

## Mayr-Heilfastenkur

**Karin M. (43): „Man hört und liest jetzt so viel von Darmentgiftung. Was ist eigentlich aus der früher so angepriesenen Mayr-Kur geworden? Welchen Stellenwert hat diese Form des Heilfastens heute noch?“**

Die Heilfastenkur nach F. X. Mayr gibt es nach wie vor entweder ambulant oder im Rahmen eines Kuraufenthaltes. Sie ist mehr denn je aktuell. Einige Funktionen: Unterstützung der Verdauung, Stärkung der Immunabwehr, Bekämpfung von Entzündungen.

Der speziell ausgebildete Mayr-Arzt führt zunächst ein ausführliches Gespräch und nimmt eine körperliche Untersuchung mit dem Schwerpunkt Bauch vor. Für eine Diagnose können zusätzlich Stuhl- und Bluttests sowie ein Ultraschall der Bauchorgane erforderlich sein. Zum Beispiel bei Darmentzündung, Nahrungsunverträglichkeit oder dem Leaky Gut Syndrom (Durchlässigkeit des Darms).

Mit Heilfasten gibt man dem Körper die Chance auf Regeneration. Die Dauer ist abhängig von der Diagnose. Diese Form des Fastens wird individuell an den Patienten angepasst. Der Therapeut begleitet während der Kur.



Dr. Eva Maria Zito, Ärztin für Allgemein- und Ganzheitsmedizin, Akupunktur aus Wien.  
Informationen:  
[www.zitomethode.at](http://www.zitomethode.at),  
☎ 0676/977 66 00

## SPRECHSTUNDE

Dr. med. Wolfgang Exel interviewt Spezialisten aus allen Gebieten der Medizin – nun auch online unter [www.krone.at/gesund-fit](http://www.krone.at/gesund-fit)

Foto: Fotolia



## Tattoo gefällt nicht mehr

**Sylvia O. (24): „Ich habe mir vor einigen Jahren ein Tattoo stechen lassen. Jetzt gefällt es meinem neuen Freund nicht. Müssen wir damit leben oder kann man es narbenfrei entfernen?“**

Mit moderner Lasertechnologie lassen sich Tattoos hautschonend und schmerzarm entfernen. Das Tätowieren ist wesentlich schmerzhafter! Nanosekunden-Laserpulse zertrümmern die Farbpigmente in winzig kleine Teilchen, die von körpereigenen Zellen abtransportiert werden können.

Diese Laserpulse wirken nur auf die Farbpigmente der Tattoo-Tinte. Die umgebende Haut bleibt unversehrt.

Da der Laser keine UV- oder Röntgenstrahlen abgibt, besteht auch kein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Anzahl und Dauer dieser ausschließlich ärztlichen Therapie hängt unter anderem von der verwendeten Farbe, der Art und Tiefe des Pigmenteintrags sowie der Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab.

Dr. Andrea Ronfeld, Fachärztin für Chirurgie, Gefäßchirurgie aus Kindberg (Steiermark).  
Informationen: ☎ 03865/20 23 50,  
[info@dr-ronfeld.at](mailto:info@dr-ronfeld.at), [www.dr-ronfeld.at](http://www.dr-ronfeld.at)



## Wie lange hält Hüfte?

**Sebastian G.(54): „Ich habe eine stark abgenutzte Hüfte (jahrelang Fußball gespielt) und brauche jetzt eine Prothese. Da ich noch**

**relativ jung bin, stellt sich natürlich die Frage, wie lange so ein Implantat hält. Früher hat es geheißen, ungefähr zehn Jahre ...“**

Ich kann hier nur für die sogenannte „Wiener Hüfte“ sprechen, die es seit 2013 gibt. Sie ist die Abänderung eines in Österreich entwickelten, seit 30 Jahren bewährten Geradschaftsystems. Der Zugang erfolgt vorne von der Seite und nur durch einen relativ kleinen Schnitt. Man nennt diese Technik ALMIS (antero lateral minimalinvasiv).

Dabei wird ein zementfreies Gelenk knochen- und weich-

teilschonend eingesetzt. Die Muskulatur wird so wenig wie möglich verletzt. Dadurch ist der Blutverlust sehr gering. Weiters verwendet man große Kugelhöpfe, um die Ausrenkungsgefahr nach der Operation zu senken. Der Eingriff dauert rund eine Stunde.

**Weitere Vorteile:** Bereits am ersten Tag nach der Operation kann das Bein voll belastet werden. Die Verwendung von Krücken ist dadurch wesentlich kürzer geworden. Der Aufenthalt im Krankenhaus beträgt nur noch wenige Tage.

**Zur konkreten Frage:** Im Rahmen unserer großangelegten Studie wurden zahlreiche Daten erhoben. Die

Auswertung zeigt, dass dieses Hüftimplantat auch aufgrund des Designs und des Materialaufbaus eine wahrscheinlich mehr als 30jährige Lebensdauer hat.

**Ob man mit der „Wiener Hüfte“ besser Walzer tanzen kann, wurde nicht untersucht – jedenfalls aber kann man früher mit dem Tanzen beginnen ...**

Prim. Dr. Sabine Junk-Jantsch, Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Rheumachirurgie am Evangelischen Krankenhaus in Wien.  
Kontakt:  
☎ 01/505 35 81,  
[s.junk-jantsch@innonet.at](mailto:s.junk-jantsch@innonet.at),  
[www.junk-jantsch.at](http://www.junk-jantsch.at)

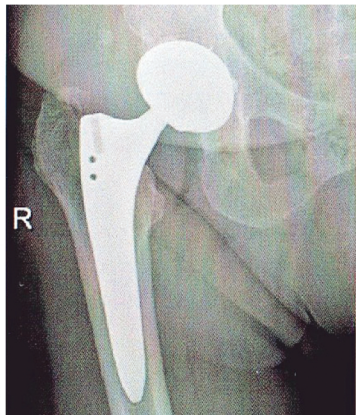


Foto: