

Gesundheit im Zentrum

Ernährung, Bewegung & Regeneration auf Basis der Modernen Mayr-Medizin

Die Moderne Mayr-Medizin zeigt einen Weg zur natürlichen, harmonischen und auch lustbetonten Lebensweise.

Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm für mehr Lebensenergie

Was vor einhundert Jahren als F.X. Mayr-Kur begann, hat sich heute durch die Einbeziehung schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Verfahren sowie Psychologie und Psychotherapie zu einem umfassenden, auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes abgestimmten Gesundheitsprogramm weiterentwickelt. 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 & Regeneration mit einem Ziel: Steigerung der Lebensenergie als Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden für den Alltag.

Gesundheit beginnt im Darm

Gesund zu sein ist die Voraussetzung für ein schönes und strahlendes Wesen.

Gesundheit, Schönheit und Vitalität hängen eng mit der Verdauung zusammen. Alle Prozesse im Körper bauen auf Stoffwechselvorgängen auf. Jede Körperzelle, die sich neu bildet, besteht aus den Bausteinen, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Der Darm versorgt den gesamten Organismus täglich mit den zum Leben notwendigen Nährstoffen. Wenn Verdauungsorgane unzulänglich arbeiten, kann das die gesamte Gesundheit beeinträchtigen.

Die Moderne Mayr-Medizin basiert ebenso wie die traditionelle F.X. Mayr-Kur auf der Erkenntnis, dass eine Fehlfunktion des Darms der Auslöser für viele körperliche und seelische Beschwerden ist. Während in der Schulmedizin häufig nur die Symptome bekämpft werden, geht es bei der Diagnostik nach F.X. Mayr um die Früherkennung und die Behebung der eigentlichen Ursachen der Beschwerden.

Die Grundlage

Basis – die traditionelle F.X. Mayr-Kur

Der österreichische Arzt und Forscher Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) erkannte als Erster den Zusammenhang zwischen Krankheit und Störungen des Verdauungsapparates. Laut Dr. Franz Xaver Mayr ist der Darm das Zentralorgan der biologischen Kraft und Gesundheit des Menschen und mit rund 400 m² Wirkfläche das größte Organ des menschlichen Körpers. Mit seinen Verzweigungen und Verzweigungen ist der Darm größtenteils für die Entsorgung der ständig anfallenden Abfallstoffe des Stoffwechsels zuständig.

Dr. F.X. Mayr gilt als Pionier der natürlichen Vorsorgemedizin. Er führte Diätetik und Heilfasten in die westliche Medizin ein und entwickelte ein medizinisches Gesamtkonzept zur Erhaltung der Gesundheit – Diagnose und Therapie nach Dr. F.X. Mayr.

Seine Theorien konnten mittlerweile weitgehend empirisch bewiesen werden und finden Einzug in den medizinischen Alltag. Das Werk Dr. Franz Xaver Mayrs lebt in der Internationalen Gesellschaft der Mayr Ärzte fort. Über 1000 Ärzte in Europa praktizieren in Krankenhäusern, privaten Ordinationen und Kuranstalten nach den Grundsätzen, die Dr. F.X. Mayr erkannt und hinterlassen hat. Millionen Menschen verdanken der Therapie nach Mayr eine grundlegende Verbesserung ihrer Gesundheit, in vielen Fällen sogar ihr Leben.

Grundlagen der Mayr-Kur

Der Darm als „Wurzel des Körpers“ versorgt den Menschen mit allem, was er braucht. Werden mit der Nahrung zu viel schädliche Stoffe bzw. zu viel Nahrung in falscher Zusammensetzung aufgenommen, beginnt der Organismus, Schadstoffe zwischen den Zellen und vor allem in den Depotzellen abzulagern – der Körper „verschlackt“. Diese Gewebeverschlackung und Übersäuerung des Körpers stehen am Beginn vieler Zivilisationskrankheiten – Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Cellulite, rheumatische Beschwerden, Arthrosen, Gallen- und Nierensteine, Arteriosklerose, Organinfarkte bis hin zum Krebs. Eine regelmäßige Säuberung des Organismus ist daher eine ideale Voraussetzung, um gesund und fit zu bleiben.

Dr. F.X. Mayr entwickelte ein umfassendes Programm, um die Gesundheit des Verdauungsapparates wiederherzustellen. Dabei werden Fettdepots sowie Eiweiß- und Kohlehydratreserven abgebaut, schädliche Ablagerungen gelöst und durch Aktivierung der Ausscheidungsorgane ausgeleitet. Die Grundprinzipien der Mayr-Kur sind drei „S“ – Schonung, Säuberung und Schulung.

Die Moderne Mayr-Medizin

Weiterentwicklung der Mayr-Kur zum umfassenden Gesundheitsprogramm Moderne Mayr-Medizin im Parkhotel Igls

Die Moderne Mayr-Medizin im Parkhotel Igls baut auf der Mayr-Kur auf und ergänzt die Frühdiagnostik nach Mayr um moderne schul- und komplementärmedizinische Verfahren. Während in der Schulmedizin häufig nur die Symptome bekämpft werden, geht die Moderne Mayr-Medizin den eigentlichen Ursachen der Beschwerden auf den Grund. Dabei wendet sie die traditionelle Frühdiagnostik von F.X. Mayr an und kombiniert diese mit modernsten schulmedizinischen Diagnosemethoden. Die Zusammenarbeit mit hervorragenden Spezialisten der medizinischen Fakultät der Universitätsklinik Innsbruck ermöglicht zusätzlich komplette Vorsorgeuntersuchungen. Der ganzheitliche Ansatz der Modernen Mayr-Medizin bezieht neben Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht auch kleine Funktionsstörungen in Organen, Stoffwechselstörungen oder Ungleichgewichte in Blut und Lymphe in die Betrachtung mit ein. Das Eliminieren dieser Risikofaktoren und die Säuberung des Körpers ermöglichen einen Neuanfang für ein gesünderes und bewussteres Leben.

Sechs Grundsätze der Modernen Mayr-Medizin

Die Moderne Mayr-Medizin ergänzt die drei bewährten therapeutischen Prinzipien der F.X. Mayr-Kur „Schonung“, „Säuberung“ und „Schulung“ um drei weitere Grundsätze („6 S“): „Substitution“, „Sport“ und „Selbstfindung“. Im Gespräch mit dem Ärzteteam und in medizinischen Vorträgen erlernt der Gast das richtige Kau- und Essverhalten und die Wiedergewinnung verloren gegangener Reflexe (Kaureflex, Sättigungsreflex, Durstreflex etc.). Er bekommt eine typgerechte Ernährungsberatung für den Alltag und erhält Einblick in die neuesten ernährungspsychologischen Erkenntnisse. Im Gegensatz zur F.X. Mayr-Kur, die im Allgemeinen Fasten oder eine strenge Diät bedeutet, führt die Moderne Mayr-Medizin viel sanfter und angenehmer, aber ebenso effektiv zum Erfolg.

Die Moderne Mayr-Medizin

Sechs Grundsätze der Modernen Mayr-Medizin

Fortsetzung

Schonung

Schonung des Verdauungstraktes durch Heilfasten oder eine individuell angepasste Diät.

Säuberung

Reinigung des Verdauungssystems durch tägliche Anwendung eines salinischen Wassers und vermehrtes Trinken.

Schulung

Schulung bedeutet, die Verdauung für ihre Aufgaben zu trainieren. Schulung des richtigen Kau- und Essverhaltens und einer typgerechten Ernährung im Alltag als Grundlage für eine dauerhafte Regeneration der gestörten Funktionen.

Substitution

Wichtige Basen, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die dem Körper während der Therapie fehlen, werden falls nötig zusätzlich zugeführt.

Sport

Tägliche Bewegungsprogramme – indoor und outdoor – unter sportwissenschaftlicher Anleitung steigern die allgemeine Fitness, Vitalität und den Erfolg der Therapie.

Selbstfindung

Heilfastenperioden können dazu Anstoß geben, neben dem körperlichen auch den seelischen Ballast loszuwerden. Im Rahmen von Arztgesprächen oder durch psychologische Fachberatung kann die Therapie zur Selbstfindung genutzt werden.

Übrigens...

Entschlackung statt Medikamentenkonsum

Medikamente können, richtig angewendet, Leiden lindern und Leben retten. Schmerz ist ein Symptom, das uns signalisiert, wenn irgendetwas im Körper nicht richtig läuft. Aus dieser Sicht ist der Griff zum schmerzstillenden Medikament, ohne sich über die Ursachen Gedanken zu machen, immer voreilig und falsch. Nicht abbaubare Stoffe aus regelmäßig eingenommenen Medikamenten bilden im Körper „Schlacken“ und verschieben das Säure-Basen-Gleichgewicht. Viele Medikamente belasten die symbiotische Darmflora, die für Stoffwechselforgänge von essenzieller Bedeutung ist, und schwächen auch das Immunsystem. Bei ständiger Einnahme von Medikamenten ist eine regelmäßige Entschlackung von besonderer Wichtigkeit. Durch die umfassende Wirkung der Modernen Mayr-Medizin kann in vielen Fällen erreicht werden, dass Dauermedikamente abgesetzt oder zumindest deutlich reduziert werden können.

Seelische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden

Dr. Franz Xaver Mayr erkannte die Zusammenhänge zwischen körperlicher und geistiger Entschlackung und die fördernde Wirkung der Therapie auf die Seelenkräfte. Viele Gäste entwickeln während der Kur das Bedürfnis, sich von psychischen Altlasten zu befreien und neu zu orientieren. Als Unterstützung während der Therapie bieten wir deshalb im Parkhotel verschiedene Autosuggestionstechniken an, um das Gleichgewicht der psychologischen Körperfunktionen zu stabilisieren. Unsere Psychologen versuchen dabei herauszufinden, welches mentale Training sich am besten für Sie eignet, um den Gesamtorganismus zu entlasten und zu stärken.

Die positiven Effekte der „Entschlackung des Gehirns“ können im Parkhotel zum Erlernen neuer Verhaltenstechniken genutzt werden.

- Muskelentspannungsübungen und spezielle Atemtechnik
- Autogenes Training zur Entspannung und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Psychotherapeutische Einzelgespräche zum Erleben von mehr Lebensfreude und Glücksfähigkeit
- Psychologische Beratung bei emotionalen Konflikten, beruflicher Neuorientierung oder richtigen Lebenskrisen
- Vorträge zu einer bewussten Zukunfts- und gesunden Lebensgestaltung
- Impulsreferate über Selbstfindung

Übrigens...

Seelische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden

Fortsetzung

Durch die inneren Prozesse werden letztlich tiefer liegende Ursachen für gesundheitsschädliche Verhaltensweisen beseitigt. Die Moderne Mayr-Medizin erleichtert somit eine dauerhafte Lebensstiländerung zugunsten einer neuen, gesundheitsorientierten Lebensweise und ist dadurch eine umfassende Präventivmaßnahme für Leib und Seele.

Regelmäßig medizinisch begleitete Auszeit

Für Menschen mit hoher Belastung ist eine regelmäßige Auszeit notwendig, um die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zu erhalten. Die Moderne Mayr-Therapie reinigt Körper und Geist und bewirkt eine ganzheitliche „Entschleunigung“. Dabei werden Konzentrationsvermögen und „geistige“ Kondition trainiert und frische Kräfte für die beruflichen Leistungen gewonnen. Das ganze Jahr über finden Sie im Parkhotel ideale Voraussetzungen für eine Auszeit und eine gründliche Regeneration.