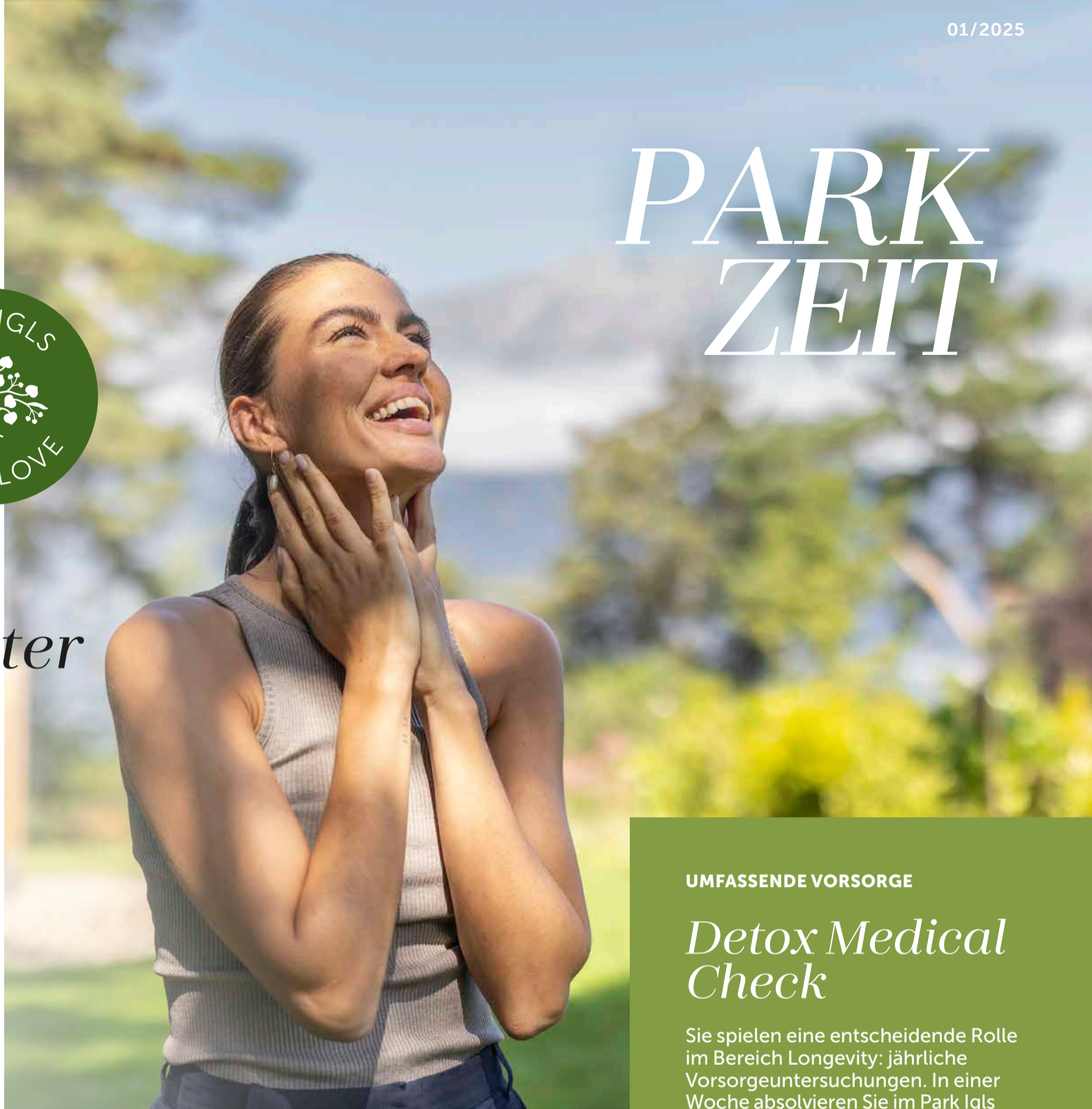


# PARK ZEIT



## Longevity – zwischen evidenzbasierter Medizin und Wellness- Trend



### UMFASSENDE VORSORGE

## Detox Medical Check

Sie spielen eine entscheidende Rolle im Bereich Longevity: jährliche Vorsorgeuntersuchungen. In einer Woche absolvieren Sie im Park Igls die wichtigsten präventiv-medizinischen Checks.



Zum Angebot online

### Ein Kommentar von Chefarzt Dr. Peter Gartner

Der Begriff *Longevity* ist nicht neu – genau genommen: steinalt. Es mag überraschen, dass er bereits im 17. Jahrhundert in medizinischen und philosophischen Schriften auftauchte, abgeleitet vom lateinischen *longus* (lang) und *aevum* (Lebenszeit). Während vor wenigen Jahren noch Begriffe wie »Healthy Aging« oder »Better Aging« dominierten, rückt Longevity heute stärker in den Fokus der Wissenschaft – mit dem Anspruch, nicht nur die Lebensqualität im Alter zu verbessern, sondern den biologischen Alterungsprozess gezielt zu beeinflussen.

Technologie-Start-ups und Forschungslabore setzen auf Zellverjüngung, genetische Eingriffe und neue pharmakologische Interventionen. Doch viele der grundlegenden Mechanismen für gesundes Altern sind längst bekannt – und, das ist entscheidend, direkt beeinflussbar. Dr. F. X. Mayr erkannte bereits vor über hundert Jahren die zentrale Rolle der Verdauung für die Gesamtgesundheit – er war damit gewissermaßen ein Longevity-Pionier. Heute bestätigt die Mikrobiom-Forschung, dass eine stabile Darmflora mit einem starken Immunsystem, mit reduzierter Entzündungsaktivität und optimierter Stoffwechselregulation korreliert – essenzielle Faktoren für Langlebigkeit.

Die Moderne Mayr-Medizin, wie sie im Park Igls Medical Spa Resort angewendet wird, verbindet diese etablierten Prinzipien mit aktuellen Erkenntnissen der Longevity-Forschung. Fasten und gezielte Ernährungssteuerung fördern Autophagie, den körpereigenen Recyclingprozess zur Zellerneuerung. Die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts kann entzündungsbedingten Zellstress reduzieren, während eine gezielte Stoffwechsoptimierung das Risiko für altersbedingte Erkrankungen senkt. Wissenschaftliche Studien zum Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und Lebensverlängerung häufen sich derzeit in den Fachjournalen. Bewegung ist auch für uns weit mehr als nur ein unter-

stützender Faktor – sie bildet eine feste Säule in der Modernen Mayr-Medizin. Moderate, individuell angepasste Bewegungseinheiten fördern die Durchblutung, regulieren den Stoffwechsel und tragen entscheidend zur Zellgesundheit bei. Besonders die Aktivierung der Mitochondrien durch gezielte körperliche Aktivität spielt eine Schlüsselrolle in der Longevity-Medizin. Aus Studien wissen wir, dass regelmäßige Bewegung die Mitochondrienfunktion stärkt, oxidativen Stress reduziert und den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene verlangsamen kann. Im Park Igls Medical Spa Resort setzen wir deshalb auf ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm, das sanfte Mobilisation, funktionelles Training und regenerative Bewegungstechniken umfasst – immer mit dem Ziel, langfristige Gesundheit und Vitalität zu fördern.

Ergänzend nutzen wir innovative Methoden wie das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) – eine Technik, die wechselnde Sauerstoffbedingungen einsetzt. Studien legen nahe, dass IHHT die Mitochondrien, die »Kraftwerke der Zellen«, regeneriert und so die zelluläre Energieproduktion optimiert. Da dysfunktionale Mitochondrien eine Schlüsselrolle bei Alterungsprozessen und degenerativen Erkrankungen spielen, kann IHHT ein wertvolles Element moderner Longevity-Medizin sein.

Longevity ist heute hip wie nie zuvor, doch viele bewährte Ansätze für gesundes Altern sind nicht erst heute relevant. Die Moderne Mayr-Medizin vereint traditionelle Erkenntnisse mit innovativen Methoden – und bietet eine fundierte Strategie zur Förderung der Langlebigkeit.

Langlebigkeit ist keine Frage neuester Technologien – sondern primär das Ergebnis bewusster Entscheidungen im Hier und Jetzt.





## BEWEGUNG

# Lust auf Draußen

Frische, klare Luft, idyllische Lieblingsplätze unter schattenspendenden Riesen, eine grüne Oase für Müßiggang, aktive Regeneration und Sport: Auf beeindruckenden 8.800 m<sup>2</sup> erstreckt sich der Park rund ums Park Igls und weckt die pure Lust aufs Draußensein.

Achttausendachthundert Quadratmeter – das ist eine ganz schöne Fläche für einen Hotelpark. Zum Vergleich: Würde man den legendären und für viele Menschen geradezu »heiligen« Fußballrasen des ehrwürdigen Anfield-Stadions in Liverpool nehmen und rund ums Park Igls ausrollen, er hätte ziemlich genau 1,28-mal Platz. Die Park-erweiterung bietet Gästen noch mehr Raum für Ruhe, aktive Regeneration und sportliche Betätigung. Bereits im Vorjahr ließen die ersten Blüten im neu gestalteten Park erahnen, wie schön dieser Bereich geworden ist.

Fußballspielen allerdings ist trotzdem nicht Bestandteil des vielseitigen Aktiv- und Bewegungsprogramms, das im Park Igls geboten ist. Neben dem hauseigenen Pitching- und Putting-Green für kurzes Golf-Spiel und der Kneipp-Anlage beim Naturteich gibt es für Bewegung aber neue Highlights: eine Bocciabahn, Reckstangen für Natural Athletics und High-Intensity-Trainings-sessions, einen Baumstammweg sowie einen Barfußpfad für Motorik-Übungen und eine

Plattform für Bewegung, für Yoga, Stretching oder Feldenkrais® – mit traumhaftem Ausblick. Kein Wunder, dass unsere Abteilung für Bewegung und Sport den Park nun verstärkt in ihre Aktivitäten unter freiem Himmel einbindet.

»Das Feedback unserer Gäste ist durchwegs positiv, und uns im Bewegungsteam bietet die Parkerweiterung noch mehr Möglichkeiten, mit unseren Gästen draußen an der frischen Luft zu trainieren. Der Park ist längst integraler Bestandteil unseres Bewegungsprogramms«, sagt Simone Huemer, Teamleiterin Bewegung im Park Igls.

Das Aktiv- & Bewegungsprogramm wird ständig weiterentwickelt: Neu ist zum Beispiel seit einigen Monaten Fitness-Boxing. Simone Huemer: »Fitness-Boxing ist für alle Intensity-Levels geeignet und ein sehr effektives Training, das keine Vorkenntnisse erfordert. Ich war ehrlich gesagt ein bisschen überrascht, dass sich Boxing derart großer Beliebtheit erfreut. Geboxt wird im Panorama Gym und, wenns das Wetter zulässt, auch mal im schönen Naturpark.« Und wer boxt? »Wir haben tatsächlich sehr viele Damen, die Fitness-Boxing ausprobieren. Und bei den Männern hat der eine oder andere in der Jugend geboxt und schlüpfte bei uns wieder in die Boxhandschuhe!«

### BEWEGUNG OUTDOOR

- ⊕ Badminton
- ⊕ Boccia
- ⊕ E-Bike-Radtour für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
- ⊕ Erwachen in der Natur – Spaziergang & Gymnastik im Freien
- ⊕ Herz-Kreislauf-Training
- ⊕ Jogging für EinsteigerInnen
- ⊕ Morgen- und Abendspaziergang
- ⊕ Natureletics = Nature + Athletics
- ⊕ Nordic Walking

### GOLFSPEZIFISCHES TRAINING

- ⊕ Chippen und Putten am hauseigenen Übungsgrün
- ⊕ golfspezifisches Koordinations- und Kräftigungstraining
- ⊕ Pre-Shot & Warm-Up im Golfspiel



## EDITORIAL

# Geschätzte Gäste des Park Igls



Mit großer Freude darf ich Ihnen mitteilen, dass unser Haus nach der Auszeichnung mit dem Condé Nast Traveller's 2024 Readers' Choice Award als »Best Destination Spa Europe« auch noch mit dem Condé Nast Johansens Award for Excellence 2025 prämiert wurde. Diese großartigen Anerkennungen verdanken wir unserem gesamten Team, das mit Leidenschaft und Engagement den Grundstein für solch begehrte internationale Awards legt.

Ein Sprichwort sagt: »Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann lege einen Garten an.« Mit großer Hingabe haben wir genau das für Sie getan. Unsere Parkerweiterung ist nicht nur eine optische Bereicherung, sondern bietet Ihnen auch einen zusätzlichen Ort der Ruhe und Inspiration. Ich bin überzeugt, dass Sie darin einen einzigartigen Mehrwert für Ihre Erholung und Ihr Wohlbefinden entdecken werden.

In dieser Ausgabe unserer Gästezeitung erwarten Sie wieder spannende Einblicke in medizinische Themen sowie wertvolle Erkenntnisse aus unserer Modernen Mayr-Medizin – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Wege zu mehr Lebensqualität!

Ich wünsche Ihnen eine erholsame und bereichernde Zeit bei uns. Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihren Aufenthalt im Park Igls!

Herzlichst

*A. Gnägi*  
Ihre Andrea Gnägi  
Managing Director



# Immunsystem auf Irrwegen

Für immer mehr Menschen sind Allergien ständige Begleiter. Wie in fast allen Vorgängen in unserem Körper ist es auch hier der Darm, der (s)eine Rolle spielt.



**DR. DAVID WANNER**  
Konsiliararzt im Park Igls,  
Facharzt für Innere Medizin  
und Pneumologie,  
Geschäftsführer und  
Ärztlicher Leiter Allergie-  
ambulatorium Hall

»Mit unserem Allergy Explorer können wir mit nur einer Blutabnahme 295 verschiedene Allergene testen.«

Dr. David Wanner, Konsiliararzt

»Es zeigt sich, dass ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom eine Schlüsselrolle in der Allergieprävention spielt.«

Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter

**A**llergien scheinen seit Jahren immer weiter zuzunehmen. Dass das nicht nur subjektives Empfinden ist, bestätigt Dr. David Wanner. Er ist Facharzt für Innere Medizin, Pneumologe und Geschäftsführer sowie Ärztlicher Leiter des Allergieambulatoriums Hall, das neben der Universitätsklinik die Anlaufstelle für Diagnose und Behandlung von Allergien und Unverträglichkeiten in Westösterreich ist. Seit einem halben Jahr ist Wanner außerdem Konsiliararzt im Park Igls: »Die Zahl an AllergikerInnen nimmt in der Tat laufend zu. Dies ist vor allem mit Veränderungen in unserem Umfeld zu erklären«, sagt er. Mit dem Wandel der klimatischen Bedingungen werden in Mitteleuropa etwa immer mehr Pflanzen heimisch, die früher in ganz anderen Breitengraden zu finden waren. Auch die stetig wachsende Vielfalt an Nahrungsmitteln und Verarbeitungstechniken führt zu deutlich mehr Inhaltsstoffen, die in der Gesamtheit ein potenziell höheres Allergierisiko zur Folge haben. Nicht jede gefühlte Allergie indes ist eine. »Die Zusammenarbeit mit dem Allergieambulatorium ist für die PatientInnen deshalb

extrem wertvoll, weil mit einer einzigen Blutabnahme Fakten und Klarheit geschaffen werden«, erklärt Dr. Peter Gartner, Chefarzt im Gesundheitszentrum Park Igls.

**Was genau versteht man unter einer Allergie, und wie unterscheidet sie sich zum Beispiel von einer Erkältung?**

**David Wanner:** Dringen etwa Viren oder Bakterien von außen in den Körper ein, wird eine entsprechende Immunreaktion ausgelöst. Bei einer Erkältung reagiert der Körper also auf einen Eindringling, der für ihn eine Gefahr darstellt. Eine Allergie dagegen ist darüber definiert, dass unser Immunsystem auf externe Einflüsse reagiert, die für uns im Normalfall keine Gefahr darstellen – im Grunde ist eine Allergie eine Über- oder Fehlreaktion unseres Körpers.

**Was versteht man in diesem Zusammenhang unter dem Begriff »Sensibilisierung«?**

**David Wanner:** Sensibilisierung bedeutet, dass das Immunsystem auf ein Allergen reagiert und spezifische Antikörper bildet, allerdings treten noch keine Symptome auf. Können etwa Antikörper auf Hundehaare nachgewiesen werden, heißt das nicht, dass man allergisch dagegen ist. Erst wenn der Körper symptomatische Reaktionen zeigt, besteht eine Allergie. Kurz gesagt: Nicht jede Sensibilisierung führt zu einer Allergie, aber jede Allergie beginnt mit einer Sensibilisierung.

**Wie lassen sich Allergien fundiert testen?**

**Peter Gartner:** Im Park Igls legen wir generell Wert auf eine umfangreiche Anamnese, für die wir uns auch entsprechend Zeit nehmen. Sie ist in fast allen Bereichen eines unserer wertvollsten Werkzeuge. Die Frage nach Allergien ist dabei meist eine der ersten. Das Wissen darüber ist allerdings oft vage, viele Gäste haben eher ein diffuses Gefühl. Folglich vermeiden sie vielleicht seit Jahren bestimmte Lebensmittel, obwohl das gar nicht nötig wäre. Manchmal handelt es sich bei bestimmten Beschwerden nicht um eine Allergie, sondern um eine sogenannte Idiosynkrasie, also eine Art Überempfindlichkeit, oder eine Aufnahmeschwäche der Darmschleimhaut, wie es etwa bei Laktose- oder Fruktoseintoleranz der Fall ist. Die meisten Gäste sind deshalb sehr dankbar für die Möglichkeit, sich vom Allergieambulatorium kompetent und fachgerecht testen zu lassen.

**David Wanner:** Im Allergieambulatorium bieten wir sämtliche modernen Möglichkeiten, um Allergien und Unverträglichkeiten zu diagnostizieren – vom einfachen Prick-Test, einem Hauttest, der etwa zur Diagnose von Heuschnupfen eingesetzt wird, bis hin zu molekularer Diagnostik, mit der sich eine Reihe selbst hochspezifischer Allergene testen lässt. Wir verfügen seit Kurzem über einen eigenen Allergy-Explorer-in-vitro-Test im Ambulatorium, in dem wir direkt vor Ort 295 verschiedene Allergene testen können. In der Diagnostik ist ALEX aktuell das Nonplusultra und kann von inhalativen Allergien wie Heuschnupfen oder Tierhaaren bis hin zu Insektengiften und Lebensmitteln alles testen. So lassen sich Allergien sehr präzise bestimmen, es lässt sich herausfinden, ob es sich um primäre oder sekundäre Allergien, sogenannte Kreuzallergien, handelt, und wie ausgeprägt und in weiterer Folge gefährlich die Allergie tatsächlich ist. Es macht für die PatientInnen einen gravierenden Unterschied, ob ein Bienenstich im

## GUT ZU WISSEN

Die klassische Schulmedizin setzt bei Allergien beinahe ausschließlich auf Hypo- bzw. Desensibilisierung: Der Körper wird mit immer höheren Dosen des Allergens konfrontiert, um ihn langsam daran zu gewöhnen.

Die Moderne Mayr-Medizin hingegen setzt auf »Rebalancing«: Das Immunsystem wird effizient gestärkt, damit es den Angreifern Paroli bieten kann. Die Darmsanierung ist dafür das probate Mittel, stehen doch rund sieben Prozent des Immunsystems mit dem Darm in Verbindung. Wer den Darm stärkt und damit auch die Barrierefunktion der Darmschleimhaut optimiert, stärkt das Immunsystem des ganzen Körpers.

Die Reduktion auf wenige Nahrungsmittel und die Vorverdauung im Mund durch sorgfältiges Kauen bewirken, dass sich das Darmmikrobiom erholen kann.

schlimmsten Fall einen lebensbedrohlichen Schock auslösen kann oder ob beim Verzehr von Erdnüssen lediglich der Mund ein wenig kribbelt.

**Peter Gartner:** Das Tolle für unsere PatientInnen ist, dass es für die gesamte umfangreiche Testung mit dem Allergy Explorer nur eine einzige Blutabnahme braucht. Weil die Auswertung direkt im Allergieambulatorium erfolgt, liegen uns die Ergebnisse in der Regel schon innerhalb eines Tages vor.

**Wie können im Park Igls PatientInnen mit Allergien unterstützt werden?**

**Peter Gartner:** 70 bis 80 Prozent der immunkompetenten Zellen unseres Körpers sind in der Darmschleimhaut des Dünndarms angesiedelt. Das Mikrobiom spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulation unseres Immunsystems und steht damit auch in engem Zusammenhang mit der Entwicklung von Allergien. Dies ist mittlerweile auch in zahlreichen Studien auf universitärer Ebene und international auf höchstem wissenschaftlichen Niveau bestätigt. Unsere primäre Aufgabe im Park Igls ist es, die Darmgesundheit unserer PatientInnen zu unterstützen. Die Basis eines Aufenthaltes bildet deshalb immer die Moderne Mayr-Kur, denn was auch immer man seinem Darm Gutes tut: Man unterstützt damit das gesamte Immunsystem und hilft dem Körper, adäquat auf äußere Einflüsse zu reagieren.

**Lassen sich Allergien generell heilen?**

**Peter Gartner:** Wir können im Park Igls Allergien nicht heilen, doch wir können den PatientInnen helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, Symptome zu mildern, und wir geben ihnen Werkzeuge an die Hand, um den Alltag auch mit ihrer Allergie bestmöglich zu gestalten. Unser Ziel ist es, unsere PatientInnen nicht nur im Haus zu behandeln, sondern ihr Leben langfristig und nachhaltig zu verbessern.



## IMMUNSYSTEM STÄRKEN

### Immune Booster

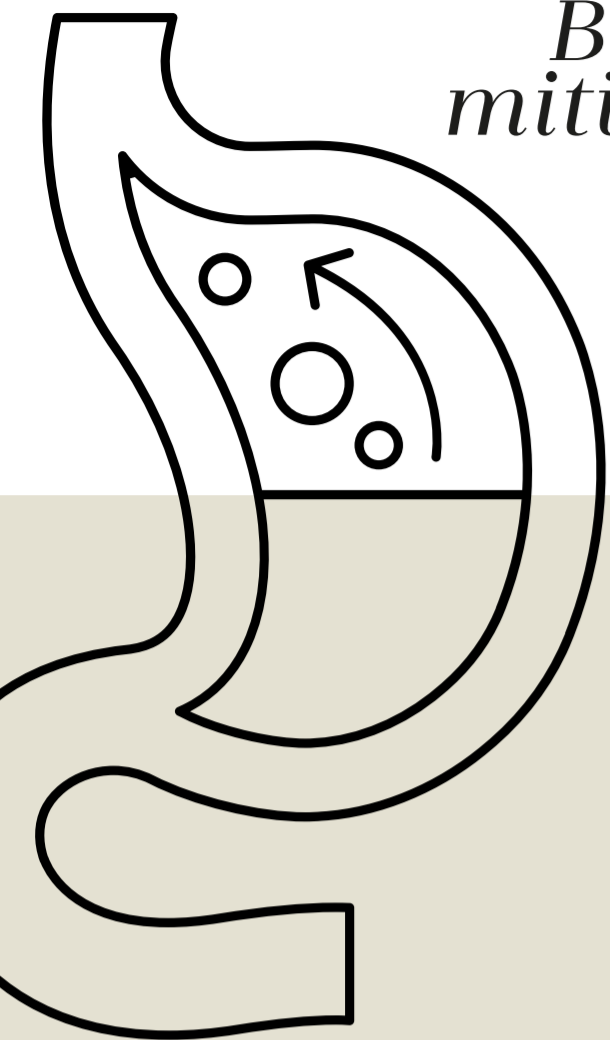
Lebensmittelallergien, Infektanfälligkeit oder Heuschnupfen? Stärken Sie Ihr Immunsystem und machen Sie es widerstandsfähiger gegen Erkrankungen und Infekte.



Zum Angebot online



# Bye-bye, Reflux: Warum Sodbrennen mitunter zum Dauerproblem wird – und wie man es natürlich lindern kann



## RICHTIG ERNÄHREN BEI REFLUX-BESCHWERDEN



- fettreiche Speisen (Burger, Pommes, Frittiertes)
- scharfe Gerichte und scharfe Gewürze
- Zuckerbomben, Softdrinks, Limonaden
- Alkohol, Kaffee
- Zitrusfrüchte
- Röstprodukte
- Knoblauch
- saure Salatmarinaden
- kohlenstoffhaltige Getränke



- Haferflockenbrei, perfekt für einen sanften Start in den Tag
- Kartoffeln & Gemüse wie Zucchini oder Karotten
- mageres Eiweiß wie Fisch und Hühnchen
- viel stilles Wasser oder beruhigende Kräutertees

Sodbrennen gehört zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in westlichen Ländern. Laut aktuellen Studien leiden zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung in Europa regelmäßig unter Symptomen der gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD). Besonders besorgniserregend: Die Zahl der Betroffenen steigt stetig. Während Medikamente oft nur die Symptome lindern, zeigt sich, dass gezielte Veränderungen des Lebensstils langfristig wirksam sein können.

Wer gelegentlich nach einer üppigen Mahlzeit unter Sodbrennen leidet, macht sich meist – zu Recht – keine großen Sorgen. Doch wenn das Brennen hinter dem Brustbein, saures Aufstoßen oder ein unangenehmes Druckgefühl im Oberbauch häufiger auftreten, kann dies auf eine chronische Refluxerkrankung hinweisen. Bleibt diese unbehandelt, drohen langfristige Schädigungen der Speiseröhre, darunter Schleimhautentzündungen (Refluxösophagitis) und in schweren Fällen Zellveränderungen, die das Risiko für Speiseröhrenkrebs erhöhen.

Die Ursachen für Reflux sind vielfältig. Neben anatomischen Faktoren wie einem geschwächten Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre spielen Ernährung, Stress und Übergewicht eine zentrale Rolle.

**WOHLSTANDSERKRANKUNG REFLUX: WARUM CHINA NIEDRIGERE UND GRIECHENLAND HÖHERE ZAHLEN AUFWEIST**  
Internationale Vergleichsstudien zeigen große Unterschiede bei der Prävalenz von Reflux: Während die Erkrankung zum Beispiel in Griechenland besonders häufig ist, sind die Zahlen in China deutlich niedriger. Dies lässt sich unter anderem durch Ernährungsgewohnheiten erklären.

- **China:** Traditionell wird leicht verdauliche, fettarme Nahrung bevorzugt, meist gedünstet oder gekocht. Zudem essen Chinesen oft früh am Abend und trinken regelmäßig grünen Tee, der entzündungshemmend wirkt.
- **Griechenland:** Die mediterrane Ernährung ist zwar grundsätzlich gesund, doch insbesondere frittierte Speisen, fettige Käseprodukte und hoher Kaffee- sowie Alkoholkonsum tragen dazu bei, dass Reflux hier häufiger vorkommt. Auch späte, reichhaltige Abendmahlzeiten erhöhen das Risiko.

Ein weiterer Faktor ist das Körpergewicht: In Griechenland liegt die Übergewichtsrate höher als in China, was den Druck auf den Magen verstärkt und den Rückfluss von Magensäure begünstigt.

**GANZHEITLICHER ANSATZ: WIE SICH REFLUX OHNE MEDIKAMENTE LINDERN LÄSST**  
Viele PatientInnen (und ÄrztInnen!) setzen bei Sodbrennen auf sogenannte »Protonenpumpenhemmer« (PPI), die die Magensäureproduktion reduzieren. Allerdings verhindern PPI den Reflux nicht. Und langfristig können diese Medikamente Nebenwirkungen haben, darunter eine gestörte Nährstoffaufnahme und ein erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Infektionen.

»Eine nachhaltigere Alternative ist ein ganzheitlicher Therapieansatz, der Ernährung, Essverhalten und Stressmanagement in den Fokus rückt – und vor allem eines vermag: das Problem bei der Wurzel, also den möglichen Ursachen anzupacken. Unser De-Stress-Programm ist für Reflux-Betroffene eine gute Empfehlung«, sagt Dr. Richard Kogelnig, stellvertretender medizinischer Leiter im Park Igl.

- Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen:
- bewusstes Essen und kleine Portionen: Wer gründlich kaut und kleinere Mahlzeiten zu sich nimmt, reduziert die Magensäureproduktion und entlastet den Verdauungstrakt.
  - Verzicht auf säurebildende Lebensmittel: Fettige, scharfe und stark gewürzte Speisen, Kaffee, Alkohol und Zitrusfrüchte fördern Reflux und sollten möglichst reduziert werden.
  - basische Ernährung bevorzugen: Gemüse, Kartoffeln, Haferflocken und mageres Eiweiß sind leicht verdaulich und schonen den Magen.
  - regelmäßige Bewegung: Körperliche Aktivität, besonders sanfte Bewegung nach dem Essen, fördert die Verdauung und reduziert das Risiko für Reflux.
  - Stressmanagement: Psychische Belastung erhöht mitunter die Magensäureproduktion. Techniken wie Meditation, Atemübungen oder ausgewählte Yogaübungen können helfen.

**DIE MODERNE MAYR-KUR ALS THERAPIEANSATZ**  
»Unsere jahrzehntelange Erfahrung zeigt, dass sich die Moderne Mayr-Medizin als eine besonders wirksame Methode zur Behandlung von Reflux erweist. Durch die Kombination aus Darmreinigung, Sanierung des Verdauungsapparates, einer typgerechten Ernährung und manuellen Bauchbehandlungen wird die Verdauung gezielt entlastet. Viele PatientInnen berichten nach einer Mayr-Kur von einer deutlichen Linderung ihrer Beschwerden«, sagt Richard Kogelnig.

Die basische Ernährung mit leicht verdaulichen Lebensmitteln, das bewusste, langsame Essen mit gründlichem Kauen, spezielle Mayr-Bauchbehandlungen zur Druckminderung im Bauchraum und gezielte Maßnahmen zur Reduktion von Stress und Anspannung, wie dies im Therapiekonzept der Modernen Mayr-Medizin Programm ist, können also nachhaltig helfen.

Betroffenen macht Richard Kogelnig Mut: »Wer seinen Lebensstil dauerhaft positiv verändert, kann den Reflux langfristig loswerden, das ist die zentrale Botschaft. Gelingen kann das allen RefluxpatientInnen, die bewusst essen, stressreduzierende Maßnahmen ergreifen und die richtigen Lebensmittel wählen!«

## HÄUFIGE URSACHEN DER REFLUXKRANKHEIT

- ① **Funktionsstörung des unteren Speiseröhrensphinkters**  
Funktioniert dieser untere Muskelring, der die Speiseröhre verschließen soll, nicht richtig, kommt es zu einem Rückfluss von Mageninhalt.
- ② **Übergewicht und Adipositas**  
Viszerales Bauchfett erhöht den Druck im Bauchraum und bedingt eine Schwächung des Speiseröhrensphinkters.
- ③ **Ungünstige Ernährungsgewohnheiten**  
Zu schnell, zu viel, zu oft und zu spät essen – und nicht ausreichendes Kauen der Nahrung – befeuert Reflux.
- ④ **Rauchen**  
Rauchen schwächt den unteren Speiseröhrensphinkter.
- ⑤ **Medikamenteneinnahme**  
Schmerzmittel, diverse Blutdruckmittel oder Beruhigungsmittel können Ursache von Reflux sein.
- ⑥ **Zwerchfellbruch**  
Hiatushernie, ein Zwerchfellbruch, verursacht durch permanent erhöhten Druck im Magen-Darm-Trakt, kann Reflux begünstigen.
- ⑦ **Bewegungsmangel**  
Bewegung ist verdauungsfördernd. Viele Menschen sitzen zu viel und bewegen sich nicht ausreichend.
- ⑧ **Stressbelastung**  
Psychische Belastung steigert die Magensäureproduktion.

»Reflux ist ein häufig unterschätztes Leiden, das ernste Folgen haben kann.«

Dr. Richard Kogelnig, stv. medizinischer Leiter

## 5 FRAGEN AN DR. RICHARD KOGELNIG

① **Warum ist die Moderne Mayr-Medizin auch bei Refluxbeschwerden besonders effektiv?**  
Die Moderne Mayr-Medizin setzt auf eine gezielte Entlastung des Verdauungssystems durch schonende Ernährung, bewusste Essgewohnheiten und eine sanfte Regeneration des Darms. Gerade bei Reflux, der häufig durch ungesunde Ernährung und Stress ausgelöst wird, hilft dieser ganzheitliche Ansatz, die Ursache der Beschwerden zu bekämpfen, statt nur die Symptome zu unterdrücken.

② **Wie lange dauert es in der Regel, bis sich eine Verbesserung einstellt?**  
Viele PatientInnen und Patienten berichten bereits nach wenigen Tagen von einer deutlichen Linderung ihrer Beschwerden. Spätestens nach zwei bis drei Wochen in einer strukturierten Mayr-Kur stellen sich nachhaltige Erfolge ein. Entscheidend ist aber, dass die erlernten Prinzipien dann im Alltag weitergeführt werden.

③ **Welche Rolle spielt die manuelle Bauchbehandlung in der Therapie?**  
Die manuelle Bauchbehandlung ist eine der zentralen Techniken in der Mayr-Medizin. Durch sanfte Massagen im Bauchraum wird die Verdauung angeregt, Verspannungen im Magen-Darm-Trakt werden gelöst und die Durchblutung wird verbessert. Das hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und den Druck auf den Magen zu reduzieren, was sich wiederum positiv auf Reflux auswirkt.

④ **Gibt es Lebensmittel, die besonders gut oder besonders schlecht für den Magen sind?**  
Ja, wir unterscheiden zwischen säurebildenden und basischen Lebensmitteln. Fettige, stark gewürzte oder hoch verarbeitete Lebensmittel, Kaffee, Alkohol und Zucker fördern die Magensäureproduktion und sollten reduziert werden. Dagegen wirken Gemüse, Kartoffeln, Haferflocken und Kräutertees beruhigend auf den Magen. Entscheidend ist aber nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, sondern auch, wie und wann sie gegessen werden.

⑤ **Was sind Ihre drei wichtigsten Tipps für einen gesunden Magen?**  
Die goldenen Regeln unserer Modernen Mayr-Medizin: erstens bewusst, langsam und achtsam zu essen und gründlich zu kauen. Zweitens: leichtes und vor allem auch nicht zu spätes Abendessen. Drittens: Stress reduzieren – durch regelmäßige Bewegung, Meditation oder Atemtechniken. Menschen übersehen das sehr oft: Stress ist einer der größten Trigger für Verdauungsprobleme!

# Geht doch auch mit einer dieser Abnehmspritzen, richtig?

Abnehmen per Spritze – klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Was steckt hinter Medikamenten wie Ozempic, Saxenda oder Mounjaro, und was sollten Sie darüber wissen?

»Weg mit den Kilos, ganz einfach zur Traumfigur!« – in dieser Art werden die sogenannten »GLP-1-Rezeptor-Agonisten« oft angepriesen. Doch so einfach ist es nicht. Diese Medikamente wurden ursprünglich zur Behandlung von Diabetes entwickelt und wirken, indem sie die Insulinausschüttung regulieren, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Sättigungsgefühl verlängern. Sie ahmen das natürliche Hormon Glucagon-like Peptide-1 (GLP-1) nach, wodurch PatientInnen automatisch weniger essen – und in Folge Gewicht verlieren.

**MEDIKAMENTE MIT NEBENWIRKUNGEN**  
Die Spritzen sind aber keine harmlosen Lifestyle-Produkte. Studien wie die STEP-1-Studie (Semaglutid) oder die SURMOUNT-1-Studie (Tirzepatid) haben gezeigt, dass diese Medikamente zu einer signifikanten Gewichtsreduktion führen können – allerdings treten häufig mitunter starke Nebenwirkungen auf, darunter Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen. Zudem besteht die Gefahr eines erneuten Gewichtsanstiegs nach dem Absetzen der Medikamente, wenn keine begleitenden Lebensstiländerungen erfolgen.

**LANGFRISTIGE LÖSUNGEN SIND ENTSCHEIDEND**  
»Eine nachhaltige Gewichtsreduktion erfordert mehr als eine Spritze. Langfristig sind eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Lebensstil entscheidend«, erklärt Chefarzt Dr. Peter Gartner. Dennoch erkennt er an, dass diese Medikamente für schwer adipöse PatientInnen eine wertvolle Ergänzung sein können. Auch die aktuelle S3-Leitlinie zur »Prävention und Therapie der Adipositas« der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) empfiehlt den Einsatz von GLP-1-Rezeptor-Agonisten als Teil eines umfassenden Behandlungskonzepts für Adipositas.

**ALTERNATIVE METHODEN ZUR LEBENSSTILÄNDERUNG**  
Im Park Igl werden diese Spritzen aktuell nicht eingesetzt oder verschrieben. »Nachhaltige Veränderungen der Lebensgewohnheiten sind ohne Medikamente möglich. Mit der Modernen Mayr-Medizin setzen wir auf Ernährungsumstellung, gezielte Bewegung, Schulung und zusätzliche Angebote wie Akupunktur oder Hypnoakupunktur, um gesunde Gewohnheiten zu fördern«, so Dr. Gartner.



# Wasser, Wärme, Wohlbefinden – die Expertise der Spa-Therapeutinnen

Ein hochqualifiziertes Team von Spa-Therapeutinnen sorgt im Park Igls für Entspannung und Gesundheit. Mit Fachwissen und Fürsorge bieten die Therapeutinnen weit mehr als klassische Wellness.

**R**und um das Kneipp-Becken im Park Igls, ein Herzstück der SPA-Abteilung, sind schon viele Bekanntschaften und sogar Freundschaften entstanden. Das tägliche Wasertreten nach Kneipp ist nicht nur äußerst gesund, kreislauffördernd und fester Bestandteil der Modernen Mayr-Medizin, Kneippen ist hier auch sehr kommunikativ.

Zwischen den drei Runden im ca. 9 Grad kalten Wasser ist immer Zeit für gepflegten Small oder auch Deep Talk mit der Nachbarin oder dem Nachbarn; Kneippen hat hier eben etwas Verbindendes. Allerdings sind die tiefgründigen oder manchmal schlicht plätschernden Gespräche endlich. Dafür sorgt verlässlich das Läuten einer kleinen Eieruhr – nicht um unsanft und etwas uncharmant die Unterhaltung abbrechen, sondern um daran zu erinnern, dass jetzt die Beine aus dem 38 Grad warmen Wasser zu heben sind und man sich zur nächsten Runde im Kneipp-Becken aufmachen möge.

## SPA-THERAPEUTINNEN MIT FACH-KOMPETENZ & FEINGEFÜHL

Täglich empfangen die top ausgebildeten SPA-Therapeutinnen Gäste zu dieser wohl-tuenden morgendlichen oder vormittäglichen Kur-Routine. Es ist ein Wohlfühl-Ritual, so wie die anschließende Ruhephase auf den gemütlichen Relax-Liegen. In dieser angenehmen Atmosphäre kommen auch arg stress-geplagte Menschen zur Ruhe. Wer Zweifel an der Wohltat der Kneipp-Anwendungen und Wickel hatte, ist sie spätestens zu diesem Zeitpunkt los, und auch wenn vor allem vormittags ordentlich Betrieb ist, ist für die Hektik des Alltags hier kein Platz.

Dafür tragen die Mitarbeiterinnen der SPA-Abteilung Sorge. Sie sind bestens geschult, zusätzlich zu ihrer Ausbildung als Heilmasseurin, diplomierte Shiatsu-Therapeutin, Kosmetikerin, Kräuterpädagogin oder Krankenschwester nämlich in Hydrotherapie, Balneotherapie, Bewegungslehre oder Kneipp-Therapie.

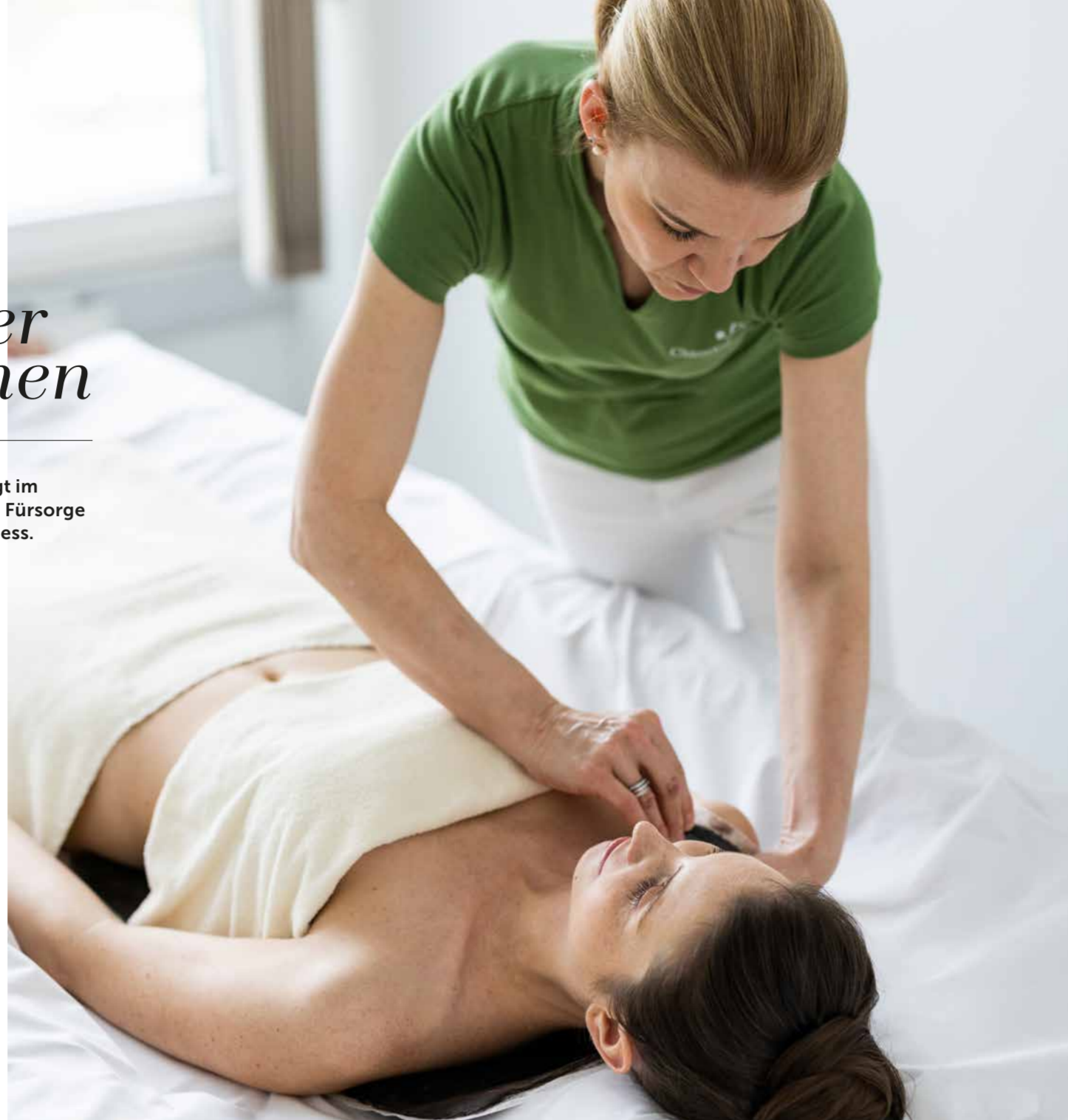
»Zu sehen, wie Gäste durch die Anwen-dungen hier loslassen können, wie gut die Anwendungen tun, macht besonders viel Freude an dieser Arbeit«, sagt Teamleiterin Daniela Maurer.

Man sieht und trifft sich hier im ersten Stock aber nicht nur zum täglichen Kneippen während des Aufenthalts, sondern auch für physikalische Therapien oder entschlackende Körperanwendungen.

Wärmepackungen mit Moor oder Heu-blume – ideal direkt vorm nächsten Massage-termin –, ein Ganzkörper-Peeling zu Beginn der Mayr-Kur, pflegende Körperpackungen, Kompressen, verschiedene Wickel oder ein tief entgiftender Terra-Vit-Wickel – die hier an-gebotenen und durchgeführten SPA-Anwen-dungen sind vielseitig und wesentlicher Bestandteil jedes Aufenthalts im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin.

Auch die für die Zellgesundheit und -ver-jüngung im Rahmen der Modernen Mayr-Medizin angebotenen IHHT Cell Trainings sowie Colon-Hydro-Therapien oder Inhalatio-nen werden – unter ärztlicher Aufsicht – vom fünfköpfigen Therapeutinnen-Team in der SPA-Abteilung durchgeführt.

Ruhe kehrt hier erst nach der Mittagszeit ein – bis sich am nächsten Morgen ab 7:30 Uhr erneut alles um Wasser, Wärme und Wohlbe-finden dreht.



MEDICAL SPA

»Zu sehen, wie Gäste durch die Anwendungen hier loslassen können, wie gut die Anwendungen tun, macht besonders viel Freude an dieser Arbeit.«

Daniela Maurer, Spa-Teamleiterin



## IN BESTEN HÄNDEN BEI DEN ERFAHRENEN SPA-THERAPEUTINNEN IM PARK IGLS

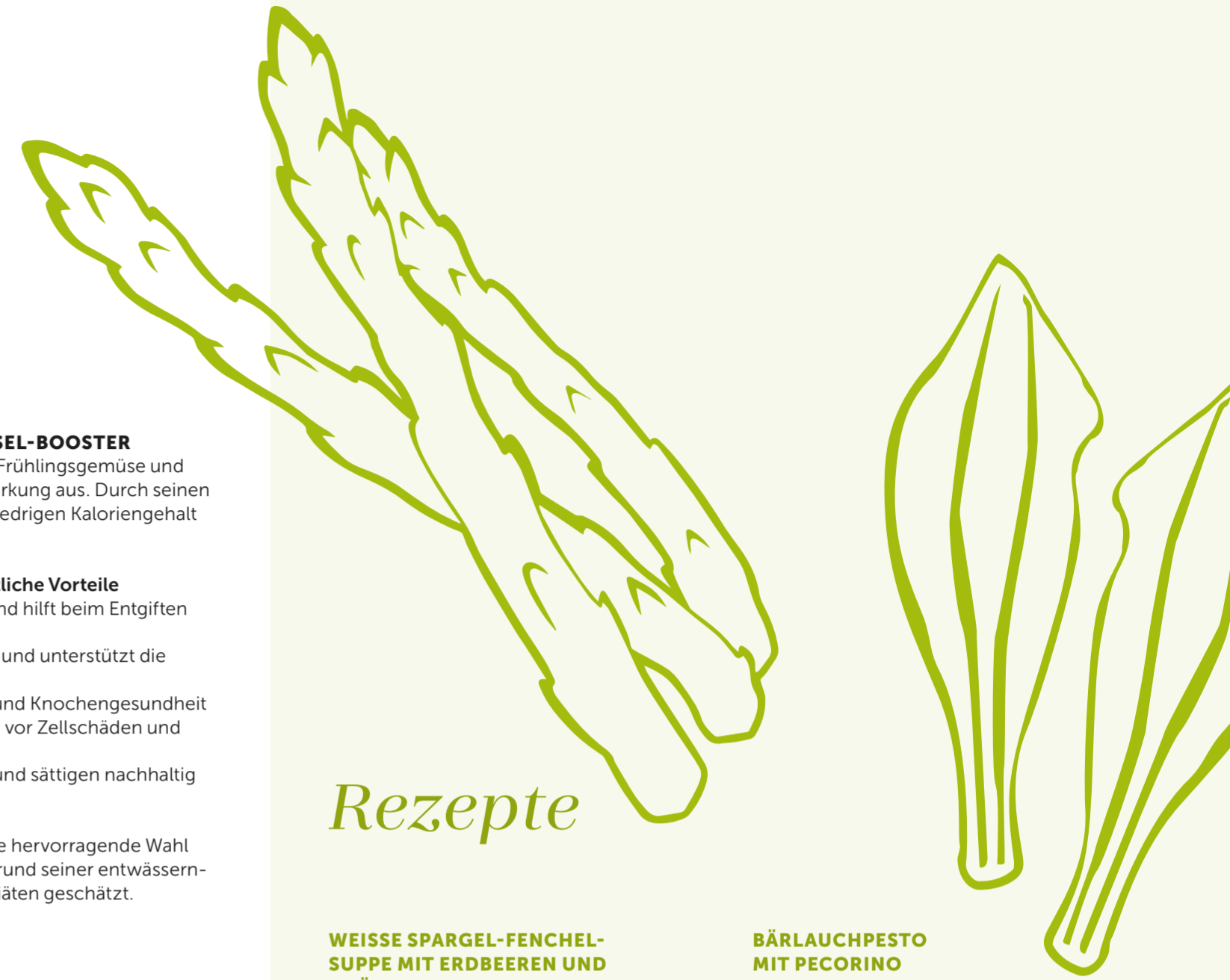
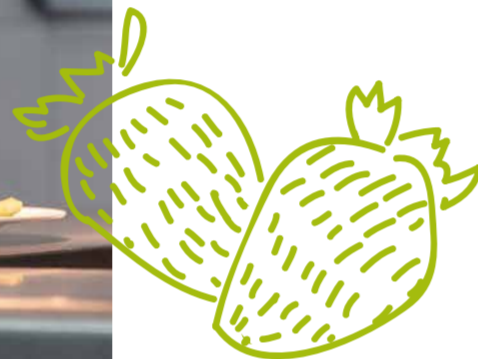
- ⊕ Body-Wrap (Straffungs- oder Anticellulite-Wickel)
- ⊕ Brustkomresse mit Lavendel
- ⊕ Cleopatrapackung
- ⊕ Detox-Wickel mit Bienenwachs
- ⊕ Dickdarmreinigung (Colon-Hydro)
- ⊕ Ganzkörper-Peeling
- ⊕ IHHT (Cell Training)
- ⊕ Inhalation
- ⊕ IP-Kompressionstherapie (mechanische Lymphdrainage)
- ⊕ Kneippen (Arm-, Fuß- und Sitzwechselfüßer)
- ⊕ Nasenrödern mit ätherischen Ölen
- ⊕ pflegende Körperpackung
- ⊕ Schiele-Fußbad
- ⊕ Terra-Vit-Wickel
- ⊕ Thalasso-Packung
- ⊕ Topfenwickel
- ⊕ Unterbauchkomresse mit Eukalyptus
- ⊕ Venenwickel
- ⊕ Vier-Winde-Wickel
- ⊕ Wärmepackung (Moor oder Heublume)





# Ein kraftvolles Quartett

Warum Erdbeeren, Spargel, Bittersalate & Bärlauch als Fit-Macher auf den Teller gehören



## Rezepte

### WEISSE SPARGEL-FENCHEL-SUPPE MIT ERDBEEREN UND GRÜNEM PFEFFER

**ZUTATEN**  
400 g weißer Spargel, 1 Fenchelknolle, 2 EL Olivenöl, 2 cl Pernod, Salz, Muskatnuss (gemahlen) und grüner Pfeffer, 850 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 Limette (Abrieb und Saft), 120 g frische Erdbeeren

**ZUBEREITUNG**  
Spargel und Fenchel waschen, ungeschält in kleine Stücke schneiden. Anschließend Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Spargel und Fenchel darin anbraten. Sobald das Gemüse leicht Farbe angenommen hat, mit Pernod ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach eigenem Geschmack würzen und die Gemüsebrühe hinzugeben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe in einem Standmixer pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren, bis sie schön cremig ist. Kokosmilch untermischen und mit Limettensaft vollenden. Erdbeeren waschen, fein würfeln und die Suppe damit garnieren.

**TIPP**  
Mit einem Stabmixer vor dem Servieren kurz aufschäumen. Wenn Sie noch mit etwas Bärlauch-Öl garnieren, heben Sie die Suppe aus der Modernen Mayr-Cuisine auf ein neues Level!



Hier können Sie unser Kochbuch direkt bestellen.

### BÄRLAUCHPESTO MIT PECORINO

**ZUTATEN**  
100 g Bärlauch, 50 g Pinienkerne, 50 g Pecorino (gerieben), 1 fermentierte Knoblauchzehe, 150 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

**ZUBEREITUNG**  
Bärlauch waschen, anschließend trockentupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett behutsam leicht rösten – nur bis sie goldbraun sind – und abkühlen lassen. Gehackten Bärlauch, angeröstete Pinienkerne, geriebenen Pecorino und die Knoblauchzehe in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Während des Mixens langsam Olivenöl beifügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP**  
Dieses Pesto passt wunderbar zu Pasta, mediterranen Gemüsegerichten, Fisch, Fleisch oder Ofenkartoffeln. Herrlich auch zu gemischtem Bittersalat mit Grapefruitfilets, Pilzen und Wildkräutern!

### SPARGEL DER KALORIENARME STOFFWECHSEL-BOOSTER

»Spargel gilt als eines der gesündesten Frühlingsgemüse und zeichnet sich durch seine harntreibende Wirkung aus. Durch seinen hohen Wassergehalt (über 90%) und den niedrigen Kaloriengehalt ist er ideal für eine leichte Ernährung.«

#### Wichtige Inhaltsstoffe und gesundheitliche Vorteile

- ⊕ **Asparaginsäure** – wirkt harntreibend und hilft beim Entgiften des Körpers
- ⊕ **Folsäure** – fördert die Zellregeneration und unterstützt die Blutbildung
- ⊕ **Vitamin K** – wichtig für Blutgerinnung und Knochengesundheit
- ⊕ **Antioxidantien** (Glutathion) – schützen vor Zellschäden und fördern die Leberfunktion
- ⊕ **Ballaststoffe** – fördern die Verdauung und sättigen nachhaltig

#### Diätischer Wert

Mit nur 20 kcal pro 100 g ist Spargel eine hervorragende Wahl für eine kalorienbewusste Ernährung. Aufgrund seiner entwässernden Wirkung wird er besonders in Detox-Diäten geschätzt.

### BITTERSALATE DER TURBO FÜR VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL

»Bittersalate wie Radicchio, Chicorée oder Endivien enthalten wertvolle Bitterstoffe, die in der modernen Ernährung oft vernachlässigt werden. Sie haben eine stimulierende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und helfen bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels.«

#### Wichtige Inhaltsstoffe und gesundheitliche Vorteile

- ⊕ **Bitterstoffe** (Intybin, Lactucin) – regen die Verdauung an und unterstützen die Leberfunktion
- ⊕ **Inulin** – ein präbiotischer Ballaststoff, der die Darmflora stärkt
- ⊕ **Vitamin A & C** – unterstützen Immunabwehr und Zellgesundheit
- ⊕ **Magnesium & Kalium** – regulieren den Wasserhaushalt und wirken krampflösend
- ⊕ **sekundäre Pflanzenstoffe** – wirken antioxidativ und entzündungshemmend

#### Diätischer Wert

Bittersalate enthalten nur ca. 15–20 kcal pro 100 g und sind damit extrem kalorienarm, aber reich an wertvollen Nährstoffen, die den Stoffwechsel ankurbeln.

### BÄRLAUCH DAS MILDE DETOX-WUNDER

»Bärlauch gehört zu den bei uns heimischen Wildkräutern und wird oft als »wilder Bruder« des Knoblauchs bezeichnet. Er hat eine ähnliche antibakterielle und gefäßschützende Wirkung, jedoch ohne die intensive Geruchsbildung, und ist bekömmlicher.«

#### Wichtige Inhaltsstoffe und gesundheitliche Vorteile

- ⊕ **Schwefelverbindungen** (Allicin) – wirken antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend
- ⊕ **Vitamin C** – stärkt das Immunsystem und fördert die Eisenaufnahme
- ⊕ **Eisen & Magnesium** – unterstützen Blutbildung und Muskelfunktion
- ⊕ **Chlorophyll** – hat entgiftende Eigenschaften und fördert die Blutreinigung
- ⊕ **Senfölglykoside** – stärken das Immunsystem und haben eine verdauungsfördernde Wirkung

#### Diätischer Wert

Mit etwa 40 kcal pro 100 g ist Bärlauch ein nährstoffreiches, aber kalorienarmes Wildkraut, das sich wunderbar in eine gesunde Ernährung integrieren lässt.

**E**in Gespräch mit Küchenchef Markus Sorg – am besten im Rahmen einer Koch-Show im Park Igls – ist eines ganz sicher: sehr informativ, sehr lehrreich und sehr unterhaltsam. Seit mehr als eineinhalb Jahrzehnten beschäftigt er sich intensiv mit Diätetik, mit gesunder, basenorientierter Ernährung auf Gourmet-Niveau, und entwickelt mit seinem Team die Moderne Mayr-Cuisine stetig weiter.

In der Frühlingszeit dürfen für den Küchenchef regionale Lebensmittel wie Erdbeeren, Spargel, Bittersalate und Bärlauch auf dem Speiseplan nicht fehlen. Warum genau dieses Quartett? Markus Sorg hat uns seine überzeugenden Gründe verraten.

### ERDBEEREN DIE SÜSSE ANTIOXIDANTIEN-BOMBE

»Erdbeeren sind mehr als nur köstliche Sommerfrüchte. Sie enthalten eine hohe Konzentration an Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt und als starkes Antioxidans wirkt. Zusätzlich liefern Erdbeeren Polyphenole, die entzündungshemmend wirken und die Zellalterung verlangsamen.«

#### Wichtige Inhaltsstoffe und gesundheitliche Vorteile

- ⊕ **Vitamin C** (über 60 mg / 100 g) – unterstützt das Immunsystem und fördert die Kollagenbildung
- ⊕ **Anthocyane** – wirken antioxidativ und entzündungshemmend
- ⊕ **Folsäure** – essenziell für die Zellteilung, besonders wichtig in der Schwangerschaft
- ⊕ **Ballaststoffe** – unterstützen die Verdauung und sorgen für langanhaltende Sättigung
- ⊕ **Kalium & Magnesium** – unterstützen die Herzgesundheit

#### Diätischer Wert

Mit nur ca. 32 kcal pro 100 g ist die Erdbeere eine kalorienarme, aber nährstoffreiche Frucht, die sich ideal in eine ausgewogene, gesunde Ernährung integrieren lässt.

### GESUNDHEITSFÖRDERNDE GEMEINSAMKEITEN

Obwohl Erdbeeren, Spargel, Bittersalate und Bärlauch aus unterschiedlichen Kategorien stammen – also Obst, Gemüse, Salat und Kräuter –, verbindet sie doch einiges:

- Reich an Antioxidantien: Sekundäre Pflanzenstoffe schützen die Zellen und reduzieren oxidativen Stress.
- Förderung der Verdauung: Bittersalate regen die Magensäureproduktion an, Spargel und Bärlauch enthalten präbiotische Ballaststoffe, Erdbeeren schließlich liefern wasserlösliche Fasern für eine gesunde Darmflora.
- Entgiftende und stoffwechsellregende Eigenschaften: Spargel entwässert, Bittersalate unterstützen die Leber, Bärlauch hilft bei der Blutreinigung.
- Wenig Kalorien, hoher Nährstoffgehalt – perfekt für eine ausgewogene und leichte Ernährung

Dieses Quartett ist wahres Power-Food in der Modernen Mayr-Cuisine. Mehr Tipps und Rezepte von Markus Sorg? Gibt's im Kochbuch »F. X. Mayr für Gourmets« oder während eines Aufenthalts im Park Igls Medical Spa Resort.

# FÜR IHRE GESUNDHEIT



## BESSER DURCH DIE WECHSELJAHRE

### *Meno-Chance*

Love your age – Körper, Geist und Seele als harmonische Einheit spüren, den zweiten Frühling genussvoll entdecken und Zeit für's Frau-Sein haben. Sich seiner selbst bewusster sein zu können in einer für sehr viele Frauen besonders herausfordernden Lebensphase – unser Meno-Chance-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.

## RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

### *De-Stress*

Häufig gebucht zur Burn-out-Prophylaxe. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken und zu stärken, damit Sie belastende Situationen besser managen können.

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



Zu den Angeboten online

## 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.

## HILFE BEI ERSCHÖPFUNG

### *Fit statt Fatigue*

Holen Sie sich Ihre Energie zurück und meistern Sie den Alltag mit neuer Kraft. Dieses spezielle Therapiekonzept fokussiert auf die Diagnostik von für Fatigue verantwortlichen Substanzen und auf die Mitochondrien.

## 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.

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