

DETOX GANZHEITLICH – MIT MODERNER MAYR-MEDIZIN

Unser Körper erbringt tagtäglich eine phänomenale Leistung: Er dirigiert das Orchester der Organe, führt Regie im Ablauf der Gedanken und Gefühle und koordiniert die Bewegungen. Im gesunden Zustand entgiftet er sich normalerweise selbst: über das Atmen, das Schwitzen, die Leber und Ausscheidungen über Darm und Nieren. Ein geniales System, das der Mensch aber meist selbst durch schlechte Angewohnheiten aus dem Gleichgewicht bringt. Da hilft nur eines: regelmäßiges Detox.

Spritzmittel und Mikroplastik landen in der Nahrung, Schadstoffe belasten die Atemluft, chemische Zusätze ersetzen natürliche Inhaltsstoffe, die Nahrung wird zur Überernährung. Auf lange Sicht macht sich das „tägliche Gift“ schleichend bemerkbar: Man wird anfälliger für Krankheiten, fühlt sich häufig angeschlagen und antriebslos und verliert an Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Die Gesundheit – unser höchstes Gut – ist in akuter Gefahr. Denn: Ist der Stoffwechsel erst einmal blockiert, sammeln sich im Darmtrakt immer mehr Gifte an, die unser körpereigenes Abwehrsystem schwächen und Krankheiten den Weg ebnet. „In unserem Körper herrscht eine Übergiftung. Wir verfügen zwar über ein sehr gutes Abfallsystem, aber wir überlasten es auch immer wieder“, erklärt Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums Park Igls und Experte für Moderne Mayr-Medizin.

Dr. Gartner vergleicht unseren Körper mit einem Haus mit Küche, Wohnzimmer, Schlafzimmer, Werkstatt und vielen Räumen mehr. In all diesen Räumen fällt täglich Müll an, der in Säcken abgelagert und vor die Tür gestellt wird. Die Müllabfuhr holt diesen Müll im Idealfall einmal täglich ab. „Wir wissen aber, dass die Kapazitäten unserer Müllabfuhr begrenzt sind. Leben wir beispielsweise so, dass in diesem Haus täglich ein Müllsack mehr produziert wird, als die Müllabfuhr Platz hat, wird dieser stehen gelassen. Abgelagert wird der überschüssige Müll dann an Orten, die für den täglichen Betrieb nicht so wichtig sind, und das ist im Falle unseres Körpers unser Bindegewebe“, erklärt Dr. Gartner. Wird zu viel überschüssiger Müll aus falscher Ernährung, übermäßigem Alkoholkonsum oder Umweltgiften in unserem Bindegewebe abgelagert, werden in der Folge kleinste Blutgefäße zusammengedrückt und nicht mehr richtig durchblutet. Vitamine und Nährstoffe werden nicht mehr dorthin transportiert, wo sie gebraucht werden, Giftstoffe können nicht mehr optimal abtransportiert und über Leber und Niere ausgeschieden werden. „Das bildet den Nährboden für chronische Erkrankungen“, gibt Dr. Gartner zu bedenken.

Mit der richtigen Detox-Kur können wir dem entgegenwirken, unseren Körper entgiften, den Darm entlasten und damit die Basis schaffen für einen funktionierenden Stoffwechsel und ein intaktes Immunsystem. Zudem kurbelt Mayr-Fasten die Zellregeneration an, belegt eine im Oktober von einer Forschergruppe rund um Prof. Dr. Jörg Bergemann veröffentlichte Studie der Hochschule Albstadt-Sigmaringen. Neben dem zelleigenen Reparaturprozess werden laut Prof. Bergemann „Prozesse stimuliert, die die Alterung von Zellen positiv beeinflussen“.

Ganzheitlich vorsorgen: 6 Grundsätze für das Gesundheits-Plus Säuberung – Schonung – Schulung

Die Detox-Programme nach der Mayr-Methode stützen sich auf sechs Säulen, die aufeinander aufbauen und sich wechselseitig ergänzen: beginnend mit der **1. Säule**, der **Säuberung**, die das Verdauungssystem sowie das verschlackte Binde- und Fettgewebe durch viel Wasser, ungesüßte Tees und das gezielte Zuführen von Bitterstoffen reinigt. Die **2. Säule**, die **Schonung**, mit der sich der Verdauungstrakt durch eine individuell abgestimmte Diät bzw. heilsames Fasten beruhigt und regeneriert. Mit der **3. Säule**, der **Schulung**, legt man mit richtigem Kauen und Essen sowie typgerechter Ernährung den Grundstein dafür, dass sich die gestörten Bereiche langfristig erholen. „Die Nahrung muss nach der Mayr-Methode gut gekaut und eingespeichelt werden. So wird sie bereits im Mund vorverdaut und entlastet den Darm so automatisch“, erklärt Dr. Gartner. Achtloses Essen gehört mit dem Kurbeginn der Vergangenheit an, in der Zukunft wird jeder Bissen zur wertvollen, bewussten Handlung. Die **Moderne Mayr-Cuisine** ist dabei fest in den Therapie-Programmen verankert. Sie passt sich in acht Ernährungsstufen speziell an die



Bedürfnisse der Kurteilnehmer*innen an und überrascht mit **höchstem kulinarischem Niveau** – das natürlich nichts mehr mit der einstigen Milch-Semmel-Kur zu tun hat.

Substitution – Sport – Selbstfindung

Mit der **4. Säule**, der **Substitution**, werde Basen, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die dem Körper während der Therapie fehlen, je nach Bedarf in der optimalen Dosierung zugeführt. Ergänzt durch die **5. Säule, Sport & Bewegung**, die von Sportwissenschaftlern und TherapeutInnen in gezielten Programmen und Übungen indoor und outdoor begleitet wird, steigert sich die allgemeine Fitness. Man arbeitet gezielt an Übergewicht, Bluthochdruck oder Arthrosen und verstärkt damit die positiven Effekte der Detox-Kur. Begleitend dazu fördern spezielle regenerierende Massagen und Bauchbehandlungen den Entschlackungsprozess und bringen allgemeines Wohlbefinden.

Ganz dem ganzheitlichen Ansatz der Modernen Mayr-Medizin entsprechend, wird im Rahmen der Detox-Programme im Park Igls auch der Geist „entgiftet“. Kreisende Gedanken, Ängste, Sorgen und negative Einstellungen belasten das Gesamtsystem oft mehr, als man sich eingestehen möchte. Die **6. Säule**, die **Selbstfindung**, zielt deshalb genau auf diesen Bereich ab und hilft – unterstützt von Ärzten und Psychologen –, über Probleme und Ängste zu sprechen, sie zu überwinden, neuen Mut zu fassen und positiv in die Zukunft zu blicken.

Mit den richtigen Hausmitteln im Alltag entgiften

„Wir wissen aus Erfahrung: Der Kur-Erfolg ist besser, wenn man sich aus dem Alltag ausklinkt und die Detox-Kur allein an einem Ort, an dem man nicht lebt oder arbeitet, begeht“, sagt Dr. Gartner. Eine Kur sollte man im Idealfall ein- bis zweimal im Jahr machen. Dennoch könne man aber auch im Alltag einiges tun, um den Körper beim Entgiften zu unterstützen und den Darm in seiner täglichen Arbeit zu entlasten:

- Immer ein paar Schluck Wasser oder ungesüßten Tee mehr trinken, als man Durst hat, damit Gift- und Schlackenstoffe ins Blut gelöst und anschließend ausgeschieden werden.
- Rohe Speisen sollten am Abend sowie bei Müdigkeit vermieden werden, denn dann können sie nicht ausreichend verdaut werden und belasten unseren Darm. Das gilt auch für die ansonsten als Detox-Wunder bekannten Salate und Smoothies.
- Auf die Ernährung achten! Ein wenig Obst, viel (gedünstetes) Gemüse und Lebensmittel, die basisch auf unseren Stoffwechsel wirken, sollten täglich am Speiseplan stehen.
- Während der Detox-Kur sollte vollständig auf Alkohol verzichtet werden.
- Und für jedes Essen gilt: Kauen, kauen und nochmals kauen!

Wer tiefer in die Moderne Mayr-Medizin eintauchen möchte, ist im Gesundheitszentrum Park Igls in Tirol perfekt aufgehoben. Das 4-Sterne-Haus im Park bietet auf Basis der Modernen Mayr-Medizin individuell abgestimmte Bewegungs-, Ernährungs- und Regenerationskonzepte sowie eine hervorragende State-of-the-Art-Diagnostik.

Mehr Informationen zur Modernen Mayr-Medizin: www.park-igls.at

Download Fotos: [Park Igls****](#) | [Flickr](#)

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Claudia Reichenberger

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115 | presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at