das regelmäßige Einplanen einer »Ich-Zeit«, in der man Aktivitäten nachgeht, die einem selbst guttun und erholsam sind, kann dazu beitragen, zu höherem Wohlbefinden und geringerer Stress- oder Belastungsanfälligkeit zu gelangen. »Ein gesunder Lebensstil ist dafür das Fundament«, so die ExpertInnen.

#### GESUNDER & NEGATIVER EGOISMUS

Der Begriff »gesunder Egoismus« bezieht sich auf die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Interessen zu priorisieren, ohne dabei egozentrisch oder rücksichtslos zu handeln. Gesunder Egoismus ist eine Haltung, eine Form der Selbstfürsorge, die es ermöglicht, sich selbst zu schützen und zu stärken, um langfristig auch für andere da sein zu können. »Diese Balance ist entscheidend, um ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Selbstachtung und dem Respekt vor den Bedürfnissen anderer zu finden«, erklärt Melanie Robertson. Und: »Das Setzen von klaren Grenzen im beruflichen und privaten Umfeld, um sich vor Überlastung, Stress oder Burnout zu schützen, ist ein Beispiel für »gesunden Egoismus.«

Gesunder Egoismus muss von negativem Egoismus abgegrenzt werden. Negativer Egoismus zeichnet sich beispielsweise dadurch aus, dass die eigenen Bedürfnisse und Interessen rücksichtslos und auf Kosten anderer durchgesetzt werden. Das kann ein ständiges Dominieren von Gesprächen sein, ohne anderen Raum zu geben und andere ihre Meinungen und Gefühle äußern zu lassen. »Das führt häufig zu Konflikten und zerstörerischen Beziehungen, weil Bedürfnisse und Gefühle anderer missachtet werden«, so Melanie Robertson. Und: »Im Gegensatz dazu respektiert gesunder Egoismus sowohl die eigenen Bedürfnisse als auch die Grenzen und Bedürfnisse der anderen. Dazu gehört auch das Nein-sagen-Dürfen, wenn es sich stimmig und kongruent anfühlt, um die eigenen Bedürfnisse zu schützen.«

#### FAMILIENSTRUKTUR & ERLERNT E MUSTER

»Wieso wir heute so ticken, wie wir ticken, hat sehr viel mit erlernten oder (vor)gelebten Mustern in unseren Familien zu tun. Das prägt uns«, sagt Thomas Blasbichler. Daher haben viele Menschen von klein auf gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, um etwa den Erwartungen und Anforderungen innerhalb der Familie gerecht zu werden. Sich selbst zu erlauben, auch einmal »Nein« zu sagen, fällt diesen Menschen beispielsweise also ungemein schwer. Melanie Robertson: »Dabei wäre es so wichtig, wenn man bemerkt, dass die eigenen Ressourcen erschöpft sind. Diese Muster zu erkennen und bewusst zu durchbrechen, erfordert Mut, Selbstreflexion und häufig auch externe Impulse.«

#### POSITIVE EFFEKTE

Die Balance zwischen der Wertschätzung eigener Bedürfnisse und dem respektvollen Umgang mit anderen ist komplex, aber sie ist erlernbar. Durch Methoden der Selbstreflexion, Achtsamkeit, Kommunikation, Empathie, Verantwortungsbewusstsein und Selbstfürsorge lässt sich ein erfülltes und harmonisches Leben führen. »Das ist ein kontinuierlicher Prozess, der ständige Aufmerksamkeit und Anpassung erfordert, dessen muss man sich bewusst sein. Gelingt dieser Prozess, sind positive Effekte für das individuelle Wohlbefinden und zwischenmenschliche Beziehungen allerdings immens groß«, sind Melanie Robertson und Thomas Blasbichler überzeugt.



BURNOUT-PRÄVENTION

## De-Stress

Belastende Situationen besser managen, eigene Ressourcen stärken, mit Druck umgehen – wir helfen Ihnen dabei und fördern Ihre Regeneration effizient.



Zum Angebot online

»Erklärende Ich-Botschaften sind effektiv und ein probates Mittel.«

DIAGNOSTIK

# DARM MIT KÖPFCHEN

Unser Körper ist ein hochkomplexes System und in ständigem inneren Austausch. Zurückgehend auf die Lehren F. X. Mayrs ist es vor allem der Darm, der Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden und die Erhaltung unserer Gesundheit nimmt. Obwohl er großteils autonom funktioniert, ist er mit einem Organ in ständiger Verbindung: dem Gehirn.



Es ist eine besondere Beziehung, die die beiden klugen Köpfe unseres Körpers miteinander verbindet. Der Begriff der Darm-Hirn-Achse kommt nicht von ungefähr. Kommuniziert wird über unterschiedliche Botenstoffe, mikrobielle Stoffwechselprodukte und die Nervenbahnen. Neurologische Störungen und neurodegenerative Erkrankungen haben deshalb besonders oft negative Auswirkungen auf Betroffene. Im Park Igls wurde mit »Neuro-Fit« ein Therapieprogramm entwickelt, um bei degenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose zu unterstützen. An der Seite der Mayr-ÄrztInnen des Park Igls steht Dr. Michael Spiegel, Facharzt für Neurologie, als Konsiliararzt zur Verfügung.

**Sie haben mit Neuro-Fit ein Programm entwickelt, das sich auf Gäste mit neurologischen Beschwerden fokussiert. Wann kommen PatientInnen zu Ihnen?**

Peter Gartner: Neuro-Fit richtet sich an PatientInnen in der Frühphase neurodegenerativer Erkrankungen. In der Regel besteht bereits eine Diagnose, die wir therapeutisch begleiten. Daneben gibt es Fälle, bei denen ein Verdachtsmoment besteht, den wir entweder bestätigen oder ausschließen. Wir arbeiten in den unterschiedlichsten Bereichen mit FachärztInnen zusammen, die wir konsiliarisch hinzuziehen, wenn es einer Diagnoseerstellung oder Zweitmeinung bedarf. Diese Nähe zum universitären Umfeld schätzen wir sehr. Bei neurologischen Fragestellungen ist dies Dr. Michael Spiegel, der bei Bedarf zu uns ins Haus kommt und vor Ort mit unseren Gästen arbeitet.

**Wie läuft eine neurologische Untersuchung ab?**

Michael Spiegel: Im Grunde brauche ich dazu lediglich eine Lampe, um die Lichtreflexe zu testen, einen Reflexhammer und meine Hände. Die Untersuchung beginnt – auch wenn im Park Igls bereits eine umfangreiche Anamnese stattgefunden hat – immer mit

einem Gespräch, das mir einen guten Überblick über den Gesamtzustand des Menschen gibt. Danach erfolgt eine körperliche Untersuchung vom Kopf bis zum Zeh, im Stand und im Liegen. Das Schöne an der Neurologie ist, dass man bereits mit wenigen Handgriffen sehr dezidiert feststellen kann, wo der Ursprung der Beschwerde liegt. Wenn es zusätzliche bildgebende Untersuchungen braucht, ist ein Ultraschallgerät direkt im Park Igls vorhanden, ansonsten wird ein Termin in der Radiologie vereinbart. Neurologische Untersuchungen sind sehr effizient und tun auch nicht weh.

**Welche Therapieerfolge lassen sich während des Aufenthaltes im Park Igls erzielen?**

Gartner: Neurologische Beschwerden verschwinden nicht innerhalb von Wochen, viele davon sind überhaupt nicht vollumfänglich heilbar, aber wir können den Menschen Werkzeuge an die Hand geben, um ihre Lebensqualität langfristig zu verbessern. Anhand der konkreten Diagnose erstellen wir den optimalen Therapieplan und geben Anstöße, sich selbst und seinen Körper besser zu verstehen.

**Welche Therapien sind im Neuro-Fit-Paket enthalten?**

Gartner: Die Basis eines Aufenthaltes bildet immer die Moderne Mayr-Kur, weil wir davon ausgehen – und mittlerweile mehr denn je auch die wissenschaftlichen Hinweise diesbezüglich –, dass der Darm die Wurzel der Gesundheit ist. Im Zuge der Kur bringt man die meist gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht, wodurch sich auch viele andere Symptomatiken langfristig verbessern. Zusätzlich sind bei Neuro-Fit Massagen mit im Paket, um Muskelstränge, die bei neurodegenerativen Erkrankungen oft in Mitleidenschaft gezogen werden, zu lockern. Außerdem Physiotherapie: Unsere TherapeutInnen sind in Neurophysiotherapie ausgebildet und können PatientInnen zum Beispiel helfen, ihre Bewegungsabläufe zu ver-

bessern. Hinzu kommen Feldenkrais®-Einheiten, die zusätzlich dabei unterstützen, Bewegungen neu zu verinnerlichen.

Spiegel: Bewegung ist bei neurodegenerativen Erkrankungen extrem wichtig. Neurologische Beschwerden führen häufig dazu, dass man sich in seinen Bewegungsabläufen eingeschränkt fühlt oder Schmerz empfindet. Deshalb beginnt man, sich zu schonen, dabei ist genau das Gegenteil sinnvoll. Bei einem Aufenthalt im Park Igls geht es darum, wieder Vertrauen in seinen Körper zu bekommen und ihm Belastung zuzutrauen. Das Gehirn muss laufend angeregt und stimuliert werden, um bestimmte Abläufe neu zu lernen und zu festigen.

Gartner: Ein wichtiger Teil ist außerdem die Gesprächstherapie. Gerade neurodegenerative Erkrankungen, für die es oft keine vollständige Heilung gibt, machen etwas mit einem. Man fühlt sich gefangen im eigenen Körper. Hier ist die Hilfestellung von neurologisch geschulten klinischen GesundheitspsychologInnen enorm wichtig. Die Gesprächstüren im Park Igls stehen übrigens allen Gästen immer offen.

**Was hat es mit der viel zitierten Darm-Hirn-Achse tatsächlich auf sich?**

Gartner: Studien über den Zusammenhang zwischen dem Darm, dem Mikrobiom sowie der dortigen metabolischen Situation und dem zentralen Nervensystem häufen sich. Die Erkenntnisse, dass man die Therapie neurodegenerativer Erkrankungen über die Stärkung des Mikrobioms unterstützen kann, werden immer konkreter.

Spiegel: Es gibt Studien, die ganz klar belegen, dass die Bakterienbesiedlung in unserem Darm entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und sogar unseren Charakter hat. Im Zuge spezieller Diäten wie der F.X. Mayr-Kur verändert sich das Mikrobiom innerhalb von

»Tatsächlich ähneln sich die Nervenstrukturen und Rezeptoren von Gehirn und Darm.«

Dr. Michael Spiegel, Facharzt für Neurologie

»Es schaut so aus, als stünden Darm und Gehirn in ständigem Austausch, wobei der Darm dem Hirn möglicherweise mehr zu sagen hat als umgekehrt.«

Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter

weniger als 24 Stunden und beeinflusst Körper und Psyche gleichermaßen positiv. Die Achse zwischen Hirn und Darm ist also durchaus präsent.

Gartner: Henning Sartor, eines der – salopp gesagt – Superforschungshirne der Mayr-Gesellschaft, hat postuliert, wir hätten zwei Hirne: unser primäres im Darm, aus dem sich im Laufe der Evolution unser sekundäres Gehirn entwickelt hat.

Spiegel: Tatsächlich ähneln sich die Nervenstrukturen und Rezeptoren von Gehirn und Darm – gleichzeitig arbeiten beide teils komplett autonom voneinander.

**Sie können mit dem Begriff des »Bauchhirns« also durchaus etwas anfangen?**

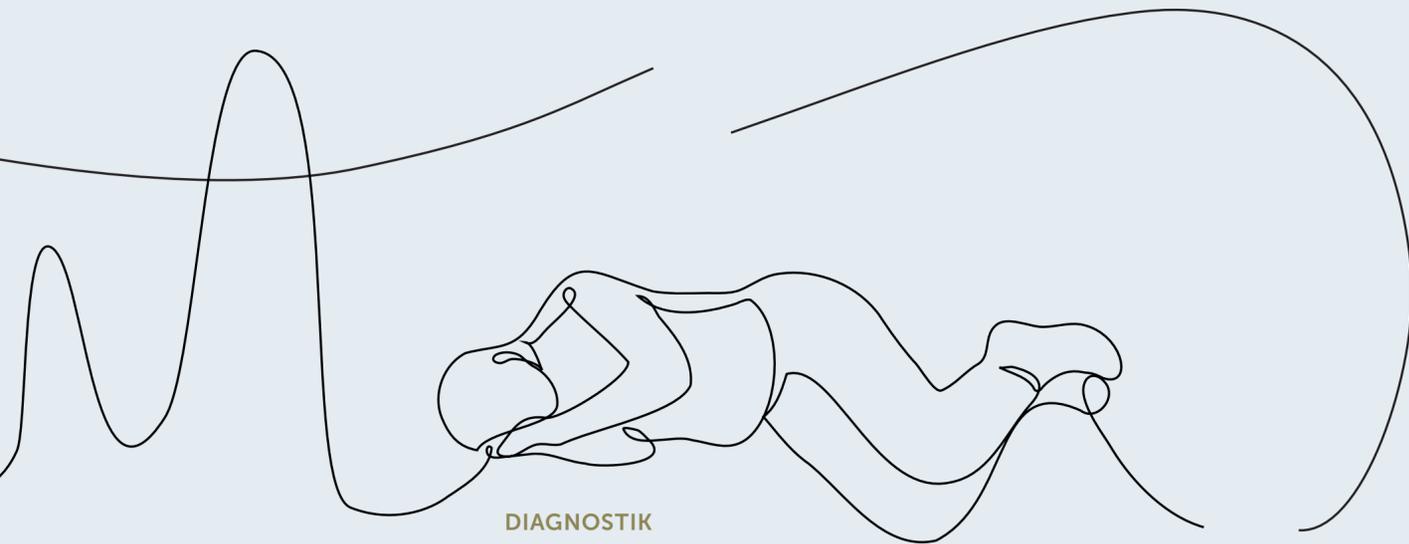
Gartner: Wir Mayr-ÄrztInnen auf jeden Fall. Und es schaut so aus, als stünden Darm und Gehirn in ständigem Austausch, wobei der Darm dem Hirn möglicherweise mehr zu sagen hat als umgekehrt.

**DR. MICHAEL SPIEGEL**  
Neurologe und Konsiliararzt im Park Igls

Der gebürtige Vorarlberger promovierte 1997 zum Doktor der gesamten Heilkunde.

Zwischen 1997 und 2005 absolvierte er seine Facharzt Ausbildung für Neurologie an der Universitätsklinik Innsbruck, wo er von 2005 bis 2010 als Oberarzt tätig war. In dieser Zeit hatte er leitende Funktionen in verschiedenen Bereichen der Neurologie inne, darunter die Notfallaufnahme, neurologische Ambulanzen und die Schlaganfallnachsorge.

Von 2008 bis 2010 war er geschäftsführender Oberarzt der Universitätsklinik für Neurologie sowie Vorsitzender der Ausbildungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie. Seit August 2010 ist er in seiner eigenen Facharztpraxis in Innsbruck tätig.



DIAGNOSTIK

## WAS UNSER SCHLAF VERRÄT

**Für körperliche, geistige und emotionale Gesundheit ist erholsamer Schlaf essenziell, Schlafstörungen – rund hundert verschiedene sind bekannt und weit verbreitet – sollten also ernst genommen werden. Wie wird die Schlafqualität im Park Igls mittels mobilen Schlaflabors überprüft? Das gehört zum Aufgabenbereich von Carina Gollmayer-Vuga. Die sympathische medizinische Fachassistentin ist seit achtzehn Jahren für die Gäste da und erklärt, was wir über die Schlafanalyse wissen müssen.**

### Welche Vorteile bietet die mobile Schlafanalyse im Park Igls?

Ganz klar zwei wesentliche Vorteile: erstens eine gewohnte, angenehme Schlafumgebung, zweitens keine Wartezeit.

### Warum?

Die Schlafanalyse wird im Hotelzimmer bei uns im Haus gemacht, das ist unkompliziert. In gewohnter Schlafumgebung schläft man besser oder jedenfalls normaler als in einem stationären Schlaflabor in sehr ungewohnter Umgebung. Außerdem gibt's bei uns keine Wartezeiten auf Termine, auch das ist wirklich Gold wert.

### Wie genau läuft so eine Somnografie ab?

Das ist eigentlich unspektakulär. Vor dem Zubettgehen wird man verkabelt; ich bringe spezielle Sensoren an, um verschiedene Schlafparameter zu messen. Das ermöglicht unserer Ärzteschaft unter anderem Rückschlüsse auf Atmung, Einschlafdauer, Schlafdauer, nächtliche Wachzeiten, Tiefschlaf- oder Traumschlafphasen oder Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf. Die ganze Technik zur Aufzeichnung steckt in einem kleinen Kästchen, einem Computer, der nicht viel größer ist als zwei große Smartphones. Das wird für die Analyse um die Brust gehängt. Bedenken, dass man mit der Technik nicht schlafen könne, höre ich zwar oft, tatsächlich klappt es in der Regel aber wunderbar, es ist also überhaupt nicht schlimm, wie manche vermuten.

### Was wird gemessen?

Mit Elektroden messen wir die Hirnaktivität während des Schlafs, wovon das Schlaf-EEG abgeleitet werden kann. Die Augenbewegungen werden registriert, die Muskelspannung und die Sauerstoffsättigung im Blut werden gemessen, die Atmung wird überwacht, Schnarchgeräusche und Herzaktivität werden auf-

gezeichnet, die Körperlage wird registriert, die Atmungsanstrengung gemessen und die Beinbewegungen werden aufgezeichnet. All diese Parameter geben ein umfassendes Bild, um wertvolle, fundierte Aussagen zur Schlafqualität treffen zu können. Die Ergebnisse sind am nächsten Tag verfügbar und werden schnellstmöglich von unserem Konsiliararzt Dr. Jörg Duftner mit dem Gast besprochen; in der Regel geschieht das noch während des Aufenthalts bei uns.

### Wann sollte so eine Untersuchung gemacht werden?

Jeder und jede von uns kennt das, dass wir schlecht einschlafen, die Nacht nicht durchschlafen oder uns nach dem Schlaf nicht ausgeruht und fit fühlen – es ist völlig normal, dass das immer wieder mal vorkommt. Werden diese Beobachtungen aber häufig und über einen längeren Zeitraum gemacht, sollte man mit dem Vertrauensarzt oder der Vertrauensärztin drüber reden. Auffällige nächtliche Atemaussetzer, die oft die Lebenspartnerin oder der Partner bemerkt, sind auch so ein Signal und können eine Apnoe sein. Da sollte wirklich versucht werden, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

### Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen?

Schlafstörungen können ihre Ursache in mannigfaltigen physischen und psychischen umweltbedingten Faktoren haben. Sehr häufig sind Stress, ein ungesunder Lebensstil oder zu hohe Belastung Auslöser für gestörten Schlaf. Auch unentdeckte Erkrankungen können die Ursache sein. Eine Schlafanalyse hilft, das herauszufinden.

»Schlafstörungen können ihre Ursache in mannigfaltigen physischen und psychischen umweltbedingten Faktoren haben.«

Carina Gollmayer-Vuga,  
medizinische Fachassistentin

Eine Somnografie kann als zusätzliche diagnostische Leistung im Park Igls durchgeführt werden. Bei Bedarf ist auch eine tiefergehende pulmologische Beratung möglich. Konsiliararzt des Park Igls für diesen medizinischen Bereich ist der ausgewiesene Experte für Pulmologie Dr. Jörg Duftner.

DIAGNOSTIK

# FIT STATT FATIGUE

Hilfestellung für Menschen, die an Erschöpfung leiden, bietet das Park Igls mit einem neuen Programm.

»Ich fühle mich ausgelaugt, entkräftet, erschöpft, müde« – das hörten wir im Lauf des letzten Jahres leider sehr häufig von Gästen, die hilfesuchend bei uns vorstellig wurden«, sagt Dr. Peter Gartner, Chefarzt im Park Igls Medical Spa Resort. Wenn trotz Schonung und ausreichend Schlaf keine Besserung eintritt, rät der erfahrene Arzt zur medizinischen Abklärung. Denn ein massiv erhöhtes Ruhebedürfnis, mangelnde Energiereserven und ständige Müdigkeit können Kennzeichen des Fatigue-Syndroms sein, das als anhaltende, sehr belastende physische und psychische Erschöpfung definiert ist. Gehen Fatigue-Beschwerden über einen Zeitraum von vier bis sechs Monaten nicht zurück oder treten sie neuerlich auf, spricht man von »ME/CFS«, von myalgischer Enzephalomyelitis beziehungsweise dem chronischen Fatigue-Syndrom.

Die Frage nach der Ursache von Fatigue ist in der Forschung noch nicht eindeutig geklärt. Aktuell gibt es vermehrt Hinweise, dass der Krankheit eine Fehlregulation des Immunsystems und des autonomen Nervensystems zugrunde liegen könnte – ausgelöst vor allem durch virale und bakterielle Infekte.

Ein- und Durchschlafstörungen, »Brain Fog« – also Konzentrationsstörungen und Schwierigkeiten, sich beim Denken zu fokussieren –, instabiler Kreislauf, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Infektanfälligkeit, Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, chronische oder akute Schmerzen in Muskelgewebe, Knochen und Gelenken oder gesteigerte Schmerz- und Reizempfindlichkeit gehören zu den häufigen Symptomen. Als Hauptmerkmal von ME/CFS ist heute die »Post-Exertional Malaise« (PEM) definiert, »eine belastungsinduzierte, unverhältnismäßige Zustandsverschlechterung durch eine gestörte physiologische Aktivitäts-Erholungsreaktion«, wie das die Medizin bezeichnet – heißt vereinfacht gesagt: Betroffene sind kaum oder nicht belastungsfähig; bereits durch geringe physische, kognitive, mentale, orthostatische (Blutdruckabfall beim Aufstehen bzw. im aufrechten Stand) oder sensorische Belastung kann eine Verschlechterung und/oder ein Aufkommen neuer Symptome auftreten. Die Zustandsverschlechterung kann Stunden, Tage oder sogar Wochen andauern.

»Trotz einer sehr hohen Anzahl an Betroffenen fehlt im gesamten deutschsprachigen Raum weitgehend eine geeignete Versorgungsstruktur, an die man sich wenden könnte«, so Dr. Gartner.

### DIAGNOSE KOMPLEX UND SCHWIERIG

Weil es noch keinen eindeutigen Fatigue-Marker, also keinen biometrischen oder physiologischen Indikator gibt, der verwendet werden könnte, um Müdigkeit und Erschöpfung zu messen und zu bewerten, ist die Diagnose von Fatigue äußerst komplex. Diagnostisch vorgegangen wird im Park Igls daher mehrdimensional. »Durch eingehende Anamnese, Blutlaboruntersuchungen, physiotherapeutische Befundung, Ernährungsanamnese und das Erfassen aktueller Medikation machen wir uns ein Bild über den Gesundheitszustand und schließen andere Erkrankungen wie Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes oder Blutarmut aus. Ein wesentlicher Baustein in unserer Diagnostik ist darüber hinaus eine spezielle laborchemische Harnanalyse, die Aufschluss über den Tryptophan-Stoffwechsel inklusive energie-relevanter Neurotransmitter und anderer für Fatigue verantwortlicher Stoffwechselsubstanzen gibt. Wenn man so will: Das wird bei uns, aber nicht in der Breite gemacht«, erklärt Dr. Peter Gartner. Eine Diagnose von ME/CFS erfolgt im Park Igls nach den international etablierten Kanadischen Konsenskriterien.

### THERAPEUTISCHER ANSATZ

Für das Fatigue-Syndrom gibt es bislang keine kurative Therapie, folglich ist das Therapiekonzept auch im Park Igls Medical Spa Resort eine interdisziplinäre und symptomorientierte Behandlung. Im Mittelpunkt steht die bestmögliche Behandlung von Betroffenen unter Zusammenwirken von ExpertInnen aus verschiedenen medizinischen und therapeutischen Bereichen, um Symptome zu lindern und das Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern. Medikamentös können zurzeit nur einzelne auftretende Symptome behandelt werden.

Neben der Darmsanierung und -regeneration, allgemeiner Schonung und basenorientierter Ernährung im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin fokussiert das neue Programm »Fit statt Fatigue« therapeutisch insbesondere auf die Mitochondrien, über die im Rahmen einer Zelltraining-Serie (IHHT) eine Gewebsverjüngung und Leistungssteigerung erzielt wird. Entgiftende Leberwickel, stärkende Infusionen und vitalisierende Massagen komplettieren das Therapieangebot. Und welche Aufenthaltsdauer ist für »Fit statt Fatigue« empfehlenswert? Dr. Peter Gartner: »Diese Frage ist für Betroffene eigentlich nebensächlich. Die relevante Frage ist: »Wo gibt es für mich eine kompetente Anlaufstelle, die mit Expertise für meine Symptome und Herausforderungen Hilfestellung geben kann?« Was ich aber sagen kann: Aufenthaltszeiträume für Diagnostik und Therapie sind bei Themen wie Erschöpfung tendenziell länger, aber das ist immer individuell nach bestehender Symptomatik zu beurteilen und zu empfehlen. Idealerweise nimmt man sich drei, besser vier Wochen Zeit, um wirklich nachhaltige Effekte erzielen zu können.«



NEUES PROGRAMM

## Fit statt Fatigue

Müdigkeit, mangelnde Energiereserven, massiv erhöhtes Ruhebedürfnis und keinerlei Besserung durch ausreichenden Schlaf? Das können Kennzeichen des Fatigue-Syndroms sein. Dieses Programm bietet u. a. Diagnostik von fatigue-verantwortlichen Stoffwechselsubstanzen und physiotherapeutische Befundung. Im Zentrum der Behandlung stehen die Mitochondrien, über die im Rahmen einer Zelltraining-Serie (IHHT) eine Gewebsverjüngung und Leistungssteigerung erzielt wird. Belebende Infusionen, entgiftende Leberwickel und vitalisierende Massagen komplettieren das Programm.



Zum Angebot online

Fragen zu Fatigue, Symptomen oder Programmen im Park Igls? Unsere medizinische Abteilung informiert Sie diskret und persönlich. Telefon: +43 (0)512 377 305

# UNSICHTBARE HÄNDE, DIE GROSSES LEISTEN



»Sortieren, Waschen, Trocknen, Bügeln und Falten – die Arbeit unseres Wäschereiteams ist dieselbe wie zu Hause, nur eben in viel größeren Dimensionen.«

Danielle Mathé, Housekeeping-Team

»Es gibt kaum einen anderen Ort, an dem man vierzehn Tage lang so liebenswert und zuvorkommend betreut wird.« – »Park Igls is my go to place every year and I would not miss the opportunity ever.« Solch positives Feedback ist das Resultat des unermüdlichen Einsatzes von rund hundert Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Vieles, was zu einem perfekten Aufenthalt beiträgt, passiert »backstage« – wird im Stillen von vielen unsichtbaren Händen erledigt, die Großes leisten.

Die Mitarbeitenden des Park Igls arbeiten in insgesamt sechzehn Abteilungen – Medizinische Rezeption, Massage, Bewegung, Physiotherapie, Bäderabteilung, Medizinischer Nachtdienst, Hotelrezeption, Housekeeping, Facility-Management, Restaurant, Küche, Shop, KonsiliarärztInnen, ÄrztInnen, PsychologInnen sowie Management und Verwaltung.

Während die Gäste die Annehmlichkeiten des Aufenthalts genießen, sorgt etwa das Housekeeping-Team diskret dafür, dass die Zimmer stets in perfektem Zustand sind. Die Gärtner hegen und pflegen die Parkanlage liebevoll; die Techniker kümmern sich um die komplette Infrastruktur des Gesundheitszentrums. In der Küche wird mit Akribie das

jeweils nächste Service vorbereitet – überall ist jeder einzelne Handgriff darauf ausgerichtet, für ein Höchstmaß an Komfort zu sorgen.

Das gilt auch für die Wäscherei. Hier bereiten Danièle Mathé und ihre KollegInnen bis zum frühen Nachmittag tagtäglich bis zu 300 Kilo Wäsche blitzblank auf. Die gebürtige Innsbruckerin verstärkt seit acht Jahren das Housekeeping-Team. Als »eine wunderbare Kollegin, einen fröhlichen Charakter voll Lebenslust mit einer großen, oft spitzbübischen Portion Humor« beschreiben sie ihre KollegInnen.

Das charakterisiert Danièle Mathé ganz vortrefflich; bei jeder Begegnung mit ihr wird sehr schnell klar: Diese junge Frau ist ein wahres Kind von Frohsinn und Freude. Wer als eines seiner liebsten Hobbys auch noch »ganz viel Lachen« nennt, ist mit Sicherheit ein besonderer Mensch. Gute Laune und Freude am Tun gehören auch in dieser Abteilung untrennbar zusammen. »Ich bin ein Glückskind, denn es ist ein großes Glück, mit netten und kollegialen Menschen zu arbeiten«, sagt Danièle Mathé, um gleich darauf noch ihr Motto zu verraten. Es ist kurz und knapp, dafür strahlt es geradezu vor Optimismus und Lebensfreude: »Heute ist mein Lieblingstag!«

Bevor die Wäsche in den riesigen Waschmaschinen und Trocknern landet und ihre Runden dreht, wird sortiert – jeder Bademantel muss durch die strenge Kontrolle von Danièle Mathé. Gar nicht selten passiert es nämlich, dass Gäste etwas in den Bademanteltaschen vergessen und verloren geglaubter Schmuck, die Lesebrille oder Füllfeder hier wiederentdeckt werden. »Sortieren, Waschen, Trocknen, Bügeln und Falten – die Arbeit unseres Wäschereiteams ist dieselbe wie zu Hause, nur eben in viel größeren Dimensionen«, sagt Danièle Mathé. Sie weiß um die enorme Bedeutung hochwertiger, sauberer, gepflegter und angenehm duftender Wäsche für das Wohlgefühl und einen hohen Aufenthaltskomfort jedes Gastes. »Schön, dass unser Team dazu etwas beitragen kann«, sagt sie und macht sich auf, frische Badetücher in den Spa-Bereich zu bringen.

Für Geschäftsführerin Andrea Gnägi gehört höchste Gästezufriedenheit mit zur DNA des Park Igls: »Wir geben jeden Tag das Beste für das Wohl unserer Gäste – alle Mitarbeitenden über alle Abteilungen und Unternehmensbereiche hinweg. Das ist mir sehr wichtig. Ein großer Teil dieser Anstrengungen für unsere Gäste passiert aber eben auch im Hintergrund – von vielen unsichtbaren Händen, die Großes leisten.«



29.06. – 13.07.2025

## Sommer-Aktiv- Wochen 2025

Für SportlerInnen und Fitness-EnthusiastInnen: maßgeschneidertes, medizinisch begleitetes Programm für sportliche Aktivität, Detox und Regeneration.



Zum Angebot online

## HELLO, MISTER AUSTRIA!

Fit, gesund und top in shape ist Mister Austria 2023, Alexander Höfler. Damit das so bleibt, absolvierte er heuer das Sommer-Aktiv-Programm. Das wollen auch Sie?



13.04. – 20.04.2025

## Ostern im Park Igls

Selbstheilungskräfte durch innere Reinigung aktivieren, zur Ruhe kommen und Ihre Resilienz stärken. Erleben Sie die Karwoche als wohltuende Auszeit für Körper und Geist. Genießen Sie die Achtsamkeit im Hier und Jetzt. Nach den Wintermonaten tut das besonders gut.



Zum Angebot online

## KÖSTLICH & GESUND



Gefüllter Artischockenboden, Frischkäsecreme, Artischockenchips, Mini-Patisson – ein ganz besonderes Gericht aus unserer Modernen Mayr-Cuisine. Küchenchef Markus Sorg verrät Ihnen online, wie das Rezept perfekt gelingt.

QR-Code scannen und einfach nachkochen.



# FÜR IHRE GESUNDHEIT

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



26.12.2024–05.01.2025

## Silvester im Park Igls

Gesund und fit ins neue Jahr mit 10 Tagen Detox nach den üppigen Weihnachtsfeiertagen – inkl. festlichem Silvesterabend.

Tipp: Rechtzeitig buchen!



Zum Angebot online

HALTUNGS- & STÜTZAPPARAT

## Physio-Fit

Sehr gefragt bei Rückenbeschwerden, Arthrosen, Osteoporose oder schmerzhaften Muskelverspannungen. Gezielte Behandlung von Schmerzsyndromen.

BEWEGLICHKEIT & KOORDINATION

## Neuro-Fit

Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems sowie nach Schlaganfällen kann dieses spezielle Therapieprogramm helfen.

UMFASSENDE VORSORGE

## Detox Medical Check

Kein Anstellen, kein Warten. Die große, jährliche präventiv-medizinische Vorsorgeuntersuchung absolvieren Sie innerhalb einer Woche – u. a. inkl. Ultraschall.

DAS BELIEBTESTE PROGRAMM

## Detox Intensive

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

ERSTER AUFENTHALT

## Detox Classic

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

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## Immune Booster

Lebensmittelallergien, Infektanfälligkeit oder Heuschnupfen? Stärken Sie Ihr Immunsystem und machen Sie es widerstandsfähiger gegen Erkrankungen und Infekte.

BESSER DURCH DIE WECHSELJAHRE

## Menopause-Fit

Aktiv, offen, selbstbewusst und informiert in die zweite Lebenshälfte – mit Diagnostik, Coaching und dem richtigen Mindset neue Herausforderungen meistern.

PAUSE VON DER ALLTAGSHEKTIK

## Detox Short Break

Die kleine Auszeit für großes Wohlbefinden: 4-Nächte-Aufenthalt mit wohltuenden Massagen, Beauty-Treatments und Gesundheits-Check.



18.05.–25.05.2025

## Feldenkrais® - Woche

Unter Anleitung eines Feldenkrais®-Coachs verbessern Sie Ihre Mobilität. Ideal z. B. bei Rückenschmerzen, Arthrosen oder Bewegungseinschränkungen.



Zum Angebot online

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