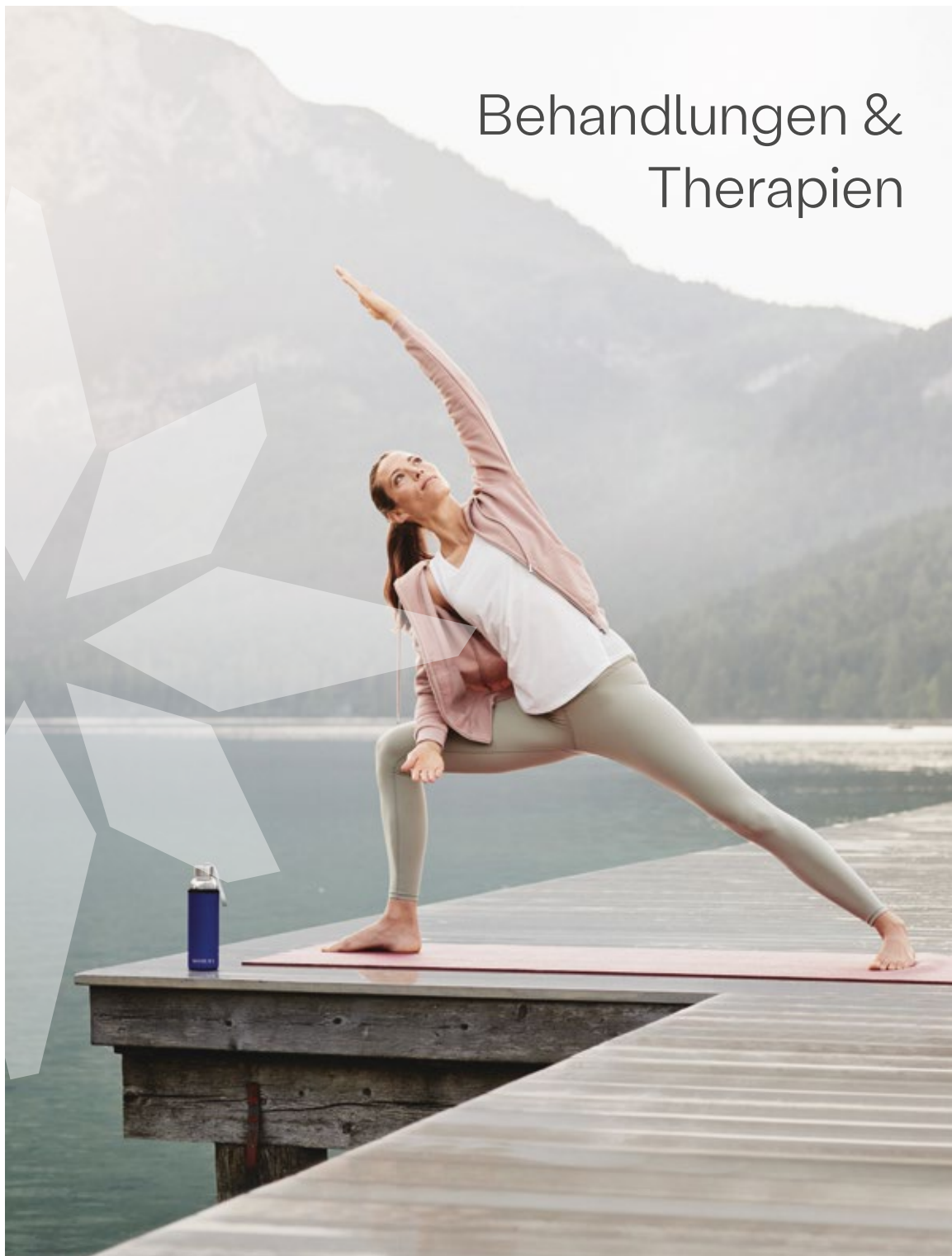


Behandlungen & Therapien



MAYRLIFE

MEDICAL HEALTH RESORT
ALTAUSSEE



Inhalte

Ärztliche Anwendungen	4	Hydrotherapeutische Anwendungen	17
Ärztliche Anfangsuntersuchung	4	SalinAir-Inhalation	17
Ärztliche Abschlussuntersuchung	4	Nasale Reflexzonentherapie nach Röder	17
Funktionelle Myodiagnostik	5	Elektrolysefußbad	18
Manuelle Bauchbehandlungen	5	Wärmebett-Anwendungen	18
Befundbesprechung	5	Body Wrap Deluxe	20
Neuraltherapie	5	Kryotherapie	20
Akupunktur	5		
Psychologie	6	Massagen und Körpertherapien	21
Emotionales Entgiften	6	Massage	21
Ganzheitliches Coaching	7	Stoßwellentherapie	21
Stress Balance		Myofascial Release	22
(Achtsamkeitstraining – Selbstwahrnehmung)	7	Magnetfeldtherapie/	
WATSU (Wasser-Shiatsu)	7	Elektro- und Ultraschalltherapie	22
Klangschalentherapie als Energiearbeit	7	Detox-Massage	22
Stressregulationstest mit Biofeedback	8	Narbenentstörung	22
Atemtraining	8	Schröpfen	23
Mit Klopfen in die Kraft	8	Erweiterte Fußreflexzonenbehandlung	23
Hypnose	9	Lymphdrainage	23
		Osteopathie	23
		Craniosacral-Therapie	23
Ernährungsberatung	9	Spiraldynamik	24
Ernährungsberatung	9	Liebscher & Bracht	24
Kurausleitung	10	Fit-Back-Therapie	24
Körperimpedanzanalyse	10	Feldenkrais	24
Stoffwechselformung mittels E-Scan	10	Energetische Körperarbeit – Access Bars	25
		Ohrkerzenbehandlung	25
		Shiatsu	25
Bewegungstherapie	11	Laboruntersuchungen	26
Bewegungstraining einzeln	11	Säure-Basen-Mineralstoffanalyse	26
Galileo-Vibrationsplatte	11	Bio-Frequenz-Medizin:	
Unterwasserfahrrad/Unterwassertraining	12	Messung und Interpretation	27
Spiroergometrie	12	Bio-Frequenz-Therapie	27
Erstellung eines Trainingsprogramms	12	Freie Radikale (FRAS) & biologisches	
Anlegen eines Medi Tapes	12	antioxidatives Potential (BAP)	27
Yogatherapie, Aerial Yoga und Yoga Nidra	12	Labordiagnostik	28
Stand-up-Paddling (saisonal)	14		
Bodyscan (3D-Körperscanner)	14	Infusionen	29
E-Bike-Einschulung	14	Infusionen mit diversen	
		Mineralstoffen und/oder Vitaminen	29
Medizinische Therapien	15	Glossar	31
Colon-Hydro-Therapie	15		
Aderlass	15		
EKG in Ruhe	16		
Ozoninfusion, Hochdosisozon	16		
Sauerstofftherapie (IHHT)	16		



Ärztliche Anwendungen

Ärztliche Anfangsuntersuchung

In der ärztlichen Anfangsuntersuchung führt der Arzt oder die Ärztin die Anamnese und die Untersuchung des Körpers nach F. X. Mayr durch. Anhand dieser Diagnostik werden der Kurablauf, die Therapieempfehlung, weitere Diagnostik und die Diät festgelegt. Es werden auch die Supplemente und Medikamente als Begleitung zur Kur verschrieben. Bei vielen mitgebrachten Befunden kann der Ersttermin auch verlängert werden (bitte bei Buchung anfragen). Wurde die Möglichkeit des „Precare“, also der Vorab-Diagnostik, genutzt, wird die Dauer der Anfangsuntersuchung ebenso verlängert, zudem werden die Ergebnisse besprochen und daraus Maßnahmen abgeleitet.

Ärztliche Abschlussuntersuchung

Die ärztliche Abschlussuntersuchung dient dazu, den weiteren Kurverlauf und Empfehlungen für zu Hause hinsichtlich Darmreinigung und Supplemente zu besprechen. Es werden alle Testergebnisse noch einmal ganzheitlich betrachtet und der bisherige Kurerfolg besprochen. Die weiteren Diätempfehlungen werden dann in einem weiteren Gespräch im Rahmen der Kurausleitung mit den Ernährungsberatern und Ernährungsberaterinnen genau definiert. Ein Check-up oder Follow-up bieten wir per Zoom oder in unserer Tagesklinik an. Dies bietet sich auch für den Erstkontakt an.

Funktionelle Myodiagnostik

In der Funktionellen Myodiagnostik wird die Veränderung der Muskelkraft auf eine gezielte Provokation hin genutzt, um festzustellen, ob der Körper Unterstützung für seine normalen Funktionen bezogen auf Supplemente, Medikamente und Vitalstoffe braucht. Weiters wird bei diesem Test auch festgestellt, ob es Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt, welche besonders in der Heilung des Darms berücksichtigt werden sollen. Dank dieser Testergebnisse kann Ihr Arzt oder Ihre Ärztin weitere Diagnose- und Therapieschritte setzen.

Manuelle Bauchbehandlungen

Die manuelle Bauchbehandlung ist eine sanfte, besonders wirksame Therapie. Sie regt die Darmtätigkeit an, unterstützt die wichtigsten Verdauungsdrüsen in all ihren Funktionen und führt zu einer spürbaren Entstauung des Bauches und der Lymphe. Über eine verbesserte Atmung wird die Sauerstoffaufnahme erhöht und somit jeder Zelle des Körpers mehr Sauerstoff zugeführt. Durch die manuelle Bauchbehandlung erfolgt auch jeweils die Kontrolle des Behandlungsverlaufes, sodass wichtige, individuell notwendige Anpassungen vorgenommen werden können. Jeder Gast erhält diese Bauchbehandlung so oft wie möglich und nötig.

Befundbesprechung

In der Befundbesprechung erhalten Sie eine genaue Erklärung der durchgeführten Labortests (FRAS, CCX, Harn etc.) mit Handlungsempfehlungen. Dazu zählen weiterführende Therapieempfehlungen und die Verschreibung von Supplementen während des Aufenthaltes und für zu Hause.

Neuraltherapie

Neuraltherapie versteht sich als ganzheitliche Regulationstherapie. Ziel ist es, gestörte Regelsysteme auf verschiedenen physiologischen Ebenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Viele kleine Störungen können die körpereigene Selbstregulierung entgleisen lassen und machen sich z. B. als Schmerzen bemerkbar. Die ganzheitliche Sichtweise der Neuraltherapie geht davon aus, dass beispielsweise schadhafte Zähne, chronische Entzündungen von Nebenhöhlen und Organen wie z. B. den Mandeln, sowie Narben als Störfelder oder Herde im Körper wirken.

Eine vorübergehende Ausschaltung verursachender Faktoren schafft die Voraussetzung, entgleiste Regelvorgänge zu normalisieren oder zu verbessern. Dies geschieht beispielsweise durch gezielte Injektionen kleiner Mengen eines örtlichen Betäubungsmittels oder anderer Substanzen.

Akupunktur

Die Reizung von Akupunkturpunkten ist eine der ältesten und meistverbreiteten Heilmethoden der Welt. Bereits vor 3000 Jahren wurden in China auf diese Art Erkrankungen wirkungsvoll behandelt. Durch präzise Nadelstiche an festgelegten

Hauptpunkten werden die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt und gestörte Funktionen wieder normalisiert.

Die Wirkungsweise der Akupunktur ist heute wissenschaftlich gut untersucht.

Durch sanfte Stiche in die Akupunkturpunkte werden die Meridiane beeinflusst. Diese sind Energiebahnen, die netzförmig den gesamten Körper durchlaufen. Daraus entsteht ein „energetisches Netzwerk“, das gleichzeitig Körper, Geist und Seele beeinflusst. Die Balance von Körper, Geist und Seele stellt den idealen Gesundheitszustand dar; ein Ungleichgewicht führt auf Dauer zu Krankheit. Da die Akupunktur also über die Meridiane auf allen Ebenen wirkt, unterstützt sie auch Ihren ganzheitlichen Kurerfolg.



Psychologie

Psychologisches Beratungsgespräch

Eine gesunde Psychoimmunologie trägt wesentlich zur Stärkung des Immunsystems bei. In unseren verschiedenen Angeboten im Bereich der Psychologie werden mentale Strategien entwickelt, um die Gedankenhygiene zu verbessern. Der Stress, der den Körper in Spannung hält, wird durch einfache Übungen in Entspannung gebracht. Es beginnt ein Durchschnaufen, Loslassen und Wiederauffüllen.

Emotionales Entgiften

Durch verschiedene Methoden im Bereich des emotionalen Entgiftens wird die Verbindung zwischen Körper und Gefühlen wiederhergestellt und Stress aus jeder einzelnen Zelle, dem Kopf und dem gesamten System losgelassen.

Ganzheitliches Coaching

Das ganzheitliche Coaching bedient sich der Technik des SEI – Somatic Intelligence Experience. Da der Körper traumatische Erlebnisse speichert, ermöglicht diese einzigartige Technik den Therapeuten und Therapeutinnen, in diesen Zustand stellvertretend einzutauchen und den Körper von seelischem Ballast zu befreien.

Stress Balance (Achtsamkeitstraining – Selbstwahrnehmung)

Im Rahmen der Stress Balance wird über Achtsamkeitstraining die Selbstwahrnehmung gestärkt, indem sie in die eigene Präsenz, den eigenen Körper führt. Sie werden sich Ihrer Gedanken und Gefühle bewusst; Sie lernen, dass die Atmung Sie als Verbindung vom Inneren und Äußeren begleitet und stets Ihr Anker ist, im Hier und Jetzt zu verweilen. Selbstwahrnehmung ist aber mehr: nur wer merkt und berücksichtigt, wie es ihm/ihr geht, kann bewusst handeln. So wird Selbstwahrnehmung zu einem effektiven Schutz vor Burnout- oder Erschöpfungsprozessen und hilft Ihnen in kritischen Situationen.

WATSU (Wasser-Shiatsu)

Wer die Oberfläche berührt, bewegt die Tiefe.

WATSU bedeutet Wasser-Shiatsu. Auftrieb und Widerstand des Wassers werden positiv genutzt, um den Körper und Geist in einen Zustand der Schwerelosigkeit zu führen. Mittels Shiatsu-Techniken werden Meridiane angeregt sowie Muskulatur und Gelenke heilsam bewegt. Das Setting einer WATSU-Session ermöglicht das Eintauchen in Vertrauen, Hingabe und Loslassen. Ohne Worte durchdringt das warme Wasser auf seine sanfte Weise die „gepanzerten Schichten“, berührt und trägt in die eigene tiefste innere Stille. Der endlose Raum öffnet sich dem Sein. Ein Erlebnis der besonderen Art, das das Nervensystem und den gesamten Organismus entspannt.

Klangschalenthherapie als Energiearbeit

Mit der Klangschalenthherapie können Sie in einen tief entspannten Zustand finden, der Körper und Geist wohltut. Durch den Klang, der über das Ohr tief berührt und die Vibrationen, die beim Anschlag der Klangschale entstehen, breiten sich wohltuende Schwingungen im ganzen Körper aus. In diesem Zustand fällt das Loslassen leicht und Spannungen lösen sich.

Stressregulationstest mit Biofeedback

Biofeedback ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, bei der Reaktionen von unterschiedlichen Körperfunktionen auf physische, emotionale oder kognitive Stressoren mit Hilfe von technischen Geräten sichtbar und somit bewusst gemacht werden.

Sie erfahren Zusammenhänge zwischen verschiedenen Formen der Belastung und Körperreaktionen, Erregungs- und Entspannungsreaktionen und lernen objektive versus subjektive Bewertungen zu vergleichen.

Atemtraining

Der Atem begleitet uns ein Leben lang – vom ersten bis zum letzten Atemzug. Im Atemtraining erforschen wir, wie sich der Atem in seiner Intensität, Tiefe und Sanftheit zeigt. Verschiedene Atemtechniken führen zurück zur regelmäßigen und langsamen Zwerchfellatmung durch die Nase. Das eigene Atemschema wird wahrgenommen und ein Verständnis entsteht, wie durch die Atmung der gesamte Körper reguliert werden kann.

Dadurch wird das Atemtraining auch zu einer Achtsamkeitsübung. Indem man sich des Atems bewusst wird, kommt man im gegenwärtigen Moment an. Dies wiederum mindert Stress und Sorgen und erhöht dadurch das Gefühl von Vertrauen, Gelassenheit sowie die Zufriedenheit an sich.

Mit Klopfen in die Kraft

Klopfen nach Fred Gallo (auch als Advanced Energy Psychology bekannt) ist eine innovative und hochwirksame Methode zur Behandlung von stress- und emotionalbedingten Problemen. Diese Methode basiert auf der Annahme, dass belastende Gefühle und Gedanken den Energiefluss in den Meridianen stören. Die Beseitigung dieser Blockaden führt zu körperlichem und mentalem Wohlbefinden. Durch das Klopfen auf bestimmte Akupunkturpunkte und das Aussprechen von passenden Affirmationen für jeden Meridian und jedes Thema wird der blockierte Energiefluss wieder gestärkt. Gäste erleben oft schon nach kurzer Zeit eine anhaltende Erleichterung ihrer belastenden Emotionen und es entsteht Raum für hilfreiche Glaubens- und Wahrnehmungsmuster sowie neue energetische Strukturen, die zur Entwicklung neuer Ressourcen beitragen können.

Die erfolgreiche Behandlung hängt entscheidend von der Aufhebung psychischer Umkehrungen (auch als Selbst-Sabotage bekannt) ab. Wenn solche Umkehrungen existieren, können unbewusste Beweggründe die gewünschten Ziele behindern, was bedeutet, dass der Körper diese Ziele energetisch „sabotiert“ oder „konterkariert“. Durch das Beklopfen spezifischer Akupunkturpunkte und das Aussprechen eines Satzes, der die Selbstannahme mit dem Problem verbindet, kann die psychische Umkehrung aufgehoben werden. Dies führt zu einer energetischen Neuausrichtung des Körpers, sodass die bewusst formulierten Absichten und der Wunsch einer Person mit ihren erkennbaren Handlungen in Einklang stehen. Dieses Prinzip ist von großer Hilfe bei Veränderung des Lebensstils, der Ernährung, Auflösung von Ängsten, Phobien oder Süchten aller Art, da erst nach der Auflösung psychischer Umkehrungen eine nachhaltige Veränderung möglich ist.

Hypnose

Durch Hypnose, als therapeutische Methode, gelangt man in einen speziellen Bewusstseinszustand - in hypnotische Trance. So lassen sich verschiedene Themen bearbeiten und positive Kräfte aktivieren. Der Trance-Zustand gleicht tiefer Entspannung. Die Aufmerksamkeit wird nach Innen gerichtet. Über diese Arbeit mit dem Unterbewusstsein werden persönliche Stärken und Bewältigungsstrategien aktiviert.



Ernährungsberatung

Ernährungsberatung

Bei uns erhalten Sie eine individuell angepasste Ernährungsberatung. Unsere Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen analysieren alle relevanten Untersuchungsergebnisse und beziehen diese ein. Daraus ergibt sich ein Mosaik an persönlichen Empfehlungen unter Berücksichtigung der Laborwerte, der Stoffwechselsituation, des Ernährungszieles, der Körperzusammensetzung und vorhandener Unverträglichkeiten. Die weiteren Inhalte des Beratungsgesprächs orientieren sich an Ihren individuellen Fragen und Anliegen, um Ihnen maßgeschneiderte Antworten zu liefern.

Kurausleitung

In dem Gespräch zur Kurausleitung dreht sich alles um die Zeit direkt nach Ihrem MAYRLIFE Aufenthalt. Die Kur sollte insgesamt mindestens drei Wochen dauern. Dies bedeutet häufig, dass die Kur nach dem Aufenthalt im MAYRLIFE Altaussee selbständig zu Hause oder sogar unterwegs fortgeführt und dann „ausgeleitet“ wird.

Während der Phase der Ausleitung kommt es schrittweise zur Steigerung der Nahrungsvielfalt unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Verdauungskraft und Ihrer persönlichen Unverträglichkeiten. Im persönlichen Gespräch mit unseren Ernährungsberatern und Ernährungsberaterinnen erfahren Sie, wie dies einfach und leicht zu Hause umsetzbar ist.

Körperimpedanzanalyse

Im Körper spielt die Zusammensetzung von Fett, Muskulatur und Wasser eine besondere Rolle. Die Relation dieser drei Körperbestandteile zueinander ist bei der Beurteilung von Übergewicht und des Trainingszustands wichtig.

Bei der Gewichtsabnahme durch die moderne MAYRLIFE Medizin soll zwar der Fettanteil reduziert werden, aber die Muskulatur erhalten bleiben und gestärkt werden. Daher ist individuell gestaltete körperliche Anstrengung wichtig. Sie darf jedoch nicht zur Überforderung führen. Mit der Bioimpedanzanalyse lässt sich dies optimal beurteilen.

Stoffwechsellmessung mittels E-Scan

Energie ist zum Leben notwendig. Diese wird in unserem Stoffwechsel aus Zucker, Fett und Sauerstoff gewonnen. Durch die Messung des Ruhestoffwechsels erkennen wir die Relation der verwerteten Nährstoffe, also Zucker und Fett, und können sowohl diagnostische Rückschlüsse ziehen als auch die Intensität einer Bewegungstherapie steuern. In der Ruhestoffwechsellmessung wird über feine Sensoren der Atem des Menschen genau analysiert. Wird überwiegend Fett verbrannt, verliert die untersuchte Person Körperfett. Bei übermäßiger Zuckerverbrennung kommt es jedoch zur Zunahme von Körpergewicht. In der Relation der einzelnen Messwerte lässt sich auch die Intensität von Belastungen erkennen.

Im Ergebnis erkennt man, ob derzeit Körperfett auf- oder abgebaut wird. Aber auch die persönliche Leistungsfähigkeit ist direkt mit dem Stoffwechsel verbunden. Es lässt sich erkennen, wie viel Sauerstoff aus der eingeatmeten Luft bis zu den Zellen vordringt, was ein Indikator für die Verbrennungsleistung ist. Schließlich kann die Stoffwechsellmessung nicht nur für das Gewichtsmanagement sehr hilfreich sein, sondern zeigt auch Stress und Belastungssituationen auf.



Bewegungstherapie

Bewegungstraining einzeln

Leben ist Bewegung. Ohne Bewegung ist dauerhafte Gesundheit nicht möglich. Leider haben wir durch unseren modernen Lebensstil verlernt, uns entsprechend zu bewegen. Ein kleiner Vergleich: Als Jäger und Sammler mussten wir geschätzte 20.000 Schritte pro Tag zurücklegen, um uns ernähren zu können. Heute liegt die Anzahl der täglich getätigten Schritte durchschnittlich bei nur 2.000. Dieser Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor, der das Auftreten vieler unterschiedlicher Erkrankungen begünstigt. Aber auch übertriebene und inkorrekte Bewegung führt in die falsche Richtung: zu Überbeanspruchung von Muskeln, Gelenken und über Stoffwechselentgleisung in Form von Übersäuerung zu erhöhtem Krankheitsrisiko. Daher möchten wir Sie zur Ausübung gesundheitsfördernder Bewegung anleiten. Entsprechend der individuellen Diagnostik können wir für Sie ein Aktivitätsprogramm erstellen. Langfristig durchgeführt, fördert dieses Ihre Gesundheit. Unsere kompetenten Sportwissenschaftler und Sportwissenschaftlerinnen begleiten Sie in Theorie und Praxis.

Galileo-Vibrationstraining

Das Galileo-Vibrationstraining ermöglicht Koordinations- und Muskelaufbau. Darüber hinaus werden einzelne Muskelpartien gelockert und gekräftigt, sodass schmerzfreies Bewegen wieder möglich wird.

Unterwasserfahrrad/Unterwassertraining

Mit den Unterwasserfahrrädern wird Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert. Der natürliche Auftrieb des Wassers ermöglicht gelenksschonende und sanfte Bewegungen. Speziell für Gäste mit Gelenksbeschwerden und Sportunerfahrene stellt das Unterwasserfahrrad eine lohnende Alternative zum herkömmlichen Ausdauertraining dar.

Spiroergometrie

Bei der Spiroergometrie ermitteln wir Ihre körperliche Fitness bei Belastung; hierbei stehen insbesondere Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit und Ihr Stoffwechsel im Fokus des Interesses. Mittels Atemgasanalyse und Herzfrequenzaufzeichnung überprüfen wir Ihre Belastbarkeit und Ihren Trainingszustand. Modernste wissenschaftliche Methoden der Leistungsdiagnostik unterstützen Sie auf dem Weg zur Optimierung Ihres Stoffwechsels, bei der Gewichtsregulation und bei der Erhöhung Ihrer Leistungsfähigkeit. Basierend auf dem Ergebnis differenzierter Diagnostik und unter Berücksichtigung der Prinzipien der Modernen Mayr Medizin erstellen wir ein für Sie maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, welches das Wechselspiel von Training und Regeneration zueinander in Beziehung setzt und Ihre Lebensqualität erhöht.

Erstellung eines Trainingsprogramms

Basierend auf individuellem Status quo werden Übungen für zu Hause und die weiteren Trainingsempfehlungen in Form eines Trainingsprogramms mit Bildern erstellt. Unsere gut ausgebildeten Trainer und Trainerinnen beraten Sie dabei kompetent und gehen stets auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Begebenheiten ein.

Anlegen eines Medi Tapes

Eine einfache Art der Schmerzbehandlung stellt das Medi Tape® dar. Durch elastische Tapes in verschiedenen Farben werden schmerzhafte Muskeln und Faszien entlastet. Durch deren aktive Bewegung erfolgen eine durch das Medi Tape® unterstützte lokale Lymphdrainage und Reduktion der Schmerzrezeptoren. Heilungsprozesse werden beschleunigt, Schmerzen reduziert.

Yogatherapie, Aerial Yoga und Yoga Nidra

Yoga Nidra

Ist eine Form der Tiefenentspannung aus dem Toolset des Yoga. Das Wort Nidra kommt aus dem altindischen Sanskrit und wird mit „Schlaf“ übersetzt. Mithilfe von wirkungsvollen Entspannungstechniken gelingt es, aus dem Hamsterrad des Denkens auszusteigen und in einen mentalen „Leerzustand“ zu wechseln, in dem Bewusstsein und Sinne anders als im Nachtschlaf präsent bleiben. Yoga Nidra trainiert Fokus und Achtsamkeit und führt somit zum wachen „Schlaf der Yogis“.

Der Zustand des Yoga Nidra löst eine Reaktionsantwort im Hypothalamus aus, was sich ausgleichend auf das vegetative Nervensystem auswirkt.

Einige Effekte von Yoga Nidra auf die körperliche und geistige Gesundheit:

- Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Lösen von körperlichen und emotionalen Verspannungen
- Tiefe Entspannung und dadurch Abstand vom Alltagsstress
- Regeneriert Körper, Geist und Seele
- Stärkt Immunsystem
- Fördert Kreativität
- Mehr Gelassenheit und weniger Stimmungsschwankungen
- Positive Ausrichtung auf ein Lebensziel durch einen bewusst gesetzten Vorsatz („Sankalpa“)
- Positiver Umgang mit Stress

FeetUp Yoga

Der FeetUp® Trainer ist ein ausgereiftes Trainingsgerät, das von vielen erfahrenen Yogalehrern und -lehrerinnen erprobt ist und empfohlen wird – ein erfolgreicher Helfer für diverse Yogastellungen (Asanas).

Der FeetUp® Trainer hilft schonend in die Umkehrhaltung und bietet eine Methode, den Kopfstand mit Leichtigkeit zu praktizieren.

Das Körpergewicht lastet nicht auf dem Kopf, sondern wird gleichmäßig auf die Schultern verteilt. Der Kopf hängt frei, die Halswirbelsäule ist entlastet und kann sich sanft in die Länge strecken. Seitliches Festhalten am Gerät erleichtert die Balance.

Die alten Schriften der großen Yogameister erzählen von der belebenden Wirkung der Umkehrstellungen auf unseren Körper und Geist. Der Kopfstand gilt als König der Yoga-Positionen und bietet etliche positive Effekte:

- Fördert die Blutzirkulation, den venösen Rückfluss, beugt Krampfadern vor und begünstigt die kardiovaskuläre Gesundheit.
- Somit profitiert der gesamte Organismus: Kopf, Kopfhaut, Augen und Ohren sowie das Gehirn werden mit mehr Sauerstoff versorgt, das bringt einen schöneren Teint, mehr Energie und verbessert die Konzentration.
- Optimiert den Lymphfluss und fördert die Entgiftung der Nieren.
- Die Wirbelsäule wird entlastet, beweglicher und funktionstüchtiger.
- Die Körpermitte wird gekräftigt und die Haltemuskulatur der Wirbelsäule gestärkt, Rückenbeschwerden können nachhaltig positiv beeinflusst werden. Der Körper kommt in Balance.

Kontraindikationen: Herzschrittmacher, akute Herzkrankheiten

Stand-up-Paddling (saisonal) mit oder ohne Yoga

Mit dem Stand-up-Paddleboard (SUP) bei traumhafter Kulisse über den Altausseer See paddeln: Durch dieses Bewegungstraining werden Balance, Rumpfstabilität und Ausdauer trainiert. Als zusätzliche Herausforderung kann unter professioneller Anleitung auch Yoga am Board praktiziert werden. Bei frischer Luft und in der Ruhe auf dem See wirkt ein Ausflug mit dem SUP entschleunigend, harmonisierend und vitalisierend.

Bodyscan (3D-Körperscanner)

Innovative und moderne dreidimensionale Körperanalyse für Fitness, Sport, Physiotherapie und Gesundheit. In einem Messvorgang wird eine detaillierte virtuelle Kopie Ihres Körpers erstellt. Damit sind Haltungsanalysen möglich und Fehlhaltungen / Skoliosen können anschaulich dargestellt werden. Es werden kontaktlos auch die wichtigsten Umfänge gemessen, daraus wiederum lassen sich die wichtigsten gesundheitsrelevanten Parameter bestimmen. Mit Vergleichsmessungen ist es auch möglich, den Kurserfolg zu dokumentieren.

E-Bike-Einschulung

E-Mountainbikes werden immer beliebter, doch der richtige und vor allem sichere Umgang mit den Fahrrädern samt Elektroantrieb will gelernt sein. Sobald man in die Pedale tritt, wird die Tret-Leistung von dem Motor des E-Bikes unterstützt. Hierfür gibt es nicht nur spezielle Motoren, sondern das Fahrrad ist hierfür auch mit Sensoren bestückt. Gemessen werden dabei drei verschiedene Werte: die Geschwindigkeit, das Drehmoment und die Trittfrequenz.

Zur Teilnahme an einer E-Bike-Einführung sind alle eingeladen: Egal, ob man neu beginnt, nach langer Zeit wieder anfängt, mehr oder weniger Übung hat oder das Fahren mit bereitgestellten E-Bikes einfach mal probieren möchte.



Medizinische Therapien

Colon-Hydro-Therapie

Der Darm dient dem Körper zur Aufnahme von Nährstoffen und zur Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen. Aufgrund von Fehlverdauungsprozessen und falschen Essverhalten kommt es zu unerwünschten Ablagerungen im Darm und Entzündungen. Die Reinigung und Heilung des Darms wird in der MAYRLIFE Kur mit unseren milden Abführsalzen durchgeführt. Um die Reinigung und Entgiftung zu steigern und zu beschleunigen, ist es oft hilfreich, eine Colon-Hydro-Therapie durchzuführen. Dabei wird mittels eines Darmrohres Wasser in den Dickdarm sanft eingebracht und gleichzeitig mithilfe eines Therapeuten oder einer Therapeutin der Verdauungsapparat sanft massiert. So wird die Ausscheidung schonend, aber doch intensiv forciert.

Eine Colon-Hydro-Therapie erweist sich bei allen Arten von Kurreaktionen wie Kopfschmerzen, Migräne, Übelkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen äußerst wirksam. Auch bei chronischer Verstopfung ist zu Beginn der Kur zum besseren Start eine Colon-Hydro-Therapie sehr sinnvoll. Darüber hinaus wird die Entgiftung über den Dickdarm angeregt und so der Erfolg Ihrer Modernen MAYRLIFE Medizin optimiert.

Aderlass

Der Aderlass ist eine sehr effektive Methode, um das Herz-Kreislauf-System und auch die Entgiftungsorgane im Körper zu entlasten. Dabei wird Ihnen ca. 100–200 ml venöses Blut entnommen und das Volumen entsprechend mit einer Infusion wieder aufgefüllt.

EKG in Ruhe

Jeder Kontraktion des Herzmuskels geht eine elektrische Erregung voraus, welche mittels Elektroden abgelesen werden kann. Diese Aufzeichnung bezeichnet man Elektrokardiogramm (EKG). Mit dem EKG lassen sich vielfältige Aussagen zu den Eigenschaften und der Gesundheit des Herzens treffen.

Ozoninfusion, Hochdosisozon

Als Ozon (O₃) bezeichnet man ein instabiles Gas aus drei Sauerstoffatomen, das nach kurzer Zeit zu reinem Sauerstoff zerfällt. Darüber hinaus ist das Ozon ein starkes Oxidationsmittel. Das reaktive Gas gehört zu den natürlichen Bestandteilen der Erdatmosphäre und bildet sich unter dem Einfluss von energiereicher UV-Strahlung. Auch in unserem Körper befindet sich natürlicherweise Ozon. Wenn es auf bestimmte Weise in unserem Körper konzentriert wird, wirkt es durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und stoffwechsellregend. Daneben besitzt es auch desinfizierende Eigenschaften und erhöht grundsätzlich den Sauerstoffgehalt im Blut. Demnach hilft die Ozontherapie bei vielen Erkrankungen, unter anderem bei Abwehrschwäche im Allgemeinen, Durchblutungsstörungen, allergischen Erkrankungen, Gelenksbeschwerden, Migräne, Diabetes, Atemstörungen, Darmerkrankungen und Virusinfektionen. Bei MAYRLIFE bieten wir Ihnen unterschiedliche Ozontherapien an, welche individuell ärztlich verschrieben werden: ozonangereicherte Infusion und die Hochdosis-Ozontherapie.

Sauerstofftherapie (IHHT)

Das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) entstand aus dem ursprünglichen Bergluft-Training, auch Höhentherapie genannt. Eine neue komplementärmedizinische Methode aus der russischen Forschung, bisher nur zugänglich für Spitzensportler und -sportlerinnen sowie Kosmonauten und Kosmonautinnen, erlaubt es dem Ideal von Fitness und Jugendlichkeit ein bedeutendes Stück näher zu rücken.

Beim IHHT wird dem Körper in bestimmten Intervallen Sauerstoff entzogen (Hypoxie) und Sauerstoff zugeführt (Hyperoxie), was als bioenergetisches Zelltraining wirkt. Dieser Prozess begünstigt die Zellregeneration, wobei besonders die Mitochondrien, die Zellkraftwerke und Fettverbrennungsöfen in unseren Zellen auf diese Reize ansprechen. Kaputte Mitochondrien werden eliminiert, neue werden gebildet. Der Alterungsprozess, also die Degeneration auf zellulärer Ebene, lässt sich so zwar nicht aufheben, aber verlangsamen. Vorhandene Schäden können repariert werden, was dazu beiträgt, die biologischen Alterungsprozesse zu verlangsamen.

Bisherige, durch wissenschaftliche Forschung nachgewiesene Wirkungen von IHHT:

- Verbesserung des Zellstoffwechsels und Stärkung des Immunsystems
- Normalisierung des Blutdrucks
- Verbesserung von Atemleistung und Lungenfunktion
- Steigerung der physischen sowie psychischen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Beschleunigte Heilung von Verletzungen

- Verminderung der Verletzungsanfälligkeit
- Anregung und Balancieren der Hormonproduktion (u. a. weniger Stresshormone)
- Bessere Energiebereitstellung der Leber

Zünden Sie mit IHHT Ihren persönlichen Fitnessturbo, ganz bequem im Liegen.

Dieses Diagnose- und Therapieverfahren kann zur Behandlung akuter und chronischer Beschwerdebilder eine hilfreiche Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungsmaßnahmen sein.



Hydrotherapeutische Anwendungen

SalinAir-Inhalation

Bei der SalinAir-Inhalation handelt es sich um eine Inhalation mit einer vernebelten Solelösung sowie ionisiertem Sauerstoff. Diese befreien die Lungen und verbessern die Sauerstoffsättigung im Blut. Der dadurch erzielte verbesserte Gasaustausch führt zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit. Die Behandlung ist besonders bei chronischen Lungen- und Nebenhöhlenbelastungen sowie Post COVID empfehlenswert.

Nasale Reflexzonentherapie nach Röder

Auch in unserer Nase befinden sich Reflexzonen. Durch Stimulation derselben mittels ätherischer Öle lässt sich eine heilende Wirkung bei allen Beschwerden der Nase, der Nebenhöhlen und des gesamten Atmungstraktes erzielen. Darüber hinaus können Reflexzonen praktisch den gesamten Organismus anregen, besonders zu erwähnen

ist die regulierende Wirkung auf den hormonellen Bereich. Wir zeigen Ihnen in der Behandlung auch gerne, wie Sie die Anwendung zu Hause fortsetzen oder prophylaktisch einsetzen können.

Elektrolysefußbad

Durch das Elektrolysefußbad werden Giftstoffe über die Haut rasch und effektiv ausgeschieden. Eine ionisierte Salzlösung regt die Ausleitung an. Gleichzeitig werden die Fußreflexzonen aktiviert und somit der Körper ganzheitlich stimuliert. Diese effektive Anwendung empfehlen wir als Unterstützung zu der Entgiftung Ihres Körpers mehrmals wöchentlich.

Wärmebett-Anwendungen

Da Entspannung der Gesundheit zuträglich ist, bieten wir Ihnen das Wohlfühlerlebnis der Extraklasse: Sie schweben im Wasserbett, eingehüllt in wohlige Wärme und umgeben von sanften Klängen. Hier finden Sie schwerelose Geborgenheit kombiniert mit medizinischen Anwendungen von Heublumen und Moor.

Ganzkörpermoorpackung

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Moor in der lokalen Anwendung entzündungshemmend, muskelaktivierend, schmerzstillend und kräftigend wirkt. Moor hilft besonders bei Rheuma, Muskelverspannungen und Gelenksarthrosen. Die darin enthaltene Huminsäure regt den Stoffwechsel an und reguliert das Immunsystem. Darüber hinaus ist es krampflösend, hormonell ausgleichend und hat als Wärmeträger eine besondere Tiefenwirkung. Das bei MAYRLIFE verwendete Moor ist ein naturreines Heilmoor aus der Lagerstätte des Leopoldskroner Moores bei Salzburg.

Ganzkörperalgenpackung

Medizinische Algen enthalten hochwertige Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Jod. Dadurch sind Algen wahre Multitalente: Sie entschlacken, entwässern, entgiften, regen den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an und sorgen für ein wunderbares straffes, glattes Hautbild. Durch die lokale Anwendung in Verbindung mit der Altausseer Heilssole wird der Stoffwechsel der Haut und der darunterliegenden Bindegewebsstrukturen belebt. Nutzen Sie diesen Schatz der Meere und des Altausseer Sees für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

Heilssole-Ganzkörperbehandlung

Unsere Solewickel mit Altausseer Heilssole mineralisieren und halten den pH-Wert der Haut in Balance. Eine seltene Mischung an Spurenelementen, gelösten Gasen und Salzen garantiert eine einzigartige, reinigende und beruhigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Durch die entspannende und heilsame Pflege wird auch die Abheilung von schuppiger und trockener Haut, Schuppenflechte oder Neurodermitis beschleunigt.

Heu-Detoxwickel

Alpenheu ist berühmt für seine den Stoffwechsel anregende, entschlackende und entgiftende Wirkung. In unseren Heusäcken befindet sich ein bunter Strauß aus Gebirgsblumen wie Gräsern, Kräutern, Arnika, Fingerkraut, Schafgarbe, Steinklee und vieles mehr. Das Alpenheu wirkt entspannend und beruhigend. Die Lebertätigkeit und der Stoffwechsel werden angeregt und die Zellentgiftung wird optimiert.

Eine Behandlung mit Alpenheu ist in jedem Fall ein wunderbares Erlebnis mit prächtigem Duft, entspannender Wärme und eine fantastische Ergänzung Ihrer MAYRLIFE Kur.

Salzpeeling

Das spezielle Peeling besteht aus Altausseer Heilsalz und bekämpft Hautunreinheiten sowie chronische Hautkrankheiten sanft und nachhaltig. Die grobkörnigen Kristalle öffnen verstopfte Hautporen und befreien sie von Talgablagerungen.

Gleichzeitig kommt es zu einer Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Haut und dadurch zur Bildung neuer gesunder Zellen. Das Ergebnis ist ein frisches, vitales und regeneriertes Hautbild. Ihre Haut fühlt sich zart und jugendlich an.

Wärmebett – Ziegenbutter Natur

Diese Ziegenbutterpackung führt der Haut fehlende Feuchtigkeit zu und unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Haut. Die Inhaltsstoffe der Ziegenbutter haben eine nachweisliche zellaufbauende Wirkung und werden zur Vorbeugung von Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis eingesetzt.

Das in der Packung enthaltene Microsilber bleibt auf der Haut und wirkt dort auch nach der Behandlung noch antibakteriell.

Kühlender Beinwickel

Muntermacher für müde Beine – der kühlende Beinwickel ist eine entzündungshemmende, entstauende Packung mit reichlich Mineralien, Proteinen und Enzymen. Die Anwendung hilft insbesondere bei geschwollenen und schweren Beinen.

Der enthaltene Lehm löst Blutergüsse schneller auf und Entzündungen klingen ab. Darüber hinaus wirkt der Lehm entwässernd, reinigend und entgiftend, indem er Krankheitserreger und Giftstoffe bindet und sie somit aus dem Körper entfernt.

Zirben-Wickel

Der wohlriechende Zirben-Wickel ist ideal zur Förderung eines gesunden, erholsamen Schlafes. Reichhaltig an Flavonoiden und ätherischen Ölen wirkt das in der Zirbe enthaltene Pinosylvin entspannend und konzentrationsfördernd. Zusätzlich kann die beruhigende Wirkung auch die Tiefenatmung verbessern und den Herzschlag senken.

Body Wrap Deluxe

Aloe Vera: kühlend und befeuchtend

Wirkt pflegend, entzündungshemmend, gewebefestigend, straffend, vitalisierend, schützend, kühlend und spendet Feuchtigkeit. Geeignet für trockene oder gereizte Haut. Ideal nach Sonnenbad und sehr kühlend.

Cleopatra: verwöhnende Pflege mit blumigem Duft

Spendet Feuchtigkeit, macht die Haut zart und weich. Geeignet für trockene Haut.

Nachtkerze: beruhigende Pflege für gereizte Haut

Wirkt pflegend, ausgleichend und beruhigend. Mit zartem Duft. Geeignet für gereizte Haut, bringt diese wieder ins Gleichgewicht.

Granatapfel: basische Pflege mit fruchtiger Note

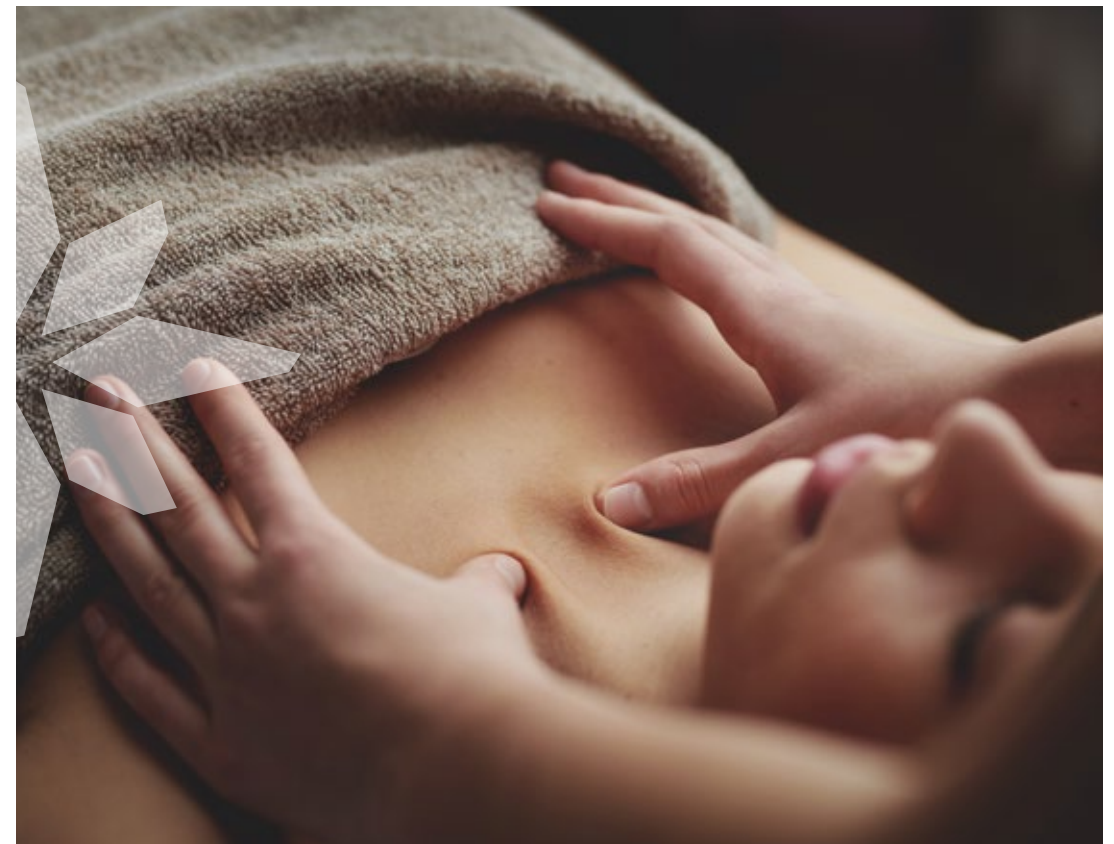
Beugt Hautirritationen vor, pflegt trockene und strapazierte Haut, bewahrt die Elastizität der Haut, wirkt konturfestigend, stoffwechsellanregend und schützt rein basisch. Mit exotischem Granatapfelduft. Diese basische Pflegelotion schützt vor freien Radikalen und optimiert den Zellstoffwechsel.

Kryotherapie

Die Ganzkörper-Kältekammer-Therapie ist eine Reiztherapie, bei der Sie einer Temperatur von bis zu minus 110 Grad Celsius ausgesetzt werden. Zur Eingewöhnung sind Sie für circa 1 Minute bei minus 30-60 Grad in der „Vorkammer“, danach für bis zu 3 Minuten bei minus 110 Grad in der eigentlichen Therapiekammer. Durch den Kältereiz erfolgt eine intensive Reaktion des Körpers, was eine umfassende Wirkung auf den Stoffwechsel zur Folge hat. Die Kältekammer wird bei entsprechender Indikation von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin empfohlen und verordnet. Besonders wirksam ist die Kältetherapie bei:

- Gelenksentzündungen
- Arthrosen
- Weichteilrheumatismus
- Schuppenflechte und Neurodermitis
- Muskelverspannungen
- Milden Depressionen
- Immunschwäche
- Schlafstörungen

Durch die Kältetherapie erfolgen zahlreiche physiologische Reaktionen im Körper, welche bei gewissen Vorbelastungen auch ungünstig sein können (darunter Durchblutungsstörungen, Asthma oder Epilepsie). Bitte besprechen Sie daher die Anwendung der Kältetherapie mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin, um Kontraindikationen zu vermeiden.



Massagen und Körpertherapien

Massage

Massagen sind ein elementarer Bestandteil der Modernen Mayr Medizin. Innerhalb einer Behandlung werden unterschiedlichste Körperfunktionsebenen stimuliert und die Entgiftung unterstützt. Diese Therapieform beschränkt sich daher nicht nur auf den Bewegungsapparat und die inneren Organe, sondern erreicht über Energiebahnen auch Psyche und Geist. Je nach Beschwerdesymptomatik und individuellen Bedürfnissen unserer Gäste bieten Ihnen unsere Therapeuten und Therapeutinnen neben verschiedenen Gewebsmassagen sowie sanften Eigenregulationstherapien auch eine intensive Biomechanik-Therapie an.

Stoßwellentherapie

Durch die mechanische Stoßwelle werden Zellen, Mitochondrien (Teile der Zellen) oder Kalkablagerungen angeregt oder aufgelöst. In weiterer Folge kommt es dann entweder zu einer Regeneration des Gewebes, oder das entzündete, schmerzhaftes Gewebe stirbt ab (Zelluntergang) und wird von den sogenannten Fresszellen „abgeräumt“. Der Stoffwechsel des Gewebes wird aktiviert. Dies geschieht durch die Neubildung von Blutgefäßen und durch eine verbesserte Durchblutung des Gewebes.

Myofascial Release

Gemeinsam wird die Ursache von Schmerzen reflektiert und durch die Reduktion von Spannungen wird Schmerzfreiheit angestrebt. Hierfür wird körpereigenes Qi über Arme und Beine (Meridiane und Marmapunkte) ausgeleitet oder zugeführt. Mit fasziellen Techniken werden Muskelfasziien aufgedehnt und Triggerpunkte gezielt behandelt, um die Muskulatur zu entspannen. Um ein Gefühl der Leichtigkeit zu erlangen, wird die Muskulatur durch die Kriyayoga-Atmung entkrampft.

Magnetfeldtherapie / Elektro- und Ultraschalltherapie

Die Magnetfeldtherapie ist ein naturheilkundliches Behandlungsverfahren. Mittels elektromagnetischer Impulse werden gestörte Zellfunktionen normalisiert und Heilungsprozesse gefördert. Dies hilft, Entzündungen zu hemmen, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken und die Sauerstoffversorgung der Zellen zu verbessern. Auch manche Sportler und Sportlerinnen schwören auf einen stoffwechsel- und durchblutungsfördernden Effekt der Magnetfeldtherapie. Die Elektrotherapie gehört zu den physikalischen Therapien. Sie wird unter anderem eingesetzt, um die Muskulatur zu lockern, die Durchblutung zu fördern, Schmerzen zu reduzieren und die Heilung zu verbessern. Dabei wird Patienten und Patientinnen meist über aufgeklebte Elektroden Strom zugeführt.

Detox-Massage

Die Detox-Massage ist eine speziell von MAYRLIFE entwickelte Massagetechnik, welche bestimmte Zonen am Körper stimuliert. Dies führt dazu, dass der Entgiftungsprozess unterstützt wird. Diese tiefen Stimulationen werden durch Klopfen und Reiben erzeugt. Um den Prozess zu unterstützen, sollte nach der Therapie viel getrunken werden.

Narbenentstörung

Eine gestörte Narbe kann an verschiedenen Stellen im Körper Probleme auslösen. Diese Probleme können kurz nach der Narbenentstehung oder erst Jahre danach auftreten. Durch die Behandlung bei der Narbenentstörung werden Verhärtungen, Dellen, Knoten, Wülste und Ähnliches der Narbe geglättet und so die Durchgängigkeit der Narbe wieder hergestellt.

Schröpfen

Schröpfen ist ein traditionsreiches Heilverfahren, das etwa gegen Verspannungen und Schmerzen wirkt. Bei der Anwendung werden Gläser so auf die Haut gesetzt, dass ein Unterdruck entsteht. Dadurch strömt verstärkt Blut in den geschröpften Bereich. Davon profitieren dann Stoffwechsel und Lymphfluss in diesem Gebiet, Verspannungen lösen sich und die daraus entstandenen Schmerzen lassen nach. Möglicherweise entstehen auch kleine Hämatome. Durch den Abbau dieser Hämatome werden auch die Bindegewebsfasziien entspannt.

Erweiterte Fußreflexzonenbehandlung

Auf der Fußsohle spiegelt sich der gesamte Organismus in Reflexzonen wider. Empfindliche Areale zeigen Belastungen des entsprechenden Organs an. Hier setzen wir therapeutisch an, um den Gesundheitszustand zu verbessern.

Zum Einsatz kommen auch hochwirksame ätherische Öle, die nach Anleitung auch zur Selbstbehandlung genutzt werden können.

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Form der Massage. Diese sehr sanfte und wirkungsvolle Behandlung dient der Aktivierung der Lymphzirkulation. Nachdem dieses System Transporteur von Giftstoffen ist, sind Lymphdrainagen in der Modernen MAYRLIFE Medizin unverzichtbar, um die Giftstoffe effektiv auszuleiten.

Osteopathie

Osteopathie steht für ein ganzheitliches, manuelles Behandlungskonzept, mit dem Ursachen von Bewegungs- und Funktionsstörungen aufgefunden und behandelt werden können. Der osteopathische Therapieansatz umfasst Knochen, Organe und alle Gewebsstrukturen des menschlichen Körpers.

Durch die osteopathische Behandlung wird eine perfekte Funktion des muskuloskeletalen Systems angestrebt, um Blockaden zu lösen und durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte wieder einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen. Dadurch behandeln Osteopathen und Osteopathinnen nicht nur Symptome, sondern ermitteln die Ursachen des Beschwerdebildes am ganzen Körper, um diese langfristig aufzulösen.

Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie zählt zu den körperorientierten, manuellen Behandlungsformen und orientiert sich am Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Durch gezielte Techniken und Mobilisation können körpereigene Blockaden gelöst und eine verbesserte Funktionsfähigkeit des vegetativen Nervensystems sowie eine Steigerung der Vitalität erreicht werden. Die Craniosacral-Therapie bewährt sich besonders bei all jenen Beschwerden, die eine Beeinträchtigung von Bewegung und Körper-Rhythmus mit sich bringen. Dazu zählen typische Beschwerden am Bewegungsapparat, wie Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen oder Muskelverspannungen generell.

Auch Migräne, Kopfschmerzen oder Sehstörungen zählen dazu. Eine Craniosacral-Therapie trägt auch ganz allgemein zur Entspannung bei, da alle Organsysteme über Bänder vom „Craniosacralen System“ angesprochen werden und so ebenfalls Beschwerden von inneren Organen günstig beeinflusst werden können. Demnach hilft sie auch, das Immunsystem zu stärken und das energetische Grundpotenzial im gesamten Körper zu erhöhen.

Spiraldynamik

Die Spiraldynamik ist ein Bewegungs- und Therapiekonzept, welches sich auf die Anatomie und die Funktionalität des Körpers bezieht. Der Körper wird als ganze Einheit, also von Kopf bis Fuß, betrachtet. Mit einer Analyse zeigt der Therapeut / die Therapeutin falsche Haltungs- und Bewegungsmuster auf. Diese falschen Haltungs- und Bewegungsmuster werden durch persönlich abgestimmte Übungen umgelernt. Wenn das Gelernte in den Alltag integriert wird, führt dies zu einer Entlastung von Gelenken und Muskulatur. Bei einer Schmerzproblematik kommt es zu einer Schmerzreduktion.

Liebscher & Bracht

Die Liebscher & Bracht-Therapie ist eine Schmerztherapie, die ähnlich wie bei der Triggerpunkt-Therapie Druck auf Schmerzpunkte ausübt. Statt auf Muskelverspannungen wird hierbei auf die Muskelansätze am Knochen gedrückt. Dabei werden muskuläre und fasziale Fehlspannungen gelöst; dieses Gleichgewicht führt zu einer starken Reduktion der Schmerzen. Zusätzlich dazu gibt es die sogenannten Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht. Dabei werden aktive und passive Dehnreize gesetzt. Sie sind Übungen und Bewegungsformen, die die Effekte der Triggerpunkt-Pressur unterstützen. Sie sind fester Bestandteil der Therapie und sorgen dafür, dass die Schmerzfreiheit erhalten bleibt. Ihr Therapeut / Ihre Therapeutin leitet Sie exakt in den Übungen an. Ausführliche Anleitungen gewährleisten, dass die Übungen auch zu Hause leicht durchzuführen sind.

Der durch die Behandlung erreichte Schmerzzustand kann dauerhaft eingestellt werden. Die Erhaltung der Schmerzreduktion oder sogar eine noch weitere Verbesserung des Schmerzzustandes hängt im Wesentlichen davon ab, ob Sie die sogenannten Engpass-Dehnungen regelmäßig durchführen.

Fit-Back-Therapie

Diese einzigartige Therapie dient der Korrektur des oberen Rückens. Mittels Eingangs- und Ausgangs-Scans werden Veränderungen sichtbar gemacht. Die Therapie besteht aus passiven manuellen Behandlungen sowie aus aktiven Übungen zum Selbermachen. Als Unterstützung dient die eigens dafür entwickelte FBT-Platte.

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Behandlung zielt darauf ab, die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern, Stress und Spannungen abzubauen. Durch achtsame und mühelose Bewegungen lernen wir, unseren Körper zu spüren und ihn zu einem harmonischeren und fließenderen Funktionieren anzuregen. Das gesamte Nervensystem, aber auch unsere Wahrnehmung und unser Denken werden durch diese Methode positiv beeinflusst.

Mit der Feldenkrais-Methode widmen wir uns verschiedenen Bereichen des Körpers. Durch gezielt gestaltete Bewegungsabläufe entwickeln wir ein besseres Verständnis für deren Struktur und Veränderungsmöglichkeiten.

Energetische Körperarbeit — Access Bars

Access Bars sind 32 Punkte an Ihrem Kopf, die, wenn sie sanft berührt werden, einfach und ohne Anstrengung die Gedanken, Ideen, Glaubenssätze, Emotionen und Überlegungen freisetzen, die Sie davon abhalten, ein Leben zu kreieren, das Sie lieben. Access Bars ist eine effektive Methode, um Stress zu reduzieren und tiefe Entspannung zu erlangen. Diese Technik bietet die Möglichkeit, den Körper wieder aufzutanken, wodurch gesteigerte Energie und Kreativität erreicht werden können. Zudem fördert energetische Körperarbeit eine verbesserte Einstellung zum Leben.

Ohrkerzenbehandlung

Eine Ohrkerze ist ein schmaler, hohler Kegel, der in Bienenwachs oder Paraffin getränkt wurde und aushärten kann. Bei der Ohrkerzenanwendung liegt die Person auf der Seite, während jemand das Ende des Kegels in ihr Ohr einführt. Die Spitze des Kegels wird dann angezündet und einige Minuten lang brennen gelassen.

Sie wird hauptsächlich zur Entfernung von Ohrenschmalz verwendet, aber auch zur Linderung von Nasennebenhöhlenschmerzen, zur Therapie von Ohrinfektionen sowie zur Verringerung von Tinnitus und Schwindel.

Shiatsu

Shiatsu kommt ursprünglich aus Japan und wird traditionell auf einer Matte am Boden ausgeübt. Wörtlich übersetzt heißt Shiatsu „Fingerdruck“. Die behandelnde Person arbeitet achtsam im Rahmen einer holistischen Behandlung mittels Akupressur am Meridiansystem, aber auch mittels Stretching-, Rocking- und Rotationstechniken, um Energieblockaden zu beseitigen und den harmonischen Fluss der Lebensenergie („Ki“) wieder herzustellen. Es kommt zu einer Tiefenentspannung der behandelten Person, die sie wieder besser mit sich selbst in Verbindung bringt und somit zur körperlichen und geistigen Regeneration führen kann. Shiatsu wird z. B. bei Schmerzen im Bewegungsapparat, Verdauungsproblemen, chronischer Müdigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Wechselbeschwerden angewendet.



Laboruntersuchungen

Säure-Basen-Mineralstoffanalyse

Säure-Basen-Haushalt ist ein wichtiges Regulationsprinzip des Stoffwechsels. Dies trifft nicht nur auf den menschlichen Körper, sondern die gesamte Natur zu. Das Säure-Basen-Verhältnis hat Einfluss auf Gesundheit und Krankheit. Eine Dysbalance hat wesentlichen Anteil an der Entwicklung von Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten.

Ein Missverhältnis im Säure-Basen-Haushalt, konkret eine Übersäuerung, führt zu einer Belastung des Stoffwechsels. Die Folgen können — neben lokalen Beschwerden wie Gastritis, Sodbrennen, saures Aufstoßen bis hin zum Magengeschwür — auch allgemeine Beschwerden sein. Diese umfassen praktisch alle entzündlichen Erkrankungen wie Gelenkentzündungen, Schmerzen, erhöhte kardiovaskuläre Risikofaktoren und eine Reihe von Zivilisations- bis hin zu Krebserkrankungen.

Die Säure-Basen-Mineralstoffanalyse ist die Basis einer jeden MAYRLIFE Therapie, da sie Aufschluss über den aktuellen Status des Verhältnisses gibt und darauf basierend Therapien abgeleitet werden.

Bio-Frequenz-Medizin: Messung und Interpretation

Aktuellen Forschungsergebnissen zufolge verfügt der Körper über ein biophysikalisch messbares Feld. Mittels der neuartigen Bio-Frequenz-Medizin werden durch die digitale Hochfrequenztechnik Schwachstellen und Dysbalancen in diesem biophysikalischen Feld, also im Zusammenspiel körpereigener Funktionen, sanft aufgezeigt. Sie gibt Auskunft darüber, welche Bereiche in Ihrem Körper belastet sind oder unterstützt werden sollten. Dadurch können auch mögliche Ursachen von bereits wahrgenommenen Beschwerden aufgedeckt werden. Mithilfe der Bio-Frequenz-Therapie können dann Schwachstellen hocheffektiv und zielgenau über biophysikalische Frequenzmuster ausgeglichen oder ergänzt werden.

Dieses Diagnose- und Therapieverfahren kann zur Behandlung akuter und chronischer Beschwerdebilder eine hilfreiche Ergänzung zu schulmedizinischen Behandlungsmaßnahmen sein. Die Hauptziele der Bio-Frequenz-Therapie sind es, Zellenergie aufzubauen, die Entgiftungsfunktionen zu aktivieren, die Schmerzen zu lindern und das Immunsystem anzuregen. Schließlich wird der Stoffwechsel verbessert und das allgemeine körperliche Wohlbefinden wieder hergestellt.

Bio-Frequenz-Therapie

Bei der Behandlung werden spezielle Therapiebänder, sogenannte Biotroden und Klebeelektroden, verwendet. Die Behandlung erfolgt normalerweise im Liegen, dauert zwischen 10 und 60 Minuten, ist absolut schmerzfrei und somit auch für sensible Personen und Kinder geeignet. Menschen mit einer starken körperlichen Wahrnehmung können ein angenehmes Kribbeln oder ein Wärmegefühl an einzelnen Körperregionen bis hin zum ganzen Körper spüren. Bisher wurden alle Empfindungen als durchwegs positiv beschrieben. Nach der Behandlung kann es zu einer erwünschten „Heil-Reaktion“ kommen, die als positives Zeichen des Genesungsprozesses gesehen werden kann. Dabei können sich Beschwerden kurzfristig verstärken. Nachdem sich Ihr Körper regeneriert hat, klingen diese Erscheinungen wieder ab.

Freie Radikale (FRAS) & biologisches antioxidatives Potential (BAP)

In den letzten Jahren konnte die Medizin ein umfassendes Wissen über die Bedeutung von Freien Radikalen und Antioxidantien erwerben. Trotzdem erscheint das Bild des Wirkungsspektrums dieser beiden Substanzen noch unvollständig, obwohl sie überall im Stoffwechsel eingreifen. Unser Körper benötigt Sauerstoff zur Energiegewinnung, um alle lebenswichtigen Organe, vor allem das Gehirn, das hormonelle System, die Sinnesorgane und die Muskulatur zu versorgen. Dort, wo viel Energie erzeugt und verbraucht wird, können auch gefährliche Nebenprodukte dieses Prozesses entstehen, so genannte Freie Radikale. Sie sind spezielle Sauerstoffverbindungen, die sehr aggressiv sind – sprichwörtlich radikal. Aber selbst daraus ziehen wir noch Vorteile. Wir setzen Freie Radikale zum Beispiel im Immunsystem ein. Wenn sich ein Krankheitserreger eingeschlichen hat und uns das Leben schwer macht, verfügen wir über die Fähigkeit, durch spezielle Maßnahmen die Freien Radikale auf den Eindringling anzusetzen und ihn so unschädlich zu machen.

Darin ist aber auch die Gefährlichkeit der Freien Radikale zu erkennen: Indem sie zum Beispiel einen Virus abtöten, zerstören sie Strukturen wie Membranen oder Zellen. Richtet sich diese zerstörerische Kraft gegen körpereigene Strukturen, besteht die Gefahr, dass sich dadurch wiederum Krankheiten entwickeln können. Im einfachsten Fall sind dies Befindlichkeitsstörungen – Anzeichen eines vorzeitigen Alterungsprozesses, wie Faltenbildung, aber auch Entzündungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zu Krebs. Somit hat der Körper ein vitales Interesse daran, diese Nachteile nicht überhand nehmen zu lassen. Deshalb verfügen wir über Schutzfaktoren, die uns vor den Nebenwirkungen der Freien Radikale bewahren sollen, diese quasi neutralisieren können. Wir sind heute in der Lage, sowohl die Menge der Freien Radikale als auch die Schutzfaktoren als Gegenspieler zu messen.

Naturgemäß sollte der Anteil der Freien Radikale im Körper niedrig sein und jener der Schutzfaktoren – als antioxidative Kapazität bezeichnet – entsprechend hoch. Ist das Verhältnis ausgeglichen, ist keine Belastung im Organismus zu erwarten.

Labordiagnostik

Blut, Stuhl, Harn, Genetik: diese Analysen können Sie nach Beratung mit Ihrem/Ihrer behandelnden MAYRLIFE Arzt/Ärztin jederzeit in Auftrag geben. Sollten diese für den Erfolg nötig sein, wird Sie Ihr/Ihre MAYRLIFE Arzt/Ärztin darauf ansprechen.

Infusionen

Infusionen mit diversen Mineralstoffen und/oder Vitaminen

Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sind wichtige Regulatoren unseres Stoffwechsels. Die durch unseren Lebensstil bedingte Ernährung und der aufgrund von Überbelastung resultierende erhöhte Verbrauch verursachen vermehrt Mangelzustände, die diverse Erkrankungen hervorrufen können.

Um dem entgegenzuwirken und Ihnen rasch und gezielt helfen zu können, haben wir spezielle Infusionsmischungen entwickelt.

Die Infusionen zeigen schnelle Wirkung und werden zur Unterstützung der Leberentgiftung, bei Nebennierenschwäche, Histaminintoleranz und vielen weiteren Indikationen erfolgreich eingesetzt.





Glossar

Aderlass	15	Kurausleitung	10
Akupunktur	5	Labordiagnostik	28
Anlegen eines Medi Tapes	12	Liebscher & Bracht	24
Ärztliche Abschlussuntersuchung	4	Lymphdrainage	23
Ärztliche Anfangsuntersuchung	4	Magnetfeldtherapie / Elektro- und Ultraschalltherapie	22
Ärztliche Anwendungen	4	Manuelle Bauchbehandlungen	5
Atemtraining	8	Massage	21
Befundbesprechung	5	Mit Klopfen in die Kraft	8
Bewegungstraining einzeln	11	Myofascial Release	22
Bio-Frequenz-Medizin: Messung und Interpretation	27	Narbenentstörung	22
Bodyscan (3D-Körperscanner)	14	Nasale Reflexzonentherapie nach Röder	17
Body Wrap Deluxe	20	Neuraltherapie	4
Colon-Hydro-Therapie	15	Ohrkerzenbehandlung	25
Craniosacral-Therapie	23	Osteopathie	23
Colon-Hydro-Therapie	15	Ozoninfusion, Hochdosisozon	16
Detox-Massage	22	SalinAir-Inhalation	17
E-Bike-Einschulung	14	Sauerstofftherapie (IHHT)	16
EKG in Ruhe	16	Säure-Basen-Mineralstoffanalyse	26
Elektrolysefußbad	18	Schröpfen	22
Emotionales Entgiften	7	Shiatsu	25
Energetische Körperarbeit — Access Bars	25	Spiraldynamik	24
Ernährungsberatung	10	Spiroergometrie	12
Erstellung eines Trainingsprogramms	12	Stand-up-Paddling (saisonal)	14
Erweiterte Fußreflexzonenbehandlung	23	Stress Balance (Achtsamkeitstraining – Selbstwahrnehmung)	7
Feldenkrais	24	Stressregulationstest mit Biofeedback	8
Fit-Back-Therapie	24	Stoffwechselformung mittels E-Scan	10
Freie Radikale (FRAS) & biologisches antioxidatives Potential (BAP)	27	Stoßwellentherapie	21
Funktionelle Myodiagnostik	5	Unterwasserfahrrad/Unterwassertraining	12
Galileo-Vibrationsplatte	11	Wärmebett-Anwendungen	18
Ganzheitliches Coaching	7	WATSU (Wasser-Shiatsu)	7
Hypnose	9	Yogatherapie, Aerial Yoga und Yoga Nidra	12
Infusionen mit div. Mineralstoffen und/oder Vitaminen	29		
Klangschalentherapie als Energiearbeit	8		
Körperimpedanzanalyse	10		
Kryotherapie	20		

MAYRLIFE

MEDICAL HEALTH RESORT
ALTAUSSEE



MAYRLIFE Medical Health Resort Altaussee
Fischerndorf 222 | 8992 Altaussee | Österreich
+43 3622 71450 | reservations@mayrlife.com
www.mayrlife.com