



PRESSEINFORMATION | Januar 2019

## **Fasten & Detox nach der Modernen Mayr-Medizin Ein nachhaltiges Lebensrezept für Gesundheit & Wohlbefinden**

„Sich für eine bestimmte Zeit ganz oder teilweise der Nahrung enthalten oder auf den Genuss bestimmter Speisen verzichten“ lautet die Duden-Definition zum Begriff Fasten. Die Methoden zum und Gründe fürs Fasten sind vielfältig – den Körper entgiften und das Immunsystem wieder auf Vordermann bringen, ein paar Kilos „Winterspeck“ loswerden, den Kopf freibekommen. Neu durchstarten. Sich im wahrsten Sinne „erleichtert“ auf neue Ziele fokussieren und den Weg in eine neue Lebensweise ebnen ...

„Wir beobachten eine deutliche Aufwärtsentwicklung beim Fasten im Allgemeinen und bei der Modernen Mayr-Medizin im Speziellen“, stellt Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums für Moderne Mayr-Medizin, Park Igls in Tirol, fest. „Wenn wir – durch ungesunden Lebensstil, zu schnelles und zu spätes Essen – unser körpereigenes Müllabfuhrsystem überfordern, speichert der Körper übriggebliebene Giftstoffe in den Zellen des Binde- und Fettgewebes. Durch ärztlich überwacht Trinken großer Wassermengen und Einnahme bestimmter Bitterstoffe kann es gelingen, diese Substanzen über Niere und Leber bzw. Darm wieder loszuwerden. Um dabei nicht unnötigerweise neuen ‚Müll‘ zu produzieren, wird die Nahrungszufuhr während des Entgiftens drastisch reduziert: Man fastet“, erklärt Dr. Gartner.

„Einer der besonderen Aspekte der Mayr-Methode ist wohl die klare Verständlichkeit, die Nachvollziehbarkeit: Indem wir unseren Gästen anschaulich erklären, wie Entgiftung abläuft, muss man im Gegensatz zu anderen Methoden nicht an irgendetwas ‚glauben‘, damit es funktioniert – es funktioniert einfach“, sagt Gartner. „Kern der Modernen-Mayr-Methode ist das Neu-Erlernen des Essens mit Kauen, Einspeicheln und darmschonendem Vorverdauen. Der Zustand des Verdauungstrakts spiegelt sich 1:1 in der Gesundheit wider. Bei keiner anderen Entgiftungsmethode lernt man so viel fürs tägliche Leben!“

### **F. X. Mayr**

Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr erkannte bereits Anfang des 20. Jahrhunderts, dass viele klassische Zivilisationskrankheiten ihre Ursache im Verdauungssystem haben. Und setzte daher genau dort mit intensiver Regeneration an: Die Heilung des Darms und regelmäßiges Entgiften des Organismus standen im Zentrum seines medizinischen Wirkens. Er entwickelte ein medizinisches Gesamtkonzept zur Erhaltung der Gesundheit.

### **Moderne Mayr-Medizin**

Pionier der Modernen Mayr-Medizin ist das Gesundheitszentrum Park Igls in Tirol. „Was vor mehr als einhundert Jahren als F. X. Mayr-Kur begann, hat sich heute durch die Einbeziehung schul- und komplementärmedizinischer Verfahren sowie Psychologie und Bewegungstherapie zu einem umfassenden, auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes abgestimmten Gesundheitsprogramm weiterentwickelt“, erklärt Mayr-Arzt Dr. Gartner.

# niche

„Die Moderne Mayr-Medizin berücksichtigt den Wandel der Lebensgewohnheiten durch Stress, Berufstätigkeit, Zeitmangel und veränderte Ernährung. Das ganzheitliche Konzept beruht auf den Säulen Ernährung, Bewegung und Regeneration mit einem Ziel: Steigerung der Lebensenergie als Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden für den Alltag.“

Die 4 Grundsätze der Vorsorgemedizin in der klassischen Mayr-Medizin – Säuberung, Schonung, Schulung und Substitution – ergänzt die Moderne Mayr-Medizin um die Themen Sport und Selbstfindung – die „6 S“ des Park Igls. Mit gezielter Bewegung unter sportwissenschaftlicher Anleitung werden die allgemeine Fitness, die Vitalität und der Therapieerfolg gesteigert. Ein umfassendes psychologisches Angebot ergänzt die Moderne Mayr-Behandlung: „Heilfastenperioden können dazu Anstoß geben, neben dem körperlichen auch den seelischen Ballast loszuwerden. Im Rahmen von Arztgesprächen oder durch psychologische Fachberatung kann die Therapie so auch zur Selbstfindung genutzt werden“, ergänzt Dr. Gartner.

## **Semmeln und Milch? Mitnichten!**

Und wer glaubt, Mayr-Medizin stehe ausnahmslos für Semmeln und Milch, sollte dem Gesundheitszentrum unbedingt einen Besuch abstatten. Die im Park Igls entwickelte Moderne Mayr-Cuisine bietet in acht aufbauenden Ernährungsstufen leichte, diätgerechte Speisen auf höchstem kulinarischen Niveau. Das Augenmerk liegt dabei auf einer basenbetonten Zusammenstellung und auf der Verwendung biologisch und regional angebauter Nahrungsmittel.

## **So fasten Sie richtig!**

### **Dr. Peter Gartner erklärt die Grundsätze des gesunden Fastens**

#### *Wie bereitet man sich auf das Fasten vor?*

„In der Woche vor Fastenbeginn sollte die Zufuhr stark übersäuernder Nahrungs- oder Genussmittel drastisch reduziert werden: Zucker, Fleisch, Alkohol und Filterkaffee sind ebenso zu meiden wie Rohkost sowie fettes und schwer verdauliches Essen. Bereits diese Umstellung bewirkt eine Verbesserung der Lebensqualität, sodass eine Vorfreude auf die eigentliche Behandlung aufkeimt!“

#### *Wie oft sollte man fasten?*

„Eine Kurwiederholung nach sechs Monaten ist optimal, als praktikabel gilt jedoch auch eine jährliche Fastenkur über zwei bis drei Wochen.“

#### *Wer sollte nicht fasten bzw. wann ist Vorsicht geboten?*

„Je milder die Diätstufe – und diese wird vom Mayr-Arzt individuell angepasst –, desto weniger streng sind die Gegenanzeigen anzusetzen: Bei psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie/Psychosen, Demenz, Debilität oder schweren autoaggressiven Zustandsbildern ist ebenso Vorsicht geboten wie bei unbehandelten Schilddrüsen- und Krebserkrankungen.“

#### *Noch ein Tipp?*

„Trinken spielt beim Entgiften eine extrem wichtige Rolle – um die 3 Liter Flüssigkeit sollten es über den Tag verteilt sein. Dabei steht die Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts im Vordergrund, denn eine chronische Übersäuerung des Organismus ist letztendlich der Grund vieler Zivilisationskrankheiten.“

# niche

## ***Aber Achtung!***

„Von einer allein zu Hause durchgeführten Fastenkur raten wir grundsätzlich ab. Empfehlenswert hingegen ist neben der stationären Kur eine ambulante Behandlung, welche es dem Mayr-Arzt erlaubt, durch zwei- bis dreimalige Kontrollen pro Woche den Therapieverlauf günstig zu beeinflussen. Dabei wird auch die ärztliche manuelle Bauchbehandlung durchgeführt, die unverzichtbarer Bestandteil jeder Mayr-Therapie ist.“

## **Fasten mit Moderner Mayr-Medizin im Park Igls**

**Top für:** alle, die auf höchste medizinische Kompetenz und ein breites Spektrum an Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten großen Wert legen. Menschen mit Problemen im Verdauungsapparat, Stoffwechselstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Burn-out, Schlafstörungen, Beschwerden des Gelenk- und Stützapparates, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht u. v. m. Gourmets, die auch beim Fasten nicht auf Genuss verzichten möchten. Sportbegeisterte, die ein fundiertes Bewegungsprogramm während ihres Detox-Aufenthalts zu schätzen wissen. Und für all jene, die ihre Gesundheit erhalten möchten.

**Empfehlung:** Das einwöchige Therapiemodul „**Stoffwechsel und Entgiftung**“ schafft Abhilfe insbesondere bei chronischen Beschwerden wie Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen, erhöhter Harnsäure, Allergien, Hauterkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

## **Das Mayr-„Stoffwechsel und Entgiftung“-Therapiemodul umfasst:**

Erstuntersuchung – ganzheitlicher Gesundheits-Check | 1 ärztliche Kontrolle – manuelle Bauchbehandlung | Abschlussuntersuchung | 1 Bioimpedanzmessung (Zellmasse, Körperflüssigkeit und Körperfett) | Erweitertes Blutlabor | 1 Personal Training | 3 Teilmassagen | 2 Lymphdrainagen oder Vollmassagen | 3 Leberwickel mit Bienenwachs | 1 Dauerbrause | 1 Stoffwechsel-Entgiftungsbad | Tägliches Kneippen | Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan | Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe | Bewegungstrainings, Anti-Stress-Übungen, Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe | Vorträge | Benützung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum

**Preis:** 1 Woche Stoffwechsel und Entgiftung € 1.892 pro Person zzgl. Zimmerpreis (ab € 148 p. P./Tag im DZ)

**www.park-igls.at**

**Download Photos:** <http://bit.ly/2iVthfo>

## **PRESSEKONTAKT | marketing deluxe**

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

**presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at**