

# PARK ZEIT



---

## **GESUNDHEIT IM ZENTRUM**

In dieser Ausgabe lernen Sie unser neues Kochbuch kennen, erhalten einen 3-D-Blick in unseren Körper, verstehen, warum Yoga Ihren Geist und Körper in Einklang bringt und erfahren von unserem Chefarzt mehr über das Prinzip der Achtsamkeit.

---





# LIEBER GAST!

Frühling – Zeit der Erneuerung. Grund genug, um auch unser Magazin leicht zu überarbeiten. Es ist wie beim Menschen selbst, manchmal braucht es einen Freshup; Ballast abwerfen, aufgestaute Energien freisetzen, neue Klarheit gewinnen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, auf die Signale des Körpers zu hören und die richtigen Präventionsmaßnahmen zu treffen. Unser ärztlicher Leiter Dr. Peter Gartner sagt Ihnen auf Seite 4, worauf Sie dabei achten sollten. Zu diesem Thema gehört auch die Diagnostik. Wir können uns glücklich schätzen, mit Dr. Ferdinand Frauscher dafür einen der anerkanntesten Spezialisten im Haus zu haben. Mehr dazu auf Seite 8.

Doch am Schluss geht nichts ohne Genuss. Habe ich Recht? Ja? Dann sollten Sie sich unser neues Kochbuch zu Gemüte führen. F. X. Mayr für Gourmets – so gesund kann genussvoll essen sein!

Mit erfrischenden Grüßen aus Igls!

—  
*Mag. Andrea Gnägi*

---

# INHALT

---

- 
- 04 Das Prinzip der Achtsamkeit**  
Prävention und Vorsorge
- 
- 08 3-D-Blick in den eigenen Körper**  
Aufregende Ultraschall-Reise mit  
Professor Dr. Ferdinand Frauscher
- 
- 13 F. X. Mayr für Gourmets**  
Die Geschichte von der Vision  
bis zum fertigen Kochbuch
- 
- 20 Yoga**  
Körper und Geist in Einklang  
bringen
- 
- 22 Unser Angebot im Überblick**  
und weitere Informationen
-

---

# DAS PRINZIP DER ACHTSAMKEIT

Prävention und Vorsorge in der Modernen Mayr-Medizin

---



*Kräftiges und langes Kauen vermeidet Störungen im Darm*

---

**»DIE MAYR-MEDIZIN KANN MAN ALS MODERNE PRÄVENTIONSMASSNAHME BETRACHTEN«, SAGT DR. PETER GARTNER, DER ÄRZTLICHE LEITER DES PARKHOTEL IGLS, IM GESPRÄCH MIT DR. KURT LUGER. »MAN HAT DABEI FRÜH EIN AUGE DARAUF, WIE KRANKHEITEN ENTSTEHEN, UND WARTET NICHT, BIS ALLE ROTEN LICHTER LEUCHTEN UND MAN EINEN BEFUND IN HÄNDEN HAT, DER EINEN SCHWERWIEGENDEN EINGRIFF ERFORDERT.«**

---

Eine Krankheit beginnt nicht mit einem pathologischen Zustand, sondern mit kleinen Schritten der Veränderung. F. X. Mayr definierte Gesundheitsstadien, die – so Dr. Gartner – vom geübten Auge des Arztes wahrzunehmen sind, aber auch vom achtsamen Patienten erspürt oder erfahren werden können.

»Dr. Franz Xaver Mayr sprach von fünf Stadien: vom optimalen Zustand, der praktisch nicht erreichbar ist; vom suboptimalen Zustand, vom durchschnittlichen Zustand und vom Zustand der Ungesundheit; dem folgt der Zustand der Krankheit. Wir sind im Parkhotel Igls in erster Linie mit dem durchschnittlichen und dem ungesunden Zustand konfrontiert. Da sind wir als Ärzte mit unserem schul- und komplementärmedizinischen Wissen gefragt, können eingreifen und viel erreichen, um den Körper wieder in die richtige Bahn zu bringen.«

Beim suboptimalen Zustand etwa hat der Patient noch keine Beschwerden, auch die Laborwerte weichen noch nicht ab. Aber der Arzt kann erste Anzeichen von Veränderung erkennen. Beim durchschnittlichen Gesundheits-

zustand sind die Abweichungen deutlicher, die Blutwerte sind im Grenzbereich, ein Leberwert vielleicht schon überschritten. Der Schulmediziner wird noch weiter beobachten, denn die Person ist subjektiv noch beschwerdefrei. »Der Zustand der Ungesundheit – der noch nicht kranke Zustand – ist der häufigste Zustand des Zivilisationsmenschen. Man fühlt sich öfters schlecht, läuft ›unrund‹, die Laborwerte sind abweichend, wenngleich noch nicht dramatisch. Der Hausarzt stellt vielleicht unspezifische entzündliche Veränderungen fest. In dieser Situation nimmt der Medikamentenkonsum drastisch zu, man sucht Hilfestellung beim Hausarzt, beim Psychotherapeuten, der erfahrene Apotheker setzt auf Vitamine, man probiert Homöopathie und auch die Nachbarin hat einen Geheimtipp, der bei ihrer Nichte schon erfolgreich war. Irgendwann erkennt man: So geht's nicht weiter. Wir empfehlen unseren Gästen einen Ganzkörpercheck und aufgrund unserer einander ergänzenden Diagnosemethoden kommen wir meistens dem Problem auf die Spur. Es geht also um Erkennung von schwerwiegenden körperlichen Veränderungen in einem möglichst frühen Stadium und ich würde sogar sagen, die Prävention ist das Um und Auf in der Mayr-Medizin!

Denn im Zustand der Krankheit ist bereits ein Stadium erreicht, in dem die reparative oder kurative Medizin zur Anwendung kommen muss. Ein Tumor oder eine weit fortgeschrittene pathogene Entwicklung sind nicht mehr ohne gravierende Maßnahmen in den Griff zu bekommen.«

## FRÜHWARNSYSTEM WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Der Körper lügt nicht, aber man muss ihn richtig verstehen. Er sendet früh Signale aus, die ein achtsamer Beobachter nicht auf die leichte Schulter, sondern ernst nimmt. Männer sind da oft viel nachlässiger als Frauen, die mehr auf ihren Körper horchen und dessen Veränderungen aufmerksam beobachten – wenngleich nicht immer aus gesundheitlichen Gründen!

Dr. Gartner nennt einige dieser Zeichen, die erste Hinweise darauf sein können, dass etwas nicht ganz stimmt oder sich etwas ankündigt.

»Wenn aufgrund klebrigen Stuhlgangs der Kloppapierverbrauch steigt, kann sich der Darm bereits in einem Reizzustand befinden. Dem sollte man nachgehen. Blähungen durch die Ansammlung von Gasen im Darm können bis unter das Herz aufsteigen, dort ist der höchste Punkt des gesamten Darms. Die Schulter weicht nach oben aus und die Schultermuskulatur verhärtet sich in einer Ausgleichsfehlhaltung. Was ist die Ursache? Zu wenig gut gekaut, zu spät und zu schwer Verdauliches gegessen – zum Beispiel um zehn Uhr abends rohes Gemüse – und schon bilden sich Gärungsprozesse. Es entstehen Alkohole und Gase, das eine beeinträchtigt die Leber, das andere sammelt sich im Darm – meist im Bereich des linken Rippenbogens. Wir Mediziner sprechen dann von einem Flatus incarcerated, der Volksmund von verzwickten oder verschlagenen Winden. Ein Blick in den Spiegel verrät es: Die linke Schulter zieht leicht nach oben, damit mehr Platz für die Gase entsteht. Diese haben dann zwar mehr Spielraum, aber andere Fehlstellungen sind die Folge, man geht zum Orthopäden, der schickt einen auf Kur, aber die Ursache wird damit nicht behoben.

Zieht hingegen jemand die rechte Schulter leicht nach oben, so kann das ein Hinweis auf eine Überlastung der Leber sein, und manche haben beides, was zu Verspannungen im gesamten Schultergürtel führt. Blähungen





**Dr. Peter Gartner**  
der ärztliche Leiter des Parkhotel Igls

*Im Parkhotel Igls lernen die Gäste, mit ihrem Körper verantwortungsvoll umzugehen*



sollten abgeklärt werden, denn es könnte sich auch um eine Pilzbelastung handeln oder um eine der immer häufiger auftretenden Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln. Es könnte sogar die Darmschleimhaut porös sein, wodurch Reizstoffe in die Blutbahn geraten und Allergien erzeugen können. Wir wissen, dass ein intaktes Immunsystem in einem gesunden Darm wurzelt – und dass ein Großteil der Krankheiten von einem geschädigten Darm seinen Ausgang nimmt.«

Prävention bedeutet eine langfristige Investition in die eigene Gesundheit und sollte daher schon in jüngeren bzw. mittleren Jahren erfolgen. Stellen Männer Symptome wie häufigen Harndrang während der Nacht oder ein Nachträufeln des Harns fest, so kann dies ein erster Hinweis auf eine Vergrößerung der Prostata, eine Prostatahyper-

plasie, sein. Früh genug erkannt, ist dies gut behandelbar, andernfalls kann sich daraus eine sehr ernsthafte und unangenehme Männerkrankheit entwickeln. Mit der neuen Ultraschalltechnologie kann im Parkhotel Igls eine präzise Diagnose erstellt werden und eine therapeutische Behandlung erfolgen.

Prävention ist somit die Verbindung von komplementärmedizinischer und erfahrungsheilkundlicher Mayr-Medizin mit schulmedizinisch etablierten Vorsorgemaßnahmen. Im Parkhotel Igls wird beides auf höchstem Niveau praktiziert. —

---

# 3-D-Blick in den eigenen Körper

## Aufregende Ultraschall-Reise mit Professor Dr. Ferdinand Frauscher

Wir setzen Maßstäbe: Mit neuester Technologie und Dr. Ferdinand Frauscher, einem weltweit anerkannten Spezialisten auf dem Gebiet der Ultraschall-Diagnostik, weist das Parkhotel Igls den Weg in ein neues Zeitalter medizintechnischer Untersuchungen.

---



»Was Sie hier sehen, ist eines der modernsten Geräte, das es derzeit gibt! Damit gelingt ein Sprung nach vorne von ungeahnter Reichweite! Die Technik dieses ›Hitachi Ascendus‹ – ein Highend-Ultraschallgerät – erlaubt Einblicke in den Körper, von denen wir bislang nur träumen konnten!«



Dr. Frauscher, Radiologe an der Medizinischen Universität Innsbruck und Gastprofessor an Forschungszentren in London und Boston, hat seit Kurzem seine Ordination im Parkhotel Igls. Die Untersuchungen, die er anstellt, dienen insbesondere der Früherkennung von Krankheiten – und das völlig ohne Nebenwirkungen, weil sie auf einer gänzlich neuen Technologie beruhen: Diese neuen Ultraschallmethoden heißen Farb- und Powerdopplersonographie, echosignalverstärkte Sonographie und Sonoelastographie. Was verbirgt sich hinter diesen Fachausdrücken?

»Die Begriffe stehen für Geräte, die ein völlig neues Bild vom Körper ermöglichen. Die Sonographie mit dieser Technik bietet detaillierte Bilder von pathologischen Erscheinungen etwa an der Brust oder an der Prostata, von Verhärtungen der Leber oder der Niere. Die Methode erlaubt eine exakte Beurteilung der Carotis, der Halsschlagader, weil sie auch den Blutfluss anzeigt, d. h. die Durchblutung in dreidimensionaler Grafik auf den Bildschirm bringt. Damit können wir sagen, ob ein Patient kardiovaskuläre Probleme hat oder ob solche zu erwarten sind.« Die Präzision der Untersuchungsergebnisse ist fulminant und die neue

Diagnostik hat noch weitere große Vorteile gegenüber anderen Methoden: Es gibt keine Nebenwirkungen, keine Strahlenbelastung wie bei Röntgenuntersuchungen, es müssen keine Kontrastmittel konsumiert werden, sie ist gänzlich schmerzfrei und den Männern, die ihre Prostata untersuchen lassen, bleibt so manch ärztlicher Handgriff erspart!

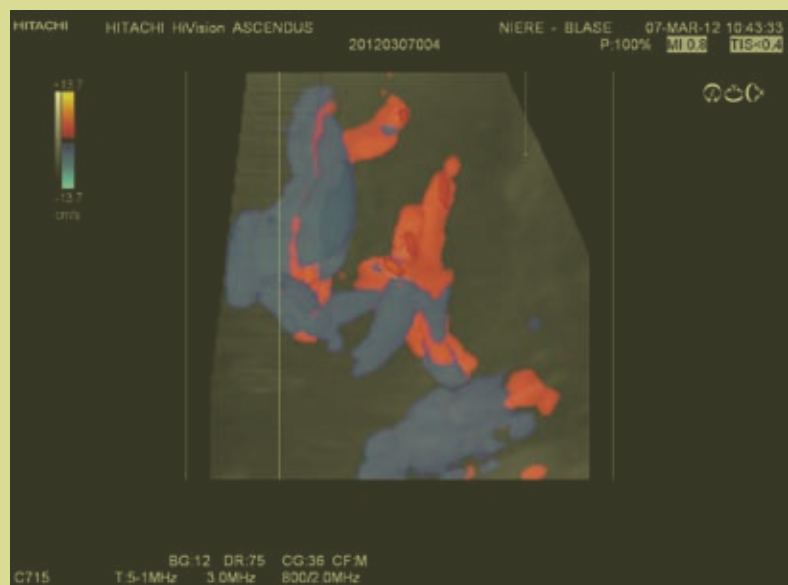
## Im Mittelpunkt steht der ganze Mensch

»Die Sonographie ist außerdem eine sehr kommunikative Untersuchungsmethode. Während der Arzt den Körper mit dem Ultraschallsensor abfährt, kann er mit dem Patienten reden. Es entsteht so eine größere Nähe und eine Beziehung zum Arzt, die bei Anwendung etwa eines Computertomographen nicht möglich ist, weil der Patient, der Technik völlig ausgeliefert, in einer Röhre liegt, es in den Ohren dröhnt und die Untersuchung von Technikern, nicht von Ärzten, gemacht wird. Das Gespräch zwischen Arzt und Patienten halte ich aber für ganz wichtig. Die Patienten sollen über ihre Beschwerden oder Befürchtungen reden, sich dem Arzt anvertrauen. So erfährt dieser von Gewohnheiten und das liefert häufig einen Hinweis auf Fehlentwicklungen oder Belastungen.«

So beeindruckend die Leistungen des neuen Geräts auch sind – die Grenzen der Medizintechnik sind längst nicht erreicht! Dr. Frauscher forscht und experimentiert derzeit an einer Speichertechnik, die den zeitversetzten Vergleich von 3-D-Bildern eines Organs ermöglicht.

»Schon jetzt finden es die Patienten sehr informativ, über einen Bildschirm in ihr Innerstes zu sehen. Die Bildaufnahmen – die meisten sehen das erste Mal ihr Herz, ihre Nieren und ihre Gallenblase – führen zu einem neuen Selbstgefühl. In Zukunft können wir dann die Datensätze der Bilder übereinanderlegen.« Der Vorteil davon: Veränderungen an Organen lassen sich so beobachten

### 3-D-Gefäßdarstellung



und genauer kontrollieren, weil die Daten über einen längeren Zeitraum gespeichert und verglichen werden können. »Ob es ein kleiner Polyp im Darm ist oder eine Verhärtung in der Leber – durch die neue Entwicklung wird die Diagnostik noch genauer. Mit dem Elastographen und der Bildfusion haben wir den Weg gefunden, eine Entwicklung und allfällige Risiken frühzeitig zu erkennen. Als nächsten Schritt können dann minimalinvasive Therapien entwickelt und angewendet werden.«

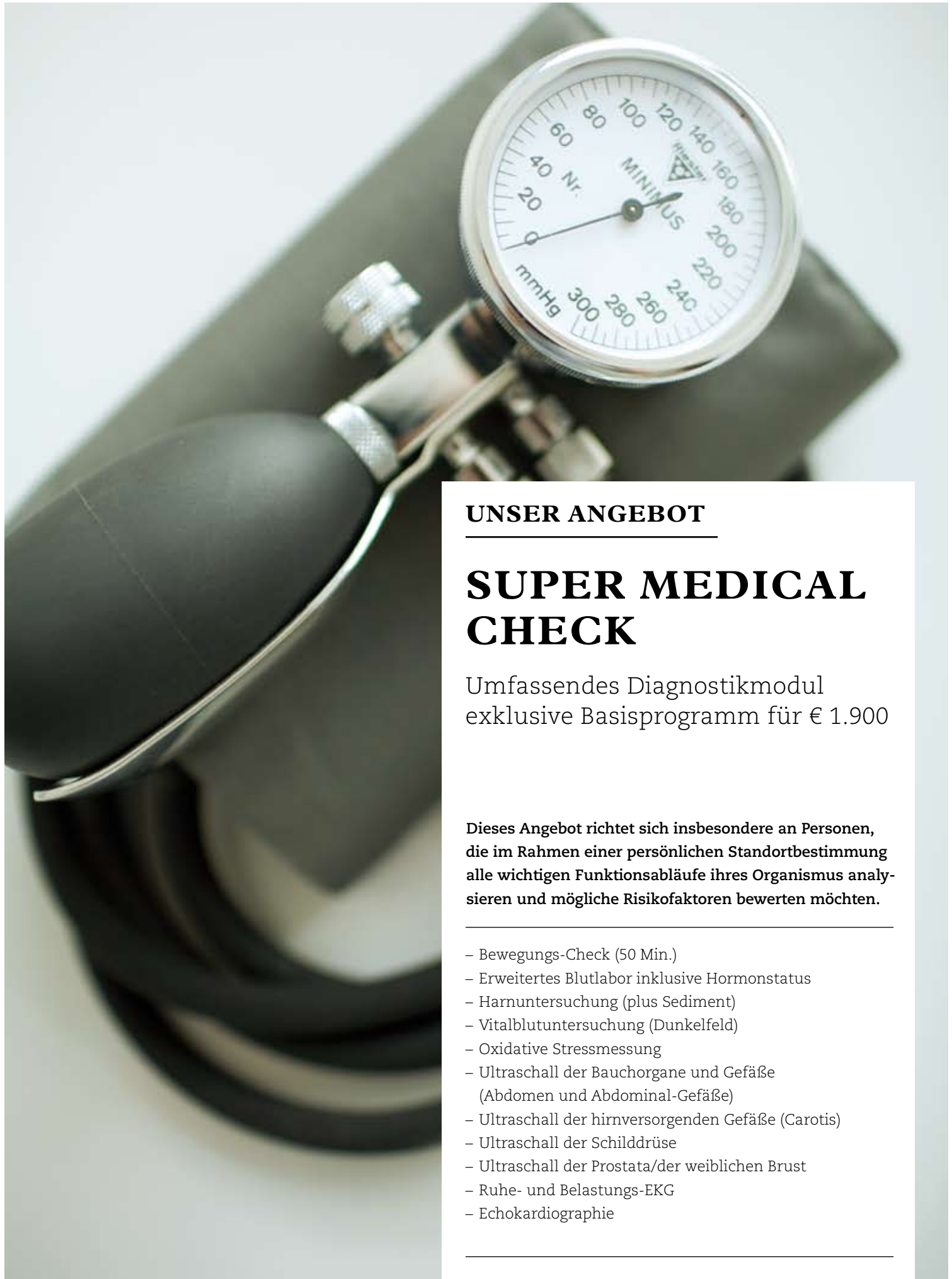
Immer mehr Gäste nutzen den Aufenthalt im Parkhotel Igls für eine gründliche Untersuchung. Von der Analyse der Blutwerte bis zum Ganzkörpercheck reicht das Angebot. Für den Arzt entsteht so ein Gesamtbild, Laborwerte können mit anderen Befunden zusammengeführt werden und damit erhöht sich die Genauigkeit der Analyse. Und noch ein Vorteil ist unübersehbar: Der Gast erspart sich Besuche von mehreren Ärzten oder Krankenhäusern und genießt dazu sämtliche Vorzüge eines erholsamen Aufenthalts. —

## PROF. DR. FERDINAND FRAUSCHER



Unser Facharzt Prof. Dr. Ferdinand Frauscher ist Oberarzt für Radiodiagnostik II an der Universitätsklinik Innsbruck. Sein Spezialgebiet ist die Ultraschall-Diagnostik, im Besonderen die Bereiche des Abdomen, Gefäße, Muskeln, Gelenke und Prostata. Als einer der profiliertesten Radiologen Österreichs betätigt sich Prof. Dr. Frauscher auch als wissenschaftlicher Autor und nimmt verschiedene leitende Funktionen in nationalen und internationalen Fachgesellschaften ein, beispielsweise als wissenschaftlicher Vorstand der European Society of Uroradiology (ESUR).

Alle Ultraschalluntersuchungen im Parkhotel Igls werden durch Prof. Dr. Frauscher durchgeführt. Bei Bedarf besteht nach einem ärztlichen Beratungsgespräch die Möglichkeit für ein CT oder MRT an der Universitätsklinik Innsbruck oder bei einem privaten MR-Institut.



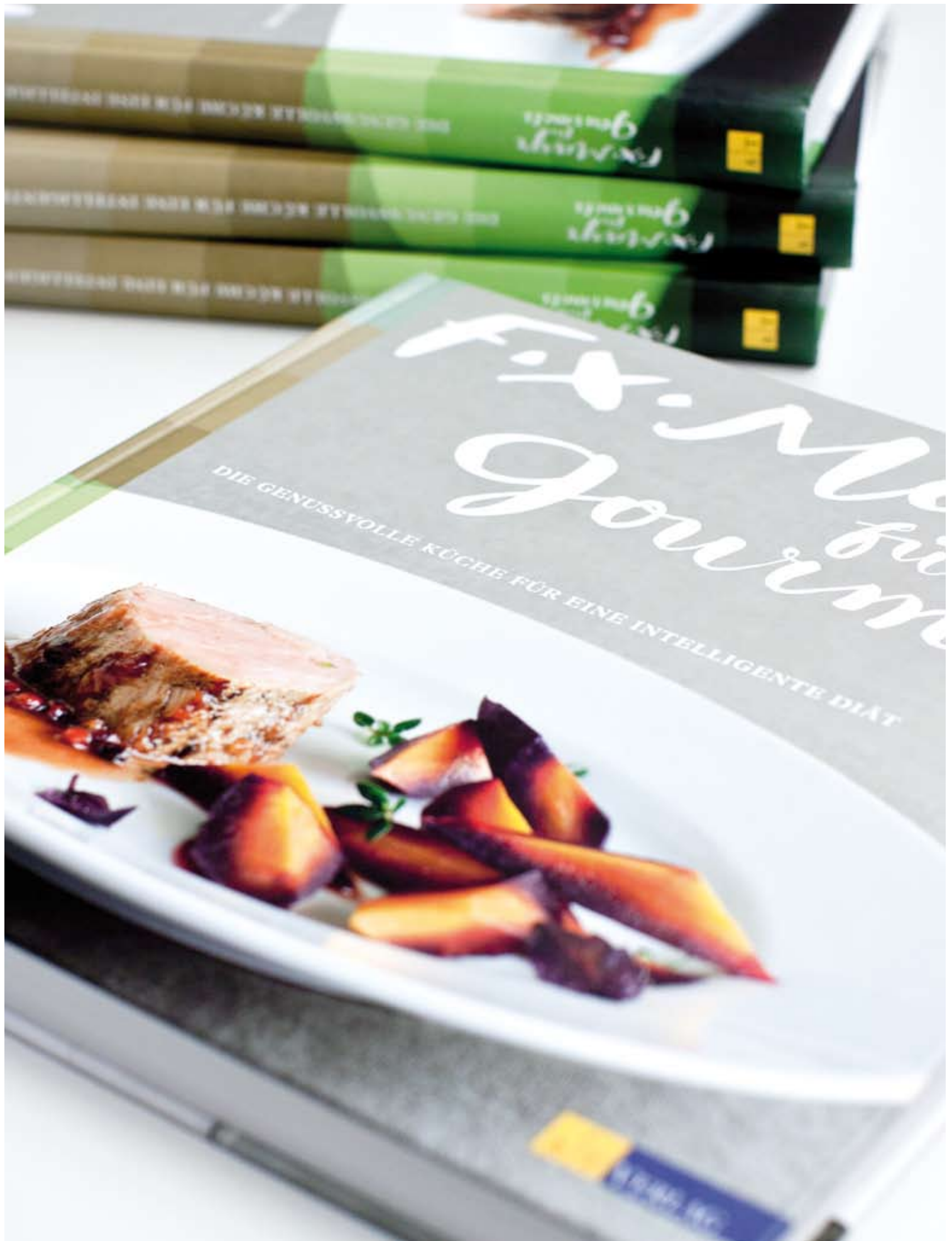
## **UNSER ANGEBOT**

# **SUPER MEDICAL CHECK**

Umfassendes Diagnostikmodul  
exklusive Basisprogramm für € 1.900

**Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Personen, die im Rahmen einer persönlichen Standortbestimmung alle wichtigen Funktionsabläufe ihres Organismus analysieren und mögliche Risikofaktoren bewerten möchten.**

- 
- Bewegungs-Check (50 Min.)
  - Erweitertes Blutlabor inklusive Hormonstatus
  - Harnuntersuchung (plus Sediment)
  - Vitalblutuntersuchung (Dunkelfeld)
  - Oxidative Stressmessung
  - Ultraschall der Bauchorgane und Gefäße (Abdomen und Abdominal-Gefäße)
  - Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis)
  - Ultraschall der Schilddrüse
  - Ultraschall der Prostata/der weiblichen Brust
  - Ruhe- und Belastungs-EKG
  - Echokardiographie
-



# F. X. MAYR FÜR GOURMETS - DIE GESCHICHTE VON DER VISION BIS ZUM FERTIGEN KOCHBUCH

Klischees sind hartnäckig und lassen sich nicht so leicht aus der Welt schaffen. F. X. Mayr ist ein gutes Beispiel dafür. Wenn Sie heute jemanden darauf ansprechen, ist die häufigste Reaktion: »Ah, das ist doch diese Milch-und-Semmel-Kur«, kombiniert mit einem »Aber bitte, das tue ich mir doch nicht an«-Gesichtsausdruck. Milch und Semmeln gehören im Grunde zu einer Erfolgsgeschichte aus vergangenen Tagen und deshalb ist es schwer, dagegen anzukommen. Was viele nicht wissen – im Lauf der Jahre hat sich die Mayr-Medizin und die damit verbundene Ernährungs-Philosophie stark weiterentwickelt. Jüngster Beweis dafür ist das neue, reich illustrierte Kochbuch vom Parkhotel Igls – die genussvolle Antwort auf vorgefasste Meinungen. Aber der Reihe nach.

Leckere Rezepte einfach zum Nachkochen





**Mag. Andrea Gnägi und Chefkoch Markus Sorg in der Küche des Parkhotel Igls**

Schon vor dem Umbau des Parkhotel Igls stand die Idee im Raum, ein Mayr-Kochbuch herauszugeben. Der damalige Küchenchef sammelte laufend Rezepte, doch das tägliche Geschäft in der Küche ließ eine seriöse Entwicklung des Projekts nicht zu. Erst mit der Neueröffnung des Parkhotel Igls kam frischer Wind in die Sache. Die Idee wurde wieder aufgenommen. Und mit dem neuen Küchenchef Markus Sorg stand nun jemand bereit, der die Moderne Mayr-Cuisine perfekt »verkörpert«. Jung, dynamisch, sympathisch und innovativ – eine Art Jamie Oliver der Gesundheitsküche. Andrea Gnägi, die neue Geschäftsführerin, erkannte in der Herausgabe eines Kochbuchs eine zusätzliche Möglichkeit, das Parkhotel Igls als führendes internationales Gesundheitszentrum zu positionieren und zugleich mit dem Milch-und-Semmelklichee aufzuräumen. 2010 beauftragte sie den Wiener Reise- und Gourmetjournalisten Robert Kropf sowie das Zürcher Studio Roth & Maerchy, das schon die Neupositionierung des Parkhotel Igls grafisch umgesetzt hatte, ein Konzept für ein modernes Mayr-Kochbuch auszuarbeiten. Eine weit kniffligere Aufgabe lag bei Markus Sorg selbst. Es

konnte nicht darum gehen, ein medizinisches Ernährungsbuch herauszugeben. Soviel war klar. Im Gegenteil, das Buch sollte allen zugänglich sein und durch seine großzügige, reich bebilderte Gestaltung ein breites Publikum ansprechen. Und mehr noch, die Gerichte sollten einfach nachzukochen sein. Also keine Selbstbeweihräucherung der Haute Cuisine, sondern ein Kochbuch für den gesunden Alltag. Markus Sorg musste seine Rezepte stark vereinfachen und für den engagierten Hobbykoch zu Hause adaptieren. Dabei sollten weder die Qualitätsansprüche einer professionellen Küche noch die medizinischen Hintergründe von F. X. Mayr verwässert werden. Ein kulinarischer Spagat also, der Sorg länger als ein Jahr beschäftigte.

In der Zwischenzeit konnte für das Projekt einer der renommiertesten Verlage für Kochbücher im deutschsprachigen Raum gewonnen werden. Der Einstieg des AT Verlags zeigte, dass das Thema des Buchs im Trend liegt. Genuss mit Gesundheit – ein Leitgedanke, der perfekt zur Vision des Parkhotel Igls passt.

Im Sommer 2011 konnte endlich mit der Umsetzung begonnen werden. Für zwei Wochen standen Foodfotografin Martina Meier und Art-Direktorin Monica Märchy zwischen Herd und Pfannen in der Hotelküche, um zusammen mit Markus Sorg die im Kochbuch vorgestellten Speisen ins rechte Bild zu setzen. Martina Meier hat dafür nur mit Tageslicht gearbeitet, ohne zusätzliche Beleuchtung. Entstanden sind wunderbar klare, natürliche Bilder, die das Thema der gesunden Küche sehr schön repräsentieren.

Ein Kochbuch zu realisieren, ist wie das Kochen selbst. Die Kunst ist, unterschiedlichste Bereiche zu einem harmonischen Gesamtbild zu verbinden. Texte mussten geschrieben, redigiert und korrigiert werden. Bildabfolgen wurden bestimmt, Papiere gewählt. Typografie und Gestaltung bekamen ihren letzten Schliff. Ein Wettlauf mit der Zeit. Im November dann gingen die Druckfahnen termingerecht zur Druckerei, gerade rechtzeitig, um unseren Gästen und Freunden ein druckfrisches Exemplar unter den Weihnachtsbaum legen zu können. —



*Martina Meier Food-Fotografin beim Shooting mit Markus Sorg*



*Hinter den Kulissen*

## DAS BUCH

Das neue Kochbuch »F. X. Mayr für Gourmets« ist 25 x 25 cm groß und 192 Seiten stark. Mit rund 60 Rezepten und ebenso vielen farbigen Abbildungen wird das Thema der Modernen Mayr-Cuisine auf attraktive Weise behandelt. Das Buch zeigt keine komplizierten Abläufe, sondern vielmehr genussvolle Basisgerichte, die im Alltag problemlos nachgekocht werden können. Viele Tipps und Zusatzinformationen zu Ernährung und Gesundheit runden das Thema ab (Infos zu Basisbrühe, Bittersalz, Kräutern, Gewürzen, Kurkrisen, Ernährungsstufen, was ist gesund, was ist zu vermeiden etc.). »F. X. Mayr für Gourmets« ist das ideale Buch, um

das neu gewonnene Ernährungswissen nach einem Aufenthalt im Parkhotel Igls individuell zu erweitern. Im Zentrum des Buchs steht Markus Sorg, unser innovativer Küchenchef. Er führt im Parkhotel Igls jede Woche abwechslungsreiche Kochkurse durch. Unsere Gäste erfahren dabei viele praktische Tipps & Tricks und können ihr Wissen zur gesunden, genussvollen Ernährung weiter vertiefen. Das Kochbuch kostet € 30.80 und ist im Buch-Fachhandel, vor Ort im Shop des Parkhotel Igls sowie über unsere Spezial-Internetseite [www.fxmayr-kochbuch.com](http://www.fxmayr-kochbuch.com) erhältlich.

## WETTBEWERB

Machen Sie mit bei unserem großen Kochbuch-Wettbewerb und gewinnen Sie eine Woche im Parkhotel Igls mit allem, was dazugehört! Einfach ein Rezept aus dem Kochbuch nachkochen, fotografieren und mit Ihrem Kommentar bis spätestens **30. Juni 2012** an [rezept@fxmayr-kochbuch.com](mailto:rezept@fxmayr-kochbuch.com) mailen. Alle weiteren Infos finden Sie unter [www.fxmayr-kochbuch.com](http://www.fxmayr-kochbuch.com). Mehr zum Wettbewerb auf Seite 19.

# GESUCHT, GEFUNDEN!

Für alle, die das Rezept von der Titelseite unseres neuen Kochbuchs nachkochen möchten – **das rosa gebratene Kalbsfilet in süßherber Pfefferglace mit gedämpften Beta-Sweet-Karotten**

— Rezept für 4 Personen von Markus Sorg

## FLEISCH UND SAUCE

ca. 700 g Kalbsfilet (am Stück)  
1 gehäufte EL rote Pfefferbeeren  
4 cl Ahorn- oder Holundersirup oder Honig  
1 TL Butter  
Olivenöl zum Braten  
Steinsalz aus der Mühle  
100 ml Brühe zum Aufgießen  
Thymian

## KAROTTEN

ca. 500 g Beta-Sweet-Karotten  
Olivenöl  
Steinsalz

Karotten schälen und an den Spitzen abschneiden. Im Dampfgarer bei 100 °C ca. 30 Min. weichdämpfen. Fleisch würzen und in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen. Die roten Pfefferbeeren in die noch heiße Pfanne geben, mit Ahorn- oder Holundersirup bzw. Honig und der Butter leicht karamellisieren, dann mit der Brühe aufgießen. Ca. 30 Sekunden leicht einköcheln lassen und über das Fleisch geben. Backofen auf 160 °C vorheizen und dann das Fleisch darin ca. 10 Min. schmoren lassen. Vor dem Servieren ungefähr 10 Min. mit Alufolie bedeckt rasten lassen.



Schauen Sie sich das Kochvideo von Markus Sorg im Internet an auf [www.fxmayr-kochbuch.com](http://www.fxmayr-kochbuch.com)





# Online- Wettbewerb

Machen Sie mit und gewinnen Sie eine  
Mayr-Klassik-Woche im Parkhotel Igls!  
Mehr Info auf [www.fxmayr-kochbuch.com](http://www.fxmayr-kochbuch.com)

## SO FUNKTIONIERTS

- Kochen Sie ein Rezept aus dem neuen Kochbuch »F. X. Mayr für Gourmets«
- Machen Sie von Ihrem Gericht ein Foto
- Verfassen Sie einen Kommentar
- Schicken Sie das Bild bis 30. Juni 2012 zusammen mit Ihrem Kommentar an [rezept@fxmayr-kochbuch.com](mailto:rezept@fxmayr-kochbuch.com)

## ODER

posten Sie es direkt auf unserer Facebook-Seite  
[www.facebook.com/parkhotel.igls](http://www.facebook.com/parkhotel.igls)

Alle Einträge sind auf unserer Facebook-Seite präsent und werden in unserem Online-Gesundheitsmagazin präsentiert. Das Publikum-Online-Voting wird entscheiden. Der Beitrag, der bis 1. Juli 2012 die meisten »Gefällt mir«-Klicks auf Facebook sowie in unserem Online-Gesundheitsmagazin hat, gewinnt. Der Gewinner wird am 2. Juli 2012 bekannt gegeben. Gewinnen kann nur, wer Fan der Parkhotel-Igls-Facebook-Seite ist. Der Gewinn ist nicht in bar ablösbar.

## 1. PREIS

Dem Sieger oder der Siegerin winkt eine Mayr-Klassik-Woche im Parkhotel Igls. 7 Übernachtungen mit dem gesamten Therapie- und Spa-Angebot sowie einem persönlichen Kochkurs mit Küchenchef Markus Sorg.

## 2. PREIS

Kurzaufenthalt im Parkhotel Igls, 3 Übernachtungen mit entsprechendem Therapie- und Spa-Angebot.

## 3. BIS 10. PREIS

Je ein Büchergutschein à 50 Euro für das gesamte Sortiment des AT Verlags (Herausgeber unseres Kochbuchs). Das Sortiment finden Sie auf [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

---

# Yoga – Körper und Geist in Einklang bringen

---

Körperbeherrschung, Atemtechnik und Geisteskonzentration – das sind die drei Elemente, an die wir denken, wenn von Yoga die Rede ist. »Sie ergänzen perfekt die Prinzipien der Mayr-Medizin«, ist Alice Guldenbrein, Yoga-Lehrerin im Parkhotel Igls, überzeugt.



**Alice Guldenbrein**  
*Yogalehrerin im Parkhotel Igls*

»Yoga ist ein Weg der Gewaltlosigkeit, auch dem Körper gegenüber. Es geht nicht um bloße Entspannung und nicht um akrobatische Körperverrenkungen. Vielmehr soll ein Körpergefühl erlernt werden, indem man in sich hineinhört, seine eigenen Grenzen erspürt bzw. erkennt, was einem guttut. Um die Übungen zu erlernen, bedarf es einer fachlichen Anleitung, damit sie auch richtig ausgeführt werden. Aber dann muss jeder selbst sein eigener Lehrer werden und auf seinen Körper hören.«

Alice Guldenbrein ist nicht nur Yoga-Lehrerin, sondern auch Physiotherapeutin. »Im Parkhotel Igls versuchen wir herauszufinden, welche Übungen für unsere Gäste am besten geeignet sind. Auch für jene, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist, gibt es passende Übungen. In Einzelstunden können wir auf die speziellen Probleme eines Gastes eingehen und die Übungen individuell abstimmen.«

Mit Yoga wird im Grunde ein Leben der Selbstdisziplinierung bezeichnet, das auf den Säulen einfaches Leben und hohe geistige Konzentration beruht. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird durch körperliche Übungen, Asanas genannt, durch Atemübungen, den Pranayamas, und durch Meditation angestrebt. Richtige Körperübungen wirken systematisch auf den gesamten Körper, schmieren Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder, sie stimulieren den Kreislauf und erhöhen die Beweglichkeit. Im Zentrum steht die Gesundheit der Wirbelsäule mit unserem zentralen Nervensystem. Durch die Asanas werden die inneren Organe massiert und belebt und der Fluss der Nerven- und Lebensenergie angeregt. Durch richtiges und bewusstes Atmen kann diese Energie freigesetzt werden, was zur Vitalisierung und Kontrolle des Geistes führt. Die Energie kommt auch von einer einfachen, natürlichen und gesundheitsfördernden Nahrung, die den besten Effekt auf den Körper und die geringsten

negativen Auswirkungen auf Mensch und Umwelt hat. Richtige Entspannung führt auch zu seiner richtigen Aufladung. Wenn wir uns ständig überfordern, kann der Körper nicht entspannen und verliert früher oder später seine Leistungsfähigkeit. William Broad, der sich in seinem Buch »The Science of Yoga« mit der Wissenschaft von Yoga und dessen Wert in der westlichen Welt auseinandersetzt, sieht den größten Nutzen darin, dass Yoga Stress reduziert und gleichsam wie eine Antizivilisations-Pille wirkt. Positives Denken und Meditation sind schließlich die Methoden, seinen Geist zu beruhigen und sich zu fokussieren, geistigen Frieden zu erlangen und damit einen Zustand, den der Dalai Lama als »Peace of Mind« bezeichnet.



Von den vielen unterschiedlichen Praktiken wird im Parkhotel Igls dem Hatha-Yoga der Vorzug gegeben. Durch die Asanas sollen Verspannungen identifiziert und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt werden. Yoga wird so zur komplementären Therapieform. Den eigenen Körper wieder zu spüren, führt zu einer Steigerung der Lebensqualität.

»Yoga hilft, tiefer und bewusst zu atmen, das spielt eine Rolle bei der Entgiftung, weil wir beim intensiven Ausatmen auch entsäuern.«

Auf die Signale des Körpers zu achten, etwa auf den Sättigungsreflex, muss aber erlernt werden. Es dauert eine Weile, bis das Sättigungssignal das Gehirn erreicht, aber durch zu hastiges Essen geht das Signal verloren. Die Mayr-Medizin lehrt das richtige Kau- und Essverhalten, durch das auch der Geruchs- und Geschmackssinn wieder gestärkt werden. Die bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers durch Yoga unterstützt diese Vorgänge. Ein Yoga-Ausübender wird empfindsam dafür, welche Nahrungsmittel er in welcher Menge gut verträgt bzw. mit größtem Nutzen für sich aufnimmt.



»Dr. Franz Xaver Mayr sah einen engen Zusammenhang zwischen dem Zustand des Bauchraums und der Atmung. Die meisten Menschen atmen zu flach, die Schultern fallen nach vorne, was schmerzhafte Verspannungen im Nacken und oberen Rücken zur Folge hat. Die Menschen leiden an Sauerstoffmangel und werden schnell müde. Yoga hilft, tiefer und bewusst zu atmen, das spielt eine Rolle bei der Entgiftung, weil wir beim intensiven Ausatmen auch entsäuern«, erklärt Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter des Parkhotel Igls, den Zusammenhang. »In Verbindung mit den Körperübungen wird schließlich der Blutkreislauf intensiviert, der Körper wird besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die inneren Organe werden besser funktionieren.«



Leichtes Bewegungstraining ergänzt jede Mayr-Kur hervorragend. Yoga gehört zum vielfältigen Bewegungsangebot im Gesundheitszentrum Parkhotel Igls und kann auf sanfte Weise helfen, mit sich wieder in Einklang zu gelangen. —

---

# Wussten Sie, dass...

... ein sehr großer Teil unseres **Immunsystems** in der Darmschleimhaut sitzt? Bakterien kommen über die Immunzellen des Darms in intensiven Kontakt mit dem Immunsystem. Diese Erkenntnis kann man sich bei allergischen Erkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis zunutze machen und mit speziell behandelten Milchsäure- und Kolibakterien die Immunabwehr stärken.

... das Parkhotel Igls als **»familienfreundliches Unternehmen«** ausgezeichnet wurde? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind stolz darauf, in einem so vorbildlichen Betrieb zu arbeiten, in dem auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geachtet wird und es an Wertschätzung und Anerkennung nicht fehlt.

... Sie die **Fußsohlen** nicht vergessen sollten, wenn Sie Brust, Hals und Rücken mit einem Erkältungsbalsam einreiben? So gelangen die ätherischen Öle besonders gut in den Körper und optimieren die Wirkung.

... sich die Fenster des Hallenbads so öffnen lassen, dass man »im Park schwimmt«? Anschließend laden die bequemen Liegen zum Relaxen und zum Sonnenbad ein. Im Parkhotel Igls kann man also nun auch **Badeurlaub machen!**

**Rufen Sie uns an für ein persönliches Beratungsgespräch. Wir informieren Sie gerne umfassend über die empfohlenen Therapiemodule, um Ihre Schwachstellen zu stärken: Tel. + 43 (0) 512 377 305**

---

# Wir stellen uns vor



Wir sind die beiden hauptamtlichen Hausmeister des Parkhotel Igls: **Alexander Gruber**, Tischler, seit 2008, und **Walter Pöschl**, Wasser- und Heizungsinstallateur, seit 2009 im Team. Wir sind für die Instandhaltung des Parkhotel Igls verantwortlich und dabei ergänzen wir uns mit unseren

ursprünglichen Berufen hervorragend. Wir erledigen alles selbst, was nur möglich ist: Reparaturen von Mobiliar, Fenstern und Türen, die gesamte Haustechnik mit ihren Installationen, Lüftung, Solaranlage und Schwimmbadtechnik.

Neben den periodischen Arbeiten wie der Filterreinigung im Schwimmbad, Überprüfung der Wasserqualität und Bereitstellung von Mineralwasser für die Gäste sind wir auch für Notfälle immer bereit, wenn einmal ein Licht, die Lüftung oder WC und Dusche nicht

funktionieren. Aber auch der Garten gehört zu unserem Aufgabengebiet – mit Rasenmähen, Unkrautjäten oder Schneeräumen. Wir freuen uns auf Sie – und tragen Ihnen gerne Ihr Gepäck auf Ihr Zimmer – auch dafür sind wir da! —

## Impressum

Für den Inhalt verantwortlich  
Gesundheitszentrum Igls GmbH,  
Igelerstr. 51, 6080 Innsbruck-Igls  
Tel. +43 (0)512 377 305  
Fax +43 (0)512 379 225  
info@parkhotel-igls.at  
www.parkhotel-igls.at

## Konzeption und Gestaltung

Studio Roth & Maerchy, Zürich  
**Redaktion** Mag. Andrea Gnägi, Dr. Kurt Luger,  
Martin Roth, Ingrid Striednig,  
Claudia Reichenberger, Mag. Bettina Lorenzoni  
**Fotografie** Jack Coble, Klaus Defner,  
Gerda Eichholzer, Ingrid Striednig  
Studio Roth & Maerchy  
**Lektorat** Erika Krammer-Riedl, Mattsee

Auflage 8'500

© April 2012

Gedruckt auf Cyclus Print  
aus 100% Recyclingfasern  
gemäß RAL UZ-14 – Blauer Engel

---

# Unser **Angebot** im Überblick

## *Preise medizinische Angebote*

---

### **BASIS-PROGRAMM** € 800

Ist die Grundlage unseres Therapieangebots und fixer Bestandteil aller Therapiemodule

---

### **MAYR-KLASSIK** € 1.010

Zum Kennenlernen der Modernen Mayr-Medizin

---

### **MAYR-INTENSIV** € 1.380

Zur Entschlackung und Optimierung des Gesundheitszustandes auf breiter Basis

---

### **BEWEGUNGS- UND STÜTZAPPARAT** € 1.350

Behandlung von Rückenbeschwerden, Wiedererlangung der Beweglichkeit

---

### **HERZ/KREISLAUF** € 1.530

Positive Beeinflussung von Risikofaktoren wie Stress, Übergewicht, Bluthochdruck

---

### **STOFFWECHSEL UND ENTGIFTUNG** € 1.560

Bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien, Burn-out und Schlafstörungen

---

### **SUPER MEDICAL CHECK** € 1.900

Umfangreiches Diagnostikmodul in Kooperation mit der Universitätsklinik Innsbruck

---

*Preise jeweils pro Woche und Person exkl. Zimmerpreise.*

*Preise für Folgewochen auf Anfrage.*

*Preise und Leistungen gültig bis 15.12.2012*



## *Preise Hotel*

---

Einzelzimmer	€ 135 – 305
Doppelzimmer*	€ 130 – 220
Suiten*	€ 205 – 345

---

*Preise jeweils pro Tag und Person, Therapien nicht inbegriffen.*

*\*Zur Einzelbelegung auf Anfrage.*

*Preisermäßigung: 5% ab zwei Wochen, 10% ab drei Wochen.*

---

## *Das Parkhotel Igls im Überblick*

---

Ordinations- und Behandlungsräume, Massagekabinen, Bäderabteilung, Schlafdiagnostik, Physiotherapie

Hallenbad im Park mit integrierten Massageliegen, Finnische Sauna, Biosauna, Textilsauna, Dampfgrotte, Infrarotkabine, Solarium, Kosmetikstudio

Meditations- und Ruheräume, Loggia mit Lesecken, Panorama-Fitnessraum, Gymnastikraum, Kaminhalle, Vortragsraum

42 Zimmer und 9 Suiten mit Balkon und Blick auf den weitläufigen Naturpark mit seinen alten Linden, Birken und Fichten und Panoramaaussicht auf die Tiroler Alpen

---

## Zu guter Letzt

# Sanftes Hineingleiten ins Fasten statt strenger Beginn – eine Regel der Modernen Mayr-Medizin.

# SAISON- ANGEBOTE

## LAUFEND ENTGIFTEN

---

- Basisprogramm (mit ärztlichem Gesundheits-Check (30 Min.), ärztliche Kontrolle (20 Min.), Abschlussuntersuchung (30 Min.) und Grundpauschale\*)
- 1 Personal Fitnesstraining (50 Min.)
- 3 Personal Fitnesstrainings (à 25 Min.)
- 1 persönlicher Trainingsplan für zu Hause
- 3 Teilmassagen (à 25 Min.)
- 2 Vollmassagen (à 50 Min.)
- Bioimpedanzmessung

Angebot gültig bis 15.12.2012

€ 1.190 für 1 Woche zzgl. Zimmerpreis

---

## SOMMER-KURZPROGRAMM

---

- Ärztlicher Gesundheits-Check (30 Min.) und Grundpauschale\*
- Vier therapeutische Leistungen – bitte wählen Sie aus den folgenden aus:
  - Teilmassage (25 Min.)
  - Physiotherapie (25 Min.)
  - Bodypeeling mit entschlackendem Meeresalgenöl oder revitalisierendem Shangtungöl
  - Wärmepackung – Heublume oder Moor
  - Pflgender Ganzkörper-Cleopatra-Wickel
  - Dauerbrause
  - Stoffwechsel-Entgiftungsbad

Angebot gültig von 1. Juni bis 30. September 2012

3 Übernachtungen im Einzelzimmer Standard: € 830

4 Übernachtungen im Einzelzimmer Standard: € 1.025

---

### \*Grundpauschale

- Tägliches Kneippen (Bein-, Arm- oder Sitzwechselbäder)
- Moderne Mayr-Cuisine nach individuellem Diätplan
- Mineralwasser, Kräutertee und Basenbrühe
- Bewegungstrainings, aktive und passive Anti-Stressübungen (Entspannung), Lebensstilmanagement und mentales Coaching in der Gruppe
- Vorträge
- Freie Benützung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum

