## Longevity – mehr als ein Trend

Das Streben nach einem langen und gesunden Leben – Longevity – wird zu einem zentralen Thema unserer Gesellschaft. Fortschritte in Medizin, Biotechnologie und Lebensstilforschung machen es möglich, das Altern zu verlangsamen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Das MY MAYR MED Resort in Bad Birnbach hat sich darauf spezialisiert, schon heute in die Gesundheit von morgen zu investieren – durch Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und innovative Gesundheitslösungen. Das fundierte Longevity-Konzept des Resorts basiert auf fünf Säulen und zielt darauf ab, die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

MY MAYR Cuisine – Gesundheit durch Ernährung und Fasten

Phasen reduzierter Nahrungsaufnahme wie **Fasten** oder **Kalorienreduktion** entlasten den Körper, fördern die Zellregeneration (Autophagie) und aktivieren Langlebigkeitsprozesse. Eine **pflanzenbetonte Ernährung** mit viel Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchten, Nüssen, gesunden Ölen und fermentierten Lebensmitteln stabilisiert den Blutzuckerspiegel, beugt Krankheiten vor und liefert Energie.

In der **MY MAYR Cuisine** kommen ausschließlich regionale und saisonale Lebensmittel zum Einsatz. Zucker, Weißmehl und verarbeitete Lebensmittel werden vermieden. Die **moderne FX Mayr Kur** mit ihren verschiedenen Stufen ermöglicht spezifische Wirkungen wie Entlastung des Darms, Entgiftung und Entschlackung. Beim **My Mayr-Vitalfasten** werden nicht nur Langlebigkeitsgene aktiviert, sondern auch das Mikrobiom optimal unterstützt. Buntes Gemüse und Obst bieten wertvolle Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen und oxidativen Stress reduzieren. Gesunde Fette fördern die Gehirnleistung, Prä- und Probiotika stärken die Darmgesundheit.  
  
**Für alle, die mehr über Darmgesundheit erfahren möchten: Von 28. bis 30. März 2025 findet in Salzburg der** [**Erste Weltkongress der Darmgesundheit**](https://www.fxmayr.com/de/home.aspx) **statt.**

MY MAYR Motion – Bewegung als Schlüssel zur Langlebigkeit

**Regelmäßige Bewegung** ist essenziell für gesundes Altern. Bereits 150 Minuten Aktivität pro Woche steigern die Leistungsfähigkeit und unterstützen das Gewichtsmanagement. Das MY MAYR MED Resort bietet ein **vielfältiges Bewegungsangebot**, darunter Outdoor-Aktivitäten, Yoga, TaiChi und Bodyforming, sowie individuelles Kraft- und Ausdauertraining im modernen Fitnessstudio. Auf Wunsch steht ein **Personal Trainer** zur Verfügung. Ein nahegelegener **18-Loch-Golfplatz** lädt zu Bewegung in schöner Umgebung ein.

**MY MAYR Reset – Regeneration für Körper und Geist**

**Erholsamer Schlaf** und **regelmäßige Ruhe** sind entscheidend für Gesundheit, mentale Stärke und Resilienz. Das Resort bietet eine **reizarme Umgebung** mit natürlichen Farben, viel Holz und einer ruhigen Lage, die optimale Erholung ermöglicht. Sanfte **Entgiftungs- und Entsäuerungsmaßnahmen** aktivieren die Selbstheilungskräfte. **Saunabesuche** fördern Entgiftung und Muskelentspannung, während die **Infrarottherapie** durch Tiefenwärme die Durchblutung und den Abtransport von Giftstoffen unterstützt. Die **Microsalt-Trockeninhalation** reinigt die Atemwege mit mikrofeinem Salz und erleichtert die Atmung.

MY MAYR Status – Prävention für Vitalität

Das Ärzteteam des MY MAYR MED Resorts erstellt mithilfe modernster Untersuchungen und Laboranalysen eine umfassende **Gesundheitsanalyse**. So können Schwachstellen und Risikofaktoren frühzeitig erkannt und Zivilisationskrankheiten wie Stress, Burnout, Übergewicht oder das Metabolische Syndrom rechtzeitig behandelt werden. Prävention steht im Mittelpunkt, denn vorbeugen ist besser als Heilen.

**MY MAYR MED Transformation – Regeneration und Zelloptimierung**

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Mit gezielten Maßnahmen unterstützt das MY MAYR MED Resort die Zellfunktionen – z. B. durch **apparatives Höhentraining**. Dabei wird der Körper abwechselnd sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luft ausgesetzt. Dies regt die Regeneration an, erhöht die Anzahl gesunder Mitochondrien und verbessert die Zellleistung, Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit.

**Mitotrope Infusionen** während des Höhentrainings verstärken diese Effekte, indem sie die Mitochondrienfunktion weiter optimieren. Infusionen liefern Wirkstoffe direkt an den Ort des Bedarfs und ergänzen individuelle Behandlungsprotokolle.

Das **Global Diagnostics System** ermöglicht die frühzeitige Erkennung funktioneller Störungen, bevor Krankheiten entstehen. Detox-Behandlungen, Lymphdrainagen und Massagen fördern die Entgiftung und tragen zum Wohlbefinden bei.

Die **Medical Cosmetic Abteilung** ergänzt das Konzept mit Anwendungen zur Hautbildverbesserung und Steigerung der Attraktivität.

Im MY MAYR MED Resort stehen **körperliches** und **mentales Wohlbefinden** im Fokus. Das Resort vereint ein **medizinisches Gesundheitszentrum** mit einer Wohlfühloase aus **Physiotherapie**, **Kosmetik**, **Spa, Fitness** und **Hotel**. Hier finden Gäste Raum und Zeit, sich selbst zu spüren, neue Energie zu tanken und langfristig gesünder zu leben.

4.882 Zeichen

Abdruck honorarfrei,

Belegexemplar erbeten!