

Medienmitteilung

Wechseljahre neu denken: Das Meno-Chance-Programm als natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie

Innsbruck/Igls, 30. Oktober 2025 – Die Wechseljahre als Krise? Das war gestern. Mit dem innovativen „Meno-Chance“-Programm zeigt das international bekannte Park Igls Medical Spa Resort in Igls bei Innsbruck, wie Frauen die Zeit von Perimenopause bis Postmenopause nicht nur überstehen, sondern sogar aktiv und positiv gestalten und für sich nutzen können – und das ganz ohne Hormonersatztherapie. Statt auf Standardlösungen setzt das renommierte Gesundheitszentrum auf die Moderne Mayr-Medizin, eine wissenschaftlich fundierte Diagnostik und maßgeschneiderte, ganzheitliche Therapien.

Etwa 70-80 % aller Frauen in Europa leiden in den Wechseljahren an Beschwerden, ein Drittel braucht medizinische Unterstützung. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen werden dabei häufig unterschätzt – zumal die hormonelle Umstellung oft schon ab Mitte 30 in der Perimenopause beginnt. Das „Meno-Chance“-Programm setzt genau hier an: Mit individueller Frühorientierung, Hormonlabor und optionaler Mikrobiom-Analyse, Ernährung nach der Modernen Mayr-Cuisine, gezielter Bewegungstherapie, psychologischem Coaching, Techniken zur Stressreduktion und sanften Anwendungen wie Wickeln oder Massagen. Ziel ist es, eine neue und positive Haltung gegenüber dem natürlichen Reifungsprozess zu entwickeln: Die Menopause als Übergang in einen neuen bewussten Lebensabschnitt zu empfinden und nicht als Krise zu betrachten.

Das Park Igls Medical Spa Resort bietet mit diesem speziell auf die jeweils individuellen Bedürfnisse abgestimmten Programm Frauen ab 40 Jahren – wenn medizinisch indiziert – auch eine phytotherapeutische Alternative zur klassischen Hormonersatztherapie. „Meno-Chance“ trägt zur Linderung der typischen Menopause-Beschwerden bei, macht vitaler, bringt Beweglichkeit, stärkt das positive Mindset und gibt die Lebensqualität zurück. „Hormone sind nur eine Stellschraube – für viele Frauen ist eine ganzheitliche Begleitung der nachhaltigere Weg“, erklärt Chefarzt Dr. Peter Gartner. „Darmgesundheit, Ernährung und Stressabbau sind entscheidend, um die typischen Wechseljahres-Symptome spürbar zu lindern und zur puren Lebensfreude zurückzufinden.“ Die „Meno-Chance“-Programme sind ab sieben Tagen buchbar.

Stärkung des Immunsystems

Ganzheitliche Konzepte wie dieses zeigen, dass Wohlbefinden nicht nur von Hormonen, sondern vor allem von einem starken Immunsystem und einer gesunden Darmflora abhängt. Genau hier setzt das „Immune Booster“-Programm an: Es macht den Darm zum Abwehrschild des Körpers und ergänzt die therapeutischen Ansätze um eine weitere zentrale Säule der Gesundheit. Ärztlich geleitete Detox-Programme, gezielte Darmsanierung und Medical Check-ups helfen, die Abwehrkraft von innen heraus zu stärken. Besonders im Herbst und Winter – oder im Kontext von Long Covid – erweist sich eine innere Reinigung als Schlüssel zu mehr Widerstandskraft. Mit dem „Immune Booster“-Programm bietet das mehrfach ausgezeichnete Gesundheitsresort wissenschaftlich fundierte Ansätze für die nachhaltige Immunstärkung.

Statt Burn-out: Fasten als Reset

Nicht nur Frauen in den Wechseljahren suchen nach Entlastung. Immer mehr Führungskräfte nutzen die Programme des Park Igls Medical Spa Resorts, um sich aus digitaler Dauererreichbarkeit und Stressspirale zu befreien. Medizinisches Fasten, kombiniert mit gezielten De-Stress-Programmen, wirkt wie ein Reset für Körper und Geist. Das Programm „Fit statt Fatigue“ unterstützt bei mentaler Erschöpfung, Schlafstörungen und Midlife-Burnout – und lässt sich, genau wie der „Immune Booster“, optimal mit „Meno-Chance“ kombinieren. Nur wenige Tage im Park Igls können bewirken, dass Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen. Die Kombination aus Fasten, Bewegung und Coaching trägt genauso dazu bei, wie ein entspannter Spaziergang durch den „geheimen Garten“ des weitläufigen Areals.

Ein perfekter Ort zum An- und Runterkommen

Nur fünf Kilometer vom Innsbrucker Stadtzentrum entfernt, verbindet das Park Igls Medical Spa Resort dörflichen Charme mit exklusiver Lage. Das renommierte und stilvolle Gesundheitszentrum im Boutique-Hotel-Stil verfügt über 51 elegant eingerichtete Zimmer und Suiten (20-64 m²), alle mit Balkon und Panoramablick. Die komfortable Ausstattung entspricht internationalem 4-Sterne-Standard und reicht von Flatscreens bis kostenlosem WLAN.

Aktuelle Auszeichnungen

Das Park Igls zählt 2025 erneut zu den besten Häusern Österreichs. CONNOISSEUR CIRCLE kürte das Resort in der Kategorie „Top Medical Spa“ zum Sieger und Platz 1 im landesweiten Ranking „Die besten Hotels Österreichs“. Das führende Reisemagazin im Premiumsegment zeichnet damit außergewöhnliche Servicequalität, medizinische Kompetenz und konsequente Gästeorientierung aus. Auch international wurde das Park Igls gewürdigt: The Times listet das Haus seit Oktober 2025 unter den „World's 50 Best Spas“ in der Kategorie „Best Detox Spa“. Das zugehörige Review bestätigt den hohen medizinischen Anspruch und die Wirkung der Modernen Mayr-Medizin: „Park Igls spa review: deep detox and pampering in the Austrian Alps“.

Über das Park Igls Medical Spa Resort

Das Park Igls Medical Spa Resort in Igls, oberhalb von Innsbruck wurde bereits 1993 eröffnet und zählt seither zu den führenden Gesundheitszentren Europas mit diversen prestigeträchtigen Auszeichnungen. Es verbindet moderne universitäre Medizin und Diagnostik mit den Prinzipien der Mayr-Medizin nach Dr. F. X. Mayr. Im Mittelpunkt stehen Prävention, gezielte Gesundheitsprogramme und eine zeitgemäße Form der Mayr-Kur, die Ernährung, Bewegung und mentale Balance umfasst. Gäste nutzen das Angebot vor allem für präventivmedizinische Untersuchungen, Gewichtskontrolle, Burnout-Prophylaxe sowie frauenspezifische Programme wie „Meno-Chance“ oder Therapien für Beweglichkeit, Muskel- und Gelenkgesundheit. Die Geschäftsführerin, Andrea Gnägi, ist gebürtige Zürcherin und führt das Unternehmen seit 2009. www.park-igls.at

Medienkontakt:

PrimCom
Raphaela Steixner
+43 1 522 26 34 14
r.steixner@primcom.com
www.primcom.com