

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Ein achtsamer, gesunder Neustart

Gut gemeinte Ratschläge zur Stärkung des Immunsystems füllen seit Corona die Medien und vor allem die Sozialen Medien. Tipps zu Wechselbädern, Nasenspülungen bis hin zu exzessivem Vitaminverzehr prasseln auf Leser und Nutzer nieder – aus berufenem, aber vielfach auch aus weniger berufenem Munde. Dabei ignorieren die oft selbsternannten Experten meist völlig einen Bereich: das Zentrum des Immunsystems, den Darm. Denn dort befinden sich über 70 Prozent jener Zellen, die für ein intaktes Immunsystem verantwortlich sind. Der Dünndarm produziert spezifische Substanzen, die Erreger bekämpfen und abwehren. Die Lymphozyten – spezielle weiße Blutkörperchen – im Dickdarm erkennen schädliche Viren oder Bakterien und bilden bei Bedarf weitere Immunzellen, um gegen sie vorzugehen. Um den Darm gesund zu erhalten, bedarf es einer regelmäßigen Auszeit. Die bewusste Darmregeneration nach den Prinzipien der Modernen Mayr-Medizin im Gesundheitszentrum Park Igls in Tirol gewährt dem Verdauungsapparat diese notwendige Pause. Und stärkt damit das Immunsystem! Darüber hinaus setzt das Ärzte- und Expertenteam im Park Igls auf ganzheitliche Prävention, Diagnostik und Therapie am neuesten Stand der Wissenschaft sowie einen Lebensstil, der auf gesunder Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit basiert. Zeit, für einen gesunden Neuanfang in Zeiten des gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Neustarts.

In der aktuellen Ausgabe der ParkZeit, dem Gesundheitsmagazin des Park Igls, werden medizinische, therapeutische, Ernährungsthemen und mehr vorgestellt, die nicht nur einen Einblick in den neuesten Stand der Modernen Mayr-Medizin, sondern auch Anreiz für einen bewussten Beginn eines nachhaltig gesunden Lebensstils liefern:

Scharniere des Lebens

Locker bleiben – das klingt zumeist einfacher, als es ist – vor allem, wenn unsere Gelenke uns einen Strich durch die Rechnung machen. Oder besser gesagt: uns ganz schön steif aussehen lassen. Ein möglicher Grund dafür ist die Arthrose. Zwölf Prozent der Österreicher sind davon betroffen – ab dem 60. Lebensjahr jeder dritte. Am häufigsten trifft es dabei Knie und Hüfte. Insbesondere bei der Hüfte kann eine Operation gute Erfolge erzielen – bei Gelenken wie Knie oder Sprunggelenk sieht das allerdings anders aus. Durch die Vielzahl an involvierten Sehnen, Muskeln und Bändern ist das Zusammenspiel nach einer OP oft gestört. Deshalb, so raten die Park-Igls-Experten Dr. Richard Kogelnig und Physiotherapeut Paul Bajer, sind Prävention und, wenn es bereits zu spät ist, Bewegung die Mittel der Wahl. Wie genau die optimale Bewegung aussieht, welchen Erfolg dabei Therapieklettern und Methoden wie kybun[®] und bellicon[®] versprechen und welche Rolle etwa die Ernährung bei Arthrose spielt, beantworten Mediziner und Therapeut im Magazin.

Der Blick in den Körper

Kaum mehr vorstellbar und doch ist jene Zeit noch nicht so lange her, in welcher uns der Blick in den Körper verwehrt blieb. Diagnostische Verfahren wie das Röntgen oder die Sonographie sind vergleichsweise recht junge Verfahren. Der Ultraschall ist beispielsweise erst seit Mitte des 20. Jahrhunderts für medizinische Belange im Einsatz. Und seit damals hat sich enorm viel getan. Über die Möglichkeiten dieser Methode, wann sie zum Einsatz kommt und welche Rolle Künstliche Intelligenz künftig dabei spielen könnte, berichten Park-Igls-Chefarzt Dr. Peter Gartner und Radiologe Dr. Stefan Hiehs.

Ein Kraut für alle Fälle

Der enorme Fortschritt der letzten Jahrzehnte hat uns in vielfacher Hinsicht zu Jüngern der Wissenschaft gemacht – Naturverbundenheit und volksheilkundliche Überlieferungen scheinen im krassen Widerspruch zur modernen Medizin zu stehen. Scheinen – denn es gibt durchaus Bereiche, in denen sich Tradition und Moderne begegnen und auf neue Art und Weise eine heilbringende Symbiose eingehen. Die Phytotherapie, die moderne Pflanzenheilkunde, bietet ein beeindruckendes Spektrum an höchst wirkungsvollen Anwendungsmöglichkeiten. Wer glaubt, „das wirkt bei mir nicht“, sollte sich auf eine – evidenzbasierte – Entdeckungsreise begeben. Denn moderne Phytotherapie ist keine Alternativmedizin, sondern Teil der naturwissenschaftlich orientierten Schulmedizin, wie Phytotherapeutin Dr. Sonja Schottkowsky erklärt. Um das Wissen über Heilkräuter und deren Anwendungsmöglichkeiten generell wieder mehr ins Bewusstsein zu bringen, setzt man im Park Igls zudem auf die aktive Begegnung mit den Pflanzen. Biologin Mag. Susanne Parson und Kräuterpädagogin Alexandra Federa begeben sich mit den Gästen auf Entdeckungstour.

Gut Ding braucht Kraut

„Hat ein Produkt mehr als nur Geschmack zu bieten, wäre es ja unsinnig, das nicht auch zur Gänze auszunutzen“, sagt Markus Sorg. Der Küchenchef im Park Igls setzt in Sachen Kräuter aufs Ganze: Kaum eines seiner Gerichte der Modernen Mayr-Cuisine kommt ohne die wertvolle Pflanzenkraft aus – nicht nur des Aromas oder der Optik wegen, sondern vor allem aufgrund der gesundheitlichen Wirkung. Aus dem eigenen Kräutergarten wird aus dem Vollen geschöpft. Die Experimentierfreude des Küchenchefs sorgt dafür, dass immer Neues dazukommt – auch alte Sorten, die kaum mehr in Verwendung sind, aber großen Nutzen haben und in kulinarischer Hinsicht wahre Schätze sind. In drei Rezeptbeispielen zeigt Markus Sorg, wie er Kräuter einsetzt und am besten zur Geltung bringt.

Der Fluss des Lebens

Meist sind es die grundlegenden Dinge des Lebens, denen wir zu wenig Bedeutung beimessen – wohl auch deshalb, weil sie uns allzu selbstverständlich erscheinen. Für unseren Körper ist der Wasserhaushalt lebensnotwendig, hochkomplex und außerdem überaus faszinierend. „Wasser ist die Matrix des Lebens“, sagt Dr. Peter B. Barth. Er erklärt unter anderem, warum unser Körper Wasser braucht, was in unserem Inneren passiert, wenn wir zu wenig oder auch zu viel trinken und warum das Maß aller Dinge die persönliche Körperwahrnehmung ist.

Hör in dich hinein

Was wir hören, bestimmt unser Sein und unser (Er-)Leben in viel größerem Ausmaß, als wir vermuten. Das kann ebenso positiv wie negativ sein – in erster Linie hängt es davon ab, wie bewusst wir hinhören. Nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. Denn selten ist uns wirklich bewusst, wie viel wir hören und was unser Hören in uns auslöst – und dass es auch ein Zuviel geben kann, ohne dass es uns auffällt. Die Gesundheitspsychologin Mag. Dr. Melanie Robertson und Mag. Thomas Blasbichler entführen uns auf eine Reise durch die Welt unseres Gehörsinns und erklären, warum es vielen von uns so schwerfällt, mit Stille umzugehen. Und dass wahre Stille etwas ganz anderes ist, als einfach nichts zu hören.

Download ParkZeit: <https://bit.ly/2RW7N3y>

Bilder-Download: <https://bit.ly/3cPvlzt>

Copyright: Park Igls

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

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