

## Nachricht für Mitglieder

Int. Ges. d. Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, 6072 Lans, AUSTRIA  
Tel. +43 (0)664/922 82 94 · Fax: +43 (0)512/38666 434  
E-Mail: office@fxmayr.com · homepage: www.fxmayr.com



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT  
DER MAYR-ÄRZTE

## Liebe Mitglieder,

**Nr. 2/10**

Mit großer Betroffenheit mussten wir im zurückliegenden Zeitraum den Tod unseres Ehrenmitglieds, Prof. Dr. med. Karl Pirlet im 89-igsten Lebensjahr zur Kenntnis nehmen. Einen ausführlichen Nachruf finden Sie in diesem Heft auf Seite 2.

Wir werden Prof. Pirlet und sein Gedankengut für die Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde in dankbarer Erinnerung behalten.

In der öffentlichen Diskussion erhält die Präventivmedizin einen immer größer werdenden Stellenwert. Dies bestätigt uns in unserer Annäherung an GSAAM und i-GAP auf dem richtigen Weg zu sein. Allerdings benötigen wir dazu Ihre Unterstützung. Unser Aufruf im Vorfeld unserer Mitgliederversammlung, uns Meinungsäußerungen zu diesem Thema zukommen zu lassen, ist leider nicht erfolgreich gewesen. Umso mehr hoffen wir auf Ihr zahlreiches Erscheinen und rege Diskussionsbeteiligung auf der Mitgliederversammlung in München.

Nur mit Ihrer möglichst zahlreichen Unterstützung kann der gegenwärtige Vorstand mit Elan an der notwendigen Entwicklung der Modernen Mayr Medizin weiter arbeiten.

Wir sind uns sicher, dass wir und die anderen Gesellschaften für München ein äußerst interessantes Tagungsprogramm erarbeitet haben und freuen uns auf viele interessante Begegnungen und Gespräche.



Dr. Monika von Hahn

Ihre  
**Monika von Hahn**

## INHALT

Nachruf	2-3
Medizinische Artikel	3-7
Interessante Internetlinks, lesenswerte Studien	7
Ausbildung / Fortbildung	8
GSAAM München	9
Rezepte Peter Mayr	10-11
Martinas Kolumne	12
Kinderaufnahme in unseren Zentren	12

## NÄCHSTE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

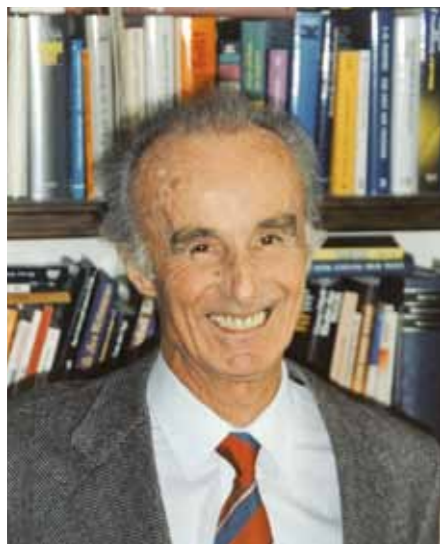
der int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte

am **3. Juni 2010** um **17.30 Uhr**

im Rahmen der GSAAM in München,  
Kulturzentrum Gasteig, Kleiner Konzertsaal

## Dr. med. Monika Pirlet-Gottwald

**Prof. Dr. med. Karl Pirlet**  
em. Ordinarius der Universität Frankfurt



Prof. Dr. med. Karl Pirlet

Auch als Lehrstuhlinhaber für Innere Medizin - Professor Dr. med. Karl Pirlet war bekennender Naturheilkundler. Er bemühte sich um eine Moderne Naturheilkunde, die in wissenschaftlichen Disziplinen, in Evolutionsbiologie, in Physiologie und Pathologischer Physiologie ihre Begründung findet. Sein wissenschaftliches Credo: „Naturheilkunde ist Naturwissenschaft, ist Wissenschaft von dieser unserer Natur. Naturheilkundliche Therapie ist daher eine unserer Natur gemäße Therapie.“

Grundanliegen seiner ärztlichen – besonders seiner diätetisch- und physikalisch-therapeutischen - Bemühungen war das Fragen nach Heilung, Heilkraft und Gesunderhaltung. Wie halten wir uns eigentlich gesund? Wie schafft es der Körper – oft ohne ärztliches Zutun – wieder gesund zu werden? Und: Wie können wir dem Patienten seiner Natur gemäß helfen, wieder in die ihm eigene gesunde Ordnung zurückzufinden?

Geboren 1920 in Aachen. Ab 1947 internistische und neurologische Ausbildung an der Universität Köln. Ab 1955 physiologisch-experimentelle Arbeiten über Kreislauf, Atmung, Wär-

mehaushalt und Stoffwechsel an der Universität Kiel.

Von 1962-1986 Ordinarius der Universität Frankfurt am Main mit den Arbeitsgebieten Innere Medizin, Rheumatologie, Physikalische und Diätetische Therapie, Klimatologie, Balneologie, Konstitutionsphysiologie, Molekularbiologie.

Nach 1986 physikalisch-diätetische Beratungspraxis Garmisch-Partenkirchen 2004 Veröffentlichung: Naturheilkunde ist Naturwissenschaft. Gesundheit und Heilung durch das Prinzip Auslese im Turnover der Proteine. Karger Verlag.

28. Februar 2010 Prof. Dr. med. Karl Pirlet ist in Garmisch-Partenkirchen

„Sie fragen nach Menschen und Ereignissen, die mich gerade diesen ärztlichen und wissenschaftlichen Weg haben gehen lassen:

Am Anfang standen schwere Krankheiten. Ohne diese Erkrankungen wäre ich nicht Arzt geworden, hätte ich nicht diesen naturheilkundlichen Weg eingeschlagen, hätte ich nicht nach physiologischen und molekularbiologischen Antworten gesucht. Mit 17 Jahren (1937), nach einer perforierenden Appendizitis, kamen schwere peritonitische Komplikationen. Mehrere Operationen wurden notwendig - u.a. eine Kurzschlussverbindung zwischen Dünndarm und Dickdarm. Daraufhin über Jahre eine persistierende diarrhoische Enterocolitis.

Nach 2 Jahren (1939) zunehmende Versteifung nahezu aller Gelenke, auch der Wirbelsäule. Nach einem nochmaligen Konsilium namhafter Ärzte und Professoren kam Prof. Knipping, der damalige Ordinarius für Innere Medizin in Köln, zu mir. Seine Worte in etwa: „Wir geben zu, wir können Dir nicht mit weiteren Operationen, auch nicht mit Medikamenten helfen. Aber Du bist jung. Die Kraft Deiner eigenen Natur könnte noch eine Besserung bringen. Versuche es auf diesem Wege“. Ich las, studierte und

landete zunächst bei einer naturbelassenen Ernährungsweise und bei verschiedenen physikalisch-therapeutischen, naturheilkundlichen Praktiken. Die Kurzverbindung zwischen Dünndarm und Dickdarm wurde 1940 operativ wieder gelöst; nach langem Disput der Ärzte! Es gelang! Die normale Darmpassage war wieder möglich. Mein ganzes Leben über wurde ich auf die Grenzen verwiesen, die mir durch diese Erkrankungen und durch diese operativen Eingriffe gesetzt worden waren.

Ich habe in den nachfolgenden 70 Jahren viel gelernt - bis zum heutigen Tag. Zu meinen Erfahrungen (insbesondere an vielen Kranken) und zu meinen wissenschaftlich-experimentellen Ergebnissen und therapeutischen Ansichten „bekenne ich mich“. Ich habe kaum etwas zu ändern. Nochmals: Ohne schwere eigene Erkrankungen wäre ich nicht auf diesen naturheilkundlichen Weg gekommen.

Sie fragen, wer Einfluss auf meinen klinischen und wissenschaftlichen Weg gehabt hat. Zunächst Prof. LAMPERT (ab 1946), der Ordinarius für Physikalische und Diätetische Therapie an der Universität Frankfurt. Auf seinen Lehrstuhl wurde ich 1962 berufen - ins Zentrum der Inneren Medizin. Vorher (von 1952 bis 1962) zehn Jahre experimentelle physiologische Grundlagenforschung auf vielen Gebieten der Naturheilkunde. Davon 7 Jahre unter Prof. PFLEIDERER, Ordinarius für Bioklimatologie und Physikalische Medizin der Universität Kiel (Konstitutions-Physiologie, Konstitutions-Therapie, Atem-Physiologie, Atem-Therapie, Stoffwechsel und Kreislauf-Regulation im kalten Wasser, Verstellung des Kerntemperatur-Sollwertes, individuelle und konstitutionelle Unterschiede in der Physikalischen Therapie und weitere Themen). Von Prof. Pfeleiderer bin ich maßgebend als wissenschaftlich suchender Naturheilkundler geprägt worden.

Wegbegleiter in weiteren Jahren waren meine Freunde. Prof. Heinrich Schipperges, Medizinhistoriker in Heidelberg: „Naturheilkunde wird falsch verstanden; Naturheilkunde ist keine Methodenlehre; Naturheilkunde hat kein wissenschaftliches Konzept; deshalb wird ihr die universitäre Anerkennung versagt“. Prof. Hans Schaefer, Physiologe in Heidelberg:

„Physiotherapie kann nur von der Physiologie und von der Evolutionsbiologie her verstanden werden“. Prof. Rudolf Wagner, Physiologe in München: „Wir dürfen in der Forschung nicht die Feststellung von Erscheinungen mit der Erklärung dieser Erscheinungen verwechseln“. (Pirlet: „In zahllosen wissenschaftlichen Publikationen wird dieser Fehler gemacht, auch in

den wissenschaftlichen Mitteilungen unserer eigenen Fachvertreter“). Prof. Lothar JAENICKE, Biochemiker in Köln: „Der Arzt spricht von der Heilkraft der Natur. Ihre molekular-biologische Grundlage ist der Kreislauf der Proteine, unterstützt durch die Umwelt, damit durch unsere Lebensweise“ (im Geleitwort zu meinem Buch: „Naturheilkunde ist Naturwissenschaft“).

# MEDIZINISCH-ARTIKEL

## Dr. med. Joachim Dietz

Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren • F.X. Mayr Arzt • Männerarzt • Sportmedizin

### Das Burnout-Syndrom



Dr. med. Joachim Dietz

**Die betriebliche Gesundheitsvorsorge ist in vielen Unternehmen noch immer entweder Wunschdenken oder ein zahnloser Papiertiger. Häufig gehen die Führungskräfte selbst mit schlechtem Beispiel voran und gehen täglich ans oder übers Limit hinaus. Lieber spät als nie gilt es dann den Lerneffekt zu ziehen.**

**Über den ganz normalen betrieblichen Alltag...**

Täglich um 5 Uhr aufstehen, um 6 Uhr geht es ins Büro. Assistenten organisieren den Tagesablauf, terminieren Mee-

tings und Einzelgespräche. Die Termine sind dicht gedrängt, Leerlauf gibt es nicht. Selbst die Mahlzeiten müssen sich dem Termindruck unterordnen. Entweder wird das Essen für Besprechungen genützt, oder es gibt Schnelles aus der Mikrowelle. Der Arbeitstag endet nach 22 Uhr. Um abzuschalten und Schlaf zu finden helfen Alkohol und Tranquilizer.

#### Frühsymptome ...

Die ersten Warnsignale wie Schlafstörungen, nachlassende Gedächtnisleistung oder Konzentrationsstörungen werden nicht erkannt oder verdrängt. Noch funktioniert der Körper und erfüllt, was von ihm erwartet wird. Noch... Wie wertvoll die eigene Gesundheit ist, merkt der Geketzte erst, wenn er sich auf der Intensivstation wieder findet. Kein Körper macht diesen Stress auf Dauer mit. Wenn dann der Schaden eingetreten ist, stellt sich unweigerlich die Frage, ob sich der Betroffene je wieder erholt. Das Unternehmen trifft es wirtschaftlich. Plötzlich fällt die Person aus, deren Beziehungsgeflecht wesentlich zum Erfolg beigetragen hat. Es dauert, bis sich ein geeigneter Nachfolger findet. Ist der dann da, braucht er Zeit, um sich einzuarbeiten. Diese Phase kann zwei Jahre beanspruchen. Während dieser Zeit stehen dessen Aufwendun-

gen für das Gehalt in keinem profitablen Verhältnis weder zur Produktivität, noch zum Umsatz und Ertrag.

#### Alarmierende Zahlen ...

Dass dieses Szenario realistisch ist, verdeutlichen Gesundheitsdaten aus der Schweiz: Jeder Zehnte über 50 bezieht wegen gesundheitlicher Probleme Leistungen aus der Invalidenrente. Gerade bei Führungskräften steht es mit der Gesundheit nicht zum Besten. Etwa 75 Prozent von ihnen leiden unter Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck. Genauso viele weisen Erkrankungen des Bewegungsapparates auf, darunter in erster Linie Wirbelsäulenprobleme oder degenerative Erkrankungen der Gelenke. Vier von fünf Managern leiden unter vegetativen Beschwerden wie Gastritis und Herzrhythmusstörungen und jeder fünfte ist nervlich am Ende, müde erschöpft und antriebslos, weil er mit Stress nicht förderlich umgeht. Alles Zeichen eines manifesten Burn-out-Syndroms.

#### Gefährdet sind besonders Männer ...

Gefährdet sind in erster Linie Männer. Sie verdrängen, anstatt frühzeitig auf die Zeichen ihres Körpers zu hören. Eher huldigen sie dem antrainierten Indianer-

bewusstsein, der keinen Schmerz kennt und sind am Ende auch noch stolz über den in Ausübung des Berufes erlitten Herzinfarktes.

## Der täglich ganz normale Wahnsinn...

Sich Tag für Tag den Herausforderungen einer Führungsrolle zu stellen und Erfolge für das Unternehmen zu erwirtschaften, fordert überdurchschnittliche Kreativität, Leistungsbereitschaft und Flexibilität. Täglich 14 oder mehr Stunden lediglich unterbrochen von Fast-Food-Snacks, die zwar den Hunger eindämmen, sind da keine Seltenheit. Das immer noch äusserst mangelhafte Bewusstsein der Unternehmensführungen die gesundheitliche Prävention ihrer Mitarbeiter zu fördern, kommt erschwerend hinzu, obwohl die Investition dafür nur einen Bruchteil des Verlustes ausmacht, der entsteht, wenn ein bewährter Mitarbeiter vorzeitig ausfällt.

## Investition in die Gesundheit rechnet sich...

Verglichen mit den krankheitsbedingten Einbussen sind die Aufwendungen des Unternehmens für die aktive Gesund-

heitsprophylaxe der Mitarbeiter gering. Bleibt jedoch die Führungskraft dem Unternehmen bis zum Alter von 67 oder sogar 70 Jahren erhalten, schafft das Zeit genug, den Generationenwechsel zu vollziehen und eine geeignete Nachwuchskraft ohne negative Auswirkungen für das Unternehmen in die betrieblichen Abläufe zu integrieren. Der Übergang erfolgt meist nahtlos und wird vom Kunden nicht negativ wahrgenommen.

## Der Gang zum Spezialisten ...

Ein möglicher Weg ist der Aufenthalt in einer spezialisierten Klinik für das Burn out Syndrom mit einem ganzheitlichen Check-up des Betroffenen. Neben einer eingehenden körperlichen Untersuchung mit diversen Labortests ist eine eingehende Lebensstilanalyse und Bestandsaufnahme der psychischen Verfassung selbstverständlich. Die sich daraus ergebenden Änderungen in der Lebensführung hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Entspannung werden umgehend eingeleitet und lassen sich z.B. während eines stationären Aufenthaltes unter professioneller Führung trainieren.

Die Betroffenen lernen unter Anderem wie und warum der Mensch auf Stress reagiert und wie er zukünftig förderlicher damit umgehen sollte. In der anschließenden Coachingphase bleiben sie mit den Therapeuten in regelmässigem Kontakt um allfälligen Probleme umgehend besprechen und lösen zu können. Erste Erfolge der Therapie können sich schon nach 3 bis 4 Wochen bemerkbar machen. Voraussetzung für einen anhaltenden Erfolg ist allerdings Disziplin, Beharrlichkeit um eine nachhaltige Lebensstilumstellung auf Dauer zu erreichen.

## Zusammenfassung

Die schon oft diskutierte verantwortliche Fürsorge der Unternehmensleitung gegenüber den Mitarbeitern in Form eines exklusiven Wohlfühl- und Gesundheitsprogramms mag auf den ersten Blick nur Kosten verursachen. Langfristig sind sie aber gut investiert und garantieren einen nachhaltigen Return on Investment. Deshalb rechnet es sich: Es sorgt nicht nur für gesunde Mitarbeiter, es stärkt auch die Mitarbeiterbindung und deren Identifikation mit dem Unternehmen.

## Prof. Dr. J. Zulley

Universität Regensburg, [www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de)

### Schlaf und Schlafstörungen Wichtige Hinweise und Grundlagen für die tägliche Praxis



Prof. Dr. J. Zulley

**Der Schlaf** ist Bestandteil eines körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Die körperlichen und geistigen Funktionen des Menschen ändern sich systematisch über Tag und Nacht hinweg mit einem deutlichen Leistungsminimum in der zweiten Nachthälfte, der Zeit, in der unser Schlafbedürfnis am größten ist. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein Tief unseres Organismus und ermöglicht die Aktivierung von Erholungsfunktionen. Geregelt wird dieser biologische Rhythmus von einer Inneren Uhr. Der Mensch kann zwar willkürlich seine Schlafzeiten bestimmen,

aber die Innere Uhr gibt einen optimalen Zeitraum vor. Dies hat den Preis der erhöhten Störanfälligkeit.

**Der Schlaf** ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Bewusstseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist - im Traumgeschehen - verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, gekennzeichnet durch das Fehlen einer zielgerichteten Motorik. Der Organismus reagiert auf Umweltreize im Schlaf nur eingeschränkt. Der Schlaf kann jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden.

Der Schlaf selber ist kein monotoner Zustand, sondern ein im ständigen Wechsel zwischen leichten und tiefen Schlaf befindlicher aktiver Prozess. Untergliedert in verschiedene Schlafstadien (Schlafstadium 1 bis 4 und REM) zeigt sich im Schlaf ein regelmäßiger 90 Minuten Rhythmus. Dieser Rhythmus führt dazu, dass wir jede eineinhalb Stunden fast wach werden oder sogar kurzzeitig richtig erwachen (vor oder nach dem REM- oder Traumschlaf) und dann wieder in tieferen Schlaf fallen. Die rhythmische Gliederung ist ein wesentliches Charakteristikum des Schlafes, ein weiteres ist die Verteilung des Tiefschlafes. Dieser wohl wichtigste Bestandteil des Schlafes liegt hauptsächlich in den ersten 4 – 5 Stunden nach dem Einschlafen. Dies bedeutet, dass wir nach 5 Stunden Schlaf nur noch leichten Schlaf haben, aus dem wir schneller erwachen. Aus diesem Verlauf wird auch deutlich, dass die Schlafdauer, abgesehen von einem Minimum von 4 – 5 Stunden, keine so wesentliche Bedeutung für den Erholungswert des Schlafes hat. Der durchschnittliche Deutsche schläft von 23:04 Uhr bis 6:18 Uhr und braucht 15 Minuten zum Einschlafen, somit bleiben 7 Stunden Schlaf. Aber es gibt beträchtliche Unterschiede zwischen einzelnen Personen, so benötigt der eine nur 5 Stunden Schlaf, der andere 10 Stunden um sich ausgeschlafen zu fühlen. Beides ist völlig normal, der eine ist Kurzschläfer, der andere Langschläfer.

Der Schlaf ist ein empfindlicher Zustand, der gewissen äußeren Bedingungen bedarf, um ungestört vonstatten gehen zu gehen. Hierzu gehören eine ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Letztere dürfen den normalen Schlafablauf nicht behindern. Dies bedeutet, dass zum Beispiel nächtliche Bewegungen im Schlaf (Umdrehen) ebenso möglich sein müssen, wie eine Absenkung der Körpertemperatur mit nachfolgendem Wiederanstieg. Hierzu ist es erforderlich, dass Körperwärme über die Haut abgeführt werden kann, welches zum Schwitzen führt, weshalb wiederum

eine Abfuhr der Feuchtigkeit erforderlich ist. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

## Schlafstörungen

Behandlungsbedürftige Schlafstörungen sind, mit mehr als 10% Betroffenen in der Allgemeinbevölkerung, eine häufig anzutreffende Erkrankung. Schlafstörungen sind kein einheitliches Krankheitsbild; mehr als 80 verschiedene Formen sind bekannt. Die Störungen des Schlafes lassen sich grob in vier Gruppen einteilen:

### Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie), Übermäßige Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie), Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Schlafgebundene Störungen (Parasomnie).

Die **Insomnie** (Ein- und Durchschlafstörungen) ist mit 6% die häufigste Schlafstörung. Bei diesen Ein- und Durchschlafstörungen liegen oftmals psychische Belastungen vor; aber auch falscher Umgang mit dem Schlafbedürfnis kann die Ursache sein. Diese Schlafstörung steht im Zusammenhang mit einer erhöhten inneren Anspannung. Ein Teufelskreis aus angstvoller Erwartung einer schlaflosen Nacht mit körperlicher Anspannung und Unruhe verstärkt die Schlafstörung. Häufig findet sich dann noch ein falscher Umgang mit dieser Störung, der ebenfalls zu einer Verschlechterung führt wie z. B. die Ausdehnung der Zeit, die man im Bett verbringt. Der eigentliche Auslöser dieser Schlafstörung geht oft verloren und man schläft weiter schlecht, da die Symptome sich selbstständig können. Selbstverständlich muss auch immer ausgeschlossen werden, dass eine bisher nicht erkannte körperliche Ursache zu der Schlafstörung führte. Auch psychiatrische Erkrankungen, besonders Depressionen, stören den Schlaf oft erheblich.

Viele Patienten kommen mit dem Symptom der **Tagesmüdigkeit** oder übermäßiger Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie) zum Arzt, obwohl sie ausreichend und für ihr Gefühl auch gut schlafen. Manchmal kommt es sogar vor, dass diese Patienten während der Arbeit oder sogar

im Straßenverkehr ungewollt einnicken. Meist findet sich eine körperliche Ursache, die dazu führt, dass der Schlaf wiederholt kurz unterbrochen wird. Diese kurzen Unterbrechungen werden vom Schläfer nicht wahrgenommen; sie sorgen aber dafür, dass kein Tiefschlaf auftreten kann und der Schlaf deshalb nicht erholsam ist. Hauptursache hier für sind meist die sogenannte **Schlaf-Apnoe**. Darunter versteht man wiederholte kurze Atmungsaussetzer während des Schlafes. Das Schlaf-Apnoe Syndrom nimmt mit 4% den zweiten Platz in der Liste der häufigsten Schlafstörungen in der Allgemeinbevölkerung ein.

Nicht selten sind aber auch unwillkürliche Beinbewegungen im Schlaf die Ursache für die Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Tage (**Periodische Beinbewegungen im Schlaf; PLMS**) oder das Syndrom der ruhelosen Beine (**Restless-Legs-Syndrom; RLS**). Schließlich kann ebenso die Schlaf-Wach-Regulierung im Gehirn selbst gestört sein, wie dies bei der **Narkolepsie** („Schlammersucht“) der Fall ist.

Wenn der Schlaf an sich zwar in Ordnung ist, aber zur falschen Zeit auftritt, spricht man von einer **Schlaf-Wach-Rhythmus-Störung**. So bringen zum Beispiel Langstreckenflüge den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander (**Jet-lag**). Auch bei **Schichtarbeit** kommt es zu Verschiebungen der Schlafphasen, die oft eine Behandlung notwendig machen. Dies trifft auch auf weitere Störungen der „Inneren Uhr“ zu; so kann es bei Morgen- oder Abendtypen zu deutlicher morgendlicher oder abendlicher Müdigkeit kommen.

Als **Parasomnien** werden alle Erkrankungen zusammengefasst, bei denen während des Schlafes oder beim Übergang vom Schlafen zum Wachsein eine Störung auftritt. Am bekanntesten ist das **Schlafwandeln**, das seine Ursache in einem unvollständigen Erwachen hat. Andere typische Begleitstörungen des Schlafes sind nächtliches Aufschrecken, Zähneknirschen oder Alpträume.

## Die Behandlung der Ein- und Durchschlafstörung

An erster Stelle steht die Selbsthilfe. Als wichtigste Schritte bei der Selbsthilfe sind die Information über den gesunden und gestörten Schlaf zu nennen. Es bestehen viele Missverständnisse über den gesunden Schlaf, die direkt zu Schlafstörungen führen können. Deswegen ist eine umfassende Information über den gesunden und gestörten Schlaf von großer Bedeutung, sowohl für den von Schlafstörung Geplagten wie auch für den, der vorsorgen will. Dies kann zum Beispiel über Bücher geschehen. Als nächster Schritt käme die Schlafhygiene in Betracht. Hierzu gehören unter anderem am Tage ein regelmäßiger Tagesrhythmus, keine anregenden Getränke oder Speisen. Genügend körperliche Bewegung, auch am Abend ist moderater Sport einschläffördernd. Mittagsschlaf nur kurz (10 – 30 min). Am Abend relativ frühe und leichte, warme Kost. Möglichst kein Alkohol. Vor dem zu Bett gehen - mindestens 30 Minuten - zur Ruhe kommen. Beim zu Bett gehen möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. Für die Nacht auf die Schlafumgebung achten, das Bett nur zum Schlafen benutzen und nicht zu lange Zeit im Bett verbringen. Die Schlafdauer ist nicht so ausschlaggebend für die Erholung.

Erst wenn diese schlafhygienischen Maßnahmen nicht helfen und die Schlafstörungen bereits seit einigen Monaten auftreten und auch das Tagesgeschehen deutlich beeinträchtigen, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Diagnostisch ist der Einsatz eines **Schlaf-tagebuches** zu empfehlen, um Angaben über das tatsächliche Ausmaß der Schlafstörung zu erhalten. Es sollte nach dem Konsum von Hypnotika oder Alkohol gefragt werden, ebenso nach den Schlafgewohnheiten. Bedeutsam sind weiter Fragen nach der Tagesmüdigkeit und nach lautem Schnarchen bzw. Atemaussetzern. Neben dem Einsatz des Schlaftagebuches sind die Maßnahmen zur Schlafhygiene zu beachten. **Entspannungsmethoden** nehmen einen wichtigen Platz in der Behandlung von Schlafstörungen ein.

Besonders bewährt hat sich die progressive Muskelentspannung von Jacobson, welche an vielen Volkshochschulen oder durch Krankenkassen angeboten wird. Es sollte aber nicht vergessen werden, dass auch leise Musik beim Einschlafen einen deutlich entspannenden Effekt aufweist. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen werden von Psychologen und Psychotherapeuten eingesetzt. Hierzu gehören Techniken zur Reduktion nächtlicher Grübeleien genauso wie die Schlafrestriktion, bei denen der Patient aufgefordert wird, seine nächtliche Bettzeit zu verkürzen. Medikamente sollen nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden und diese sollten immer von einem nichtmedikamentösen Verfahren begleitet werden. Pflanzliche Schlafmittel, vor allem Hopfen und Baldrianpräparate stellen erst einmal die vorrangige Behandlung dar. Sie sind bei leichten Schlafstörungen wirksam und können in Eigenregie eingenommen werden. Erst wenn diese Behandlung nicht ausreicht, ist an andere Hypnotika zu denken. Diese sollten aber nicht nur befristet eingenommen werden da sie nicht ganz zu Unrecht bei manchen Ärzten und schlafgestörten Patienten ein schlechtes Image haben. Angst vor Nebenwirkungen und einer Abhängigkeitsentwicklung bringen die Substanzgruppe der Hypnotika immer wieder in Misskredit. Die Betroffenen sollten wissen, dass moderne schlafverbessernde Substanzen aus der Gruppe der Benzodiazepin-Rezeptor-Agonisten den Benzodiazepinpräparaten überlegen sind. Bei Ein- und Durchschlafstörungen gilt es, den Teufelskreis der Schlafstörung zu durchbrechen. Hierzu können anfangs Schlafmittel befristet eingesetzt werden, für einen langfristigen Erfolg sind aber die nichtmedikamentösen Maßnahmen erforderlich.

Neben den Ein- und Durchschlafstörungen gehört das **obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS)** als Form einer schlafbezogenen Atmungsstörung zu den häufigsten Schlafstörungen. Patienten mit obstruktivem Schlaf-Apnoe-Syndrom schnarchen häufig laut und unregelmäßig. Sie weisen darüber hinaus wiederholt auftretende Atemstillstände im Schlaf auf. Sie leiden vor allem unter Tagesschläfrigkeit und haben

gehäuft Bluthochdruck sowie nächtliche Herzrhythmusstörungen. Die meisten Formen der schlafbezogenen Atmungsstörungen können heute mit dem Verfahren der nasalen Ventilationstherapie (nCPAP) erfolgreich behandelt werden. Voraussetzung sind der sichere diagnostische Nachweis der schlafbezogenen Atmungsstörung und die Kooperationsbereitschaft des Patienten.

Das **Restless Legs Syndrom** ist gekennzeichnet durch eine Gefühlsstörung in den Beinen, die mehr sind als ein quälend unangenehmes Missempfinden, das es unmöglich macht, abends entspannt einzuschlafen. Die Beine drücken und ziehen bis ins Unerträgliche. Bewegungen der Beine, Umherlaufen oder kalt-warme Wechselduschen der Beine lindern die Beschwerden vorübergehend. Viele Patienten berichten über eine gewisse Linderung durch Maßnahmen wie Massage der Beine, Gymnastik oder Waschungen der unruhigen Extremitäten. Als medikamentöse Therapie haben sich dopaminerge Substanzen bewährt. Auch Eisen oder Magnesium zeigen einen positiven Effekt.

Die **Narkolepsie** ist wahrscheinlich eine genetisch verursachte Erkrankung, die durch exzessive Tagesschläfrigkeit gekennzeichnet ist. Weiterhin kann es zu sogenannten kataplektischen Attacken kommen, bei denen der Betroffene eine vorübergehende Muskelschwäche erleidet und stürzen kann, ohne das Bewusstsein zu verlieren. Als erfolgreich hat sich hier eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien erwiesen.

## Der Schlaf im Alter

Im Alter wird der Nachtschlaf kürzer und er wird häufiger durch Wachzeiten unterbrochen. Der Tiefschlafanteil nimmt ab, der Anteil leichten Schlafes zu. Gleichzeitig treten vermehrt Schlafstörungen auf. Die Lebensumstände des alten Menschen tragen zu Schlafstörungen bei: verringerte körperliche und geistige Aktivität, Vereinsamung, Mangel an Aufgaben sowie „schlafhygienisch“ ungünstige Gewohnheiten vor dem Zubettgehen und während nächtlicher Wachphasen.

**Organisch bedingte Schlafstörungen** nehmen ebenfalls mit dem Alter zu. Vor allem bei älteren, übergewichtigen Män-

nern zeigt sich häufiger das obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom, welches sich durch ausgeprägte Tagesmüdigkeit und starkes Schnarchen bemerkbar macht. Ebenso tritt das Restless-Legs-Syndrom öfter auf. **Sekundäre Schlafstörungen** häufen sich bei körperlichen Erkrankungen wie z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen oder chronischen Schmerzen.

## Weitere Informationen

Jürgen Zulley, derzeit Deutschlands bekanntester Schlafforscher, ist Diplom-

Ingenieur und Diplom-Psychologe. Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums und Leitender Psychologe am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg sowie Buchautor. Er ist seit über 35 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung, Chronobiologie und Klinischen Psychologie tätig. Von 1973 bis 1993 am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie, Andechs und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, danach Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg. Präsident der Deutschen Akade-

mie für Gesundheit und Schlaf (DAGS). Ein umfassendes Angebot, sich über Schlaf und Selbsthilfe bei gestörtem Schlaf zu informieren, bietet die Schlafschule. Diese Seminare, die im Wesentlichen der Prävention von Schlafstörungen dienen, werden von verschiedenen Krankenkassen unterstützt. Informationen unter [www.schlafseminar.de](http://www.schlafseminar.de) oder [www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de).

## Literatur

Zulley J, So schlafen sie gut. Zabert Sandmann, München, 2008

# INTERESSANTE INTERNETLINKS, LESENSWERTE STUDIEN

Mit dieser neuen Ecke in unserer Zeitung wollen wir unseren Mitgliedern Informationen zum Nachlesen anbieten! Viel Spass!

## INTERNETLINKS

### [www.elektrosmog.de](http://www.elektrosmog.de)

Interessantes für ein gutes Hintergrundwissen mit kritischen Bemerkungen

### [www.ihregene.de](http://www.ihregene.de)

Lohnenswerte informative Seite, die auch den Bedarf in der täglichen Praxis für den Arzt/Ärztin abdeckt: was kann und sollte man untersuchen.

### [www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de)

Informative Seite über das Schlafzentrum Regensburg: Hier arbeitet Deutschlands bekanntester Schlafforscher Prof.Dr. Zulley: siehe auch Übersichtsartikel von Prof. Zulley in dieser Ausgabe der Mayr-Zeitung.

### [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

Informationen über Viren, Wie schütze ich mich, welche weiteren Informationen benötige ich als weitere Hilfe?



Dr. Peter Strauven

## INTERESSANTE VERÖFFENTLICHUNGEN

Das interessante Buch über ein aktuelles Thema:

**„The Vitamin D Solution, A 3 Step Strategy to Cure Our Most Common Health Problem“**, Michael F. Hollick, Ph.D., M.D.: [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Der komplette Themenüberblick: alles über das Vitamin/Hormon D von Michael Hollick aus den USA: Er hat sich bereits vor 15 Jahren mit diesem Thema beschäftigt und ist heute der weltweit bekannteste Vitamin D Spezialist.

Neueste Veröffentlichung im Fachjournal LANCET:

**„An Apple (and four other fruit and vegetables) a day...“**

The Lancet, Volume 375, Issue 9723, Page 1320, 17 April 2010 [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2810%2960558-2/ful](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2810%2960558-2/ful)

Hier wird erneut die Diskussion aufgeführt, ob erstens mehrere Nahrungsaufnahmen täglich sinnvoller sind als wenige Nahrungsaufnahmen. Obst und Gemüse - in welchen Mengen täglich - führen zu weniger Krebserkrankungen u.v.m. Ein lohnenswerter Artikel, den Sie sich allerdings downloaden und dafür auch ein wenig Geld bezahlen müssen, wenn Sie kein Abo beim LANCET, welches ich sehr empfehle, haben sollten.

Ihr Peter Strauven

## Anmeldeformular 2010

schicken oder faxen Sie an:

Sekretariat der Gesellschaft der Mayr-Ärzte, A-6072 Lans, Kochholzweg 153, FAX 0043-(0)512-38666-434

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Ausbildungskurs in Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr an:  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

<input type="radio"/>	<b>Kurs 1001</b>	B-Kurs	<b>14.03. - 26.03.2010</b> , artepuri hotel meerSinn, Binz-Rügen Leitung: Dr. Alex Witasek
<input type="radio"/>	<b>Kurs 1002*</b>	A-Kurs	<b>25.04. - 09.05.2010</b> , Haus der Gesundheit, Reifnitz Leitung: Dr. Norbert Schulz
<input type="radio"/>	<b>Kurs 1003</b>	C-Kurs	<b>30.05. - 11.06.2010</b> , GZ St. Georg, Bad Hofgastein Leitung: Dr. Bodo Werner
<input type="radio"/>	<b>Kurs 1004*</b>	D-Kurs	<b>30.10. - 31.10.2010</b> , Baden-Baden, Dorint Maison Messmer, Werderstrasse 1 Leitung: Dr. Peter Strauven Anmeldungen an die int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, A-6072 Lans, Tel.: 0043-664-9228294, Fax: 0043-512-38666-434, office@fxmayr.com
<input type="radio"/>	<b>Kurs 1005</b>	B-Kurs	<b>07.11. - 19.11.2010</b> , artepuri hotel meerSinn, Binz-Rügen Leitung: Dr. Alex Witasek
<input type="radio"/>	<b>Kurs 1006</b>	A-Kurs	<b>14.11 - 26.11.2010</b> , Haus der Gesundheit, Reifnitz Leitung: Dr. Norbert Schulz

**ABGESAGT**

Weitere Fortbildungsmöglichkeiten mit D-Kurs Anerkennung:

<input type="radio"/>	<b>GSAAM</b>	<b>03.06. - 05.06.2010</b> , München Anmeldungen ausschließlich an Service Company Rother, Vallstedter Weg 114A, D-38268 Lengede, Tel: 0049 (0)5344 91 59 48, Fax: 0049 (0)5344 91 59 49, E-Mail: uteroth@service-company-rother.de www.service-company-rother.de, www.gsaam.de
<input type="radio"/>	<b>Gröbminger Symposium</b>	<b>27.6. - 10.07.2010</b> , Gröbming Anmeldungen ausschließlich an Gesundheitshotel Spanberger, Stoderplatzl 64-65, A-8962 Gröbming, Fr. Sonja Moser, Tel.: 0043(0)3685-221060, Fax: 0043(0)3685-2210630, E-Mail: hotel@spanberger.at

\* Achtung: geänderte Kursdaten!

**Bitte beachten Sie**, dass alle Kurse eine begrenzte Teilnehmerzahl haben.

Als fix gilt Ihre Anmeldung erst, wenn Sie den Kursbeitrag auf u.g. Konto überwiesen haben. Es wird Ihnen zur Überweisung eine Rechnung zugesandt. Anmeldungen ohne Einzahlung werden bei Überbuchung eines Kurses nicht mehr berücksichtigt. Kosten: A, B und C: € 1.000,00 zuz. MwSt, D-Kurs: € 170,00 zuz. MwSt.

**Die Kurse sind ausnahmslos in der Reihenfolge A, B und C zu besuchen.**

Nachname:		Vorname:	
Straße:		PLZ, Ort:	
Tel.:		Fax:	

Die Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und bin damit einverstanden.

Datum:

Unterschrift:

## Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

am 3. Juni 2010, um 17:30 Uhr, Kleiner Konzertsaal

### Tagesordnung

1. Begrüßung durch die Präsidentin
2. Feststellung der form- und fristgerechten Einladung, Feststellung der stimmberechtigten, anwesenden Mitglieder und der Beschlussfähigkeit
3. Berichte der Vorstandsmitglieder:
  - Bericht des Kassiers
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Entlastung der Vorstandsmitglieder
6. Diskussion des offenen Briefes des Qualitätszirkels Rhein-Main
7. Verschiedenes

## 10. Konferenz der GSAAM e.V.

Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

„Ernährungsmedizin – Die Zukunft des Essens“

Donnerstag, 3. Juni bis Samstag, 5. Juni 2010

Kulturzentrum Gasteig München

### Freitag, 4. Juni 2010, Kleiner Konzertsaal

16.00 - 16.05 Uhr	Moderation und Einführung: Kurzvorstellung Moderne Mayr Medizin	<b>Dr.med. Monika von Hahn</b> GZ Lanserhof, A-Lans
16.05 - 16.35 Uhr	Chronobiologie und Ernährung: „Chrononutrition – Mythos und Wahrheit“	<b>Dr.med. Peter Strauven</b> , ganzheitliche biologische Arztpraxis, D-Bonn
16.35 - 17.00 Uhr	„Gemüse aus dem Meer – Ernährung der Zukunft?“	<b>Dr.med. Bettina Hees</b> , maBitec GmbH, D-Bruckmühl
17.00 - 17.30 Uhr	„Vom Unsinn pauschaler Ernährungsempfehlungen“	<b>Dr.med. Alex Witasek</b> GZ meerSinn, D-Binz/Rügen <b>Jürgen Schilling</b> Schauspieler u. Buchautor („Kau Dich gesund“), D-München



Peter Mayr

Der Frühling ist wieder da und mit ihm auch alle frischen Kräuter, Salate und die ersten leichten Gemüse. Verwenden Sie Bärlauchstreifen, frische Gartenkresse und den ersten Blattspinat als Beilage und als Aufwertung zu allen Ihren Rezepturen. Bald wird auch der erste heimische Spargel zu haben sein. Nehmen Sie die Leichtigkeit des Frühlings auch als Ansporn für Ihre Alltagsrezepte. Nach der Devise: Leichter leben und mit neuem Schwung locker in den Frühling! Gutes Gelingen wünscht Ihr Peter Mayr.

## Obst-Getreide-Müsli

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

• 2 Portionen

Verwenden Sie Bioprodukte:



### Zutaten:

- 2 EL Getreideflocken
- 1/4 l Naturjoghurt
- 50 g Obst und Beeren nach Saison
- 1 EL hochwertiges Pflanzenöl
- 50 g grob gehackte Walnüsse

Das Obst klein schneiden, mit allen Zutaten gut vermischen, in zwei Gläsern anrichten und dekorieren. Sie können auch 2 EL Hüttenkäse oder frischen Schafschquark dazumischen oder frisch gemahlene Getreide statt Flocken verwenden.

### Tipp:

Wenn Sie zu jenen Menschen gehören, die genug innere Hitze haben dann essen Sie ein leicht kühlendes, kaltes Obst-Getreide-Müsli. Nehmen Sie dafür gut gereiftes, heimisches Obst der Saison. Der Naturjoghurt sollte von ausgesuchter Qualität sein. Probieren Sie auch einmal Schafs- oder Ziegenjoghurt aus. Mit 1-2 EL Leinöl schmeckt dieser besonders gut.

### Lebensmittelverträglichkeit:

- L** Laktosefreier Joghurt
- F** Melone oder Mandarine statt Beeren oder sonstiges Obst
- G** Flocken von Hirse, Amaranth, Quinoa statt Getreideflocken
- H** Beeren und Walnüsse weglassen
- GI GL** ☺

### Legende:

- L** Laktoseintolleranz
- F** Fruktoseintolleranz
- G** Zöliakie
- H** Histaminintolleranz

## Artischocken mit Tomaten und Oliven

Kochzeit: ca. 40 Minuten • 4 Portionen

Verwenden Sie Bioprodukte



### Zutaten:

- 4 kleine, frische Artischocken
- 1-2 Zitronen, in Scheiben geschnitten
- je 2 EL Oliven, Balsamico-Essig & Olivenöl
- 4 EL Tomatenwürfel
- 4 EL Oliven, gehackt
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Bei den Artischocken die Stiele unter dem Blattansatz und das obere Drittel der Blätter abschneiden. Die Artischocken unter fließendem Wasser gut waschen. In einem großen Topf mit Wasser, Zitronenscheiben, Salz und Zucker aufkochen. Die Artischocken zugeben und je nach Größe ca. 35 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen (größere Articho-

cken halbieren und das Heu entfernen). Olivenöl, Balsamico und Tomatenwürfel mit gehackten Oliven in einer Pfanne anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Artischocken geben. Gut passt auch ein Dipp mit Sauerrahm und Knoblauch.

### Lebensmittelverträglichkeit:

- L** Laktosefrei
- F** Nicht geeignet!
- G** Glutenfrei
- H** Zitrone und Tomatenwürfel weglassen, frische statt gelagerte Oliven, Apfelessig statt Essig
- GI GL** ☺

## Seeteufel-Fischsalat mit Fenchel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

• 4 Portionen

Verwenden Sie Bioprodukte



### Zutaten:

- 300 g Seeteufelfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL Zitronensaft
- gemahlener Pfeffer
- 2 mittlere Fenchelknollen
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Staudensellerie mit Grün
- 60 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Basilikumblätter
- Für die Marinade:
- 2 EL bestes Olivenöl
- 1 EL Weinessig
- 1/2 TL scharfer Senf
- 100 g Kirschtomaten

Seeteufelfilet in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Ingwer, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Eventuell 1/2 Stunde ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Olivenöl beidseitig

kurz braten und zur Seite stellen. Fenchel putzen, halbieren und in dickere Scheibchen schneiden. Kirschtomaten halbieren, Staudensellerie schälen und in Streifen schneiden. Das grün grob schneiden. In derselben Pfanne Fenchel und Sellerie mit 60 ml Gemüsebrühe oder Fischfond nicht zu weich dünsten. Zuletzt ganz kurz die Kirschtomaten und gehackten Basilikumblätter mit dem Selleriegrün untermischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse auf Tellern anrichten. Die Zutaten für die Marinade verrühren und darübergeben. Zuletzt die lauwarmen Seeteufelscheiben daraufgeben.

### Lebensmittelverträglichkeit:

- L** Laktosefrei
- F** Kirschtomaten und Weinessig weglassen
- G** Glutenfrei
- H** Zitronensaft, Kirschtomaten und Senf weglassen, Apfelessig statt Weinessig
- GI GL** ☺

## Marinierte Lachsforelle

Vorbereitungszeit: ca. 2 Tage

• 10 Portionen

Verwenden Sie Bioprodukte



### Zutaten:

- 1 Lachsforelle (1,5 kg), Forelle od. Saibling
- 40 g grobes Meersalz
- 30 g Rohrzucker
- 1 TL zerstoßene Pfefferkörner
- 1 Bund Dill
- 60 ml Weinbrand
- gemahlener Pfeffer und Koriander

Die Lachsforelle filetieren, aber nicht enthäuten, und die Seitengräten mit einer Pinzette herausziehen. Die beiden Filets sauber trennen. Ein Filet mit der Hautseite nach unten in eine entsprechend große Form legen.

Salz mit Zucker und Pfeffer mischen und das Filet damit bestreuen. Dill mit Stielen grob hacken und darüberstreuen. Mit Weinbrand beträufeln und mit gemahlener Koriander und Pfeffer würzen. Das zweite, auf gleiche Weise gewürzte Filet mit der Hautseite nach oben darüberlegen.

Das Ganze mit Alufolie zudecken und mind. für 48 Stunden im Kühlschrank marinieren. Während dieser Zeit die Filets 2x wenden. Senfsauce (2 EL Sauerrahm verrührt mit je 1 EL Senf und Dill) und warme Kartoffeln passen sehr gut dazu.

### Tipp:

Schneiden Sie die Filets mit einem Filetmesser in schräge dünne Scheiben. Die marinierten Filets können nach dem Beizen gut verpackt oder besser verschweißt eingefroren werden.

### Lebensmittelverträglichkeit:

- L** Laktosefrei
- F** Weinbrand weglassen
- G** Glutenfrei
- H** Weinbrand weglassen
- GI GL** ☺

# MARTINAS KOLUMNE



Liebe Mitglieder!

Es freut mich, Ihnen der heutigen Ausgabe unserer mayr-aktuell den neuen Katalog für unsere zertifizierten Zentren beilegen zu können. Auf Anfrage werden diese kostenlos an unsere Mayr-Ärzte verschickt. Vielen Dank für die gute Zusammenarbeit während des Neudruckes an unsere zertifizierten Zentren!

Immer wieder bekommen wir Anfragen –sowohl von Patienten als auch von Ärzten– was die Aufnahme von Kindern in unseren zertifizierten Zentren betrifft; wir haben recherchiert und im Anhang finden Sie eine kurze Zusammenstellung.

Bitte beachten Sie, dass sich unser D-Kurs in Baden-Baden geändert hat.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den wohlverdienten Frühling!

*Ihre Martina Pickl*

# KINDERAUFNAHME IN UNSEREN ZENTREN

Haus	als Begleitperson	als Patient
Kurzentrums Parkhotel Igls	ja	nein
Gesundheitszentrum Lanserhof	ja (ab 8 Jahren)	eher nein
Kurhotel Vollererhof	ja	ja
Kurhaus Elim	ja	ja
Gräflicher Park Bad Driburg GmbH & Co KG	nein	nein
artepuri hotel meerSinn	ja (ab 12 Jahren)	ja (ab 12 Jahren)
Hotel Oceano	ja	ja
GZ Rickatschwende	ja	ja
Mayr&More - Golfhotel am Wörthersee	ja	ja
Haus der Gesundheit	ja	ja
F.X.Mayr-Gesundheitszentrum Baabe	ja	ja
Kursanatorium Landhaus König	ja	ja
GH Spanberger	ja	ja
Liethwald Sanatorium	ja	ja
Adler Dolomiti Spa & Sport Resort	nein	nein