



MayrPrevent®

Diagnostik und Therapie
nach F.X. Mayr heute



F.X. MAYR MEDIZIN

Journal für ganzheitliche Darmheilkunde

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte
Kochholzweg 153, 6072 Lans, AUSTRIA
Tel.: +43 664 922 82 94 · Fax: +43 512 36 48 13
E-Mail: office@fxmayr.com
www.fxmayr.com



03
2013

Preis: € 8,-

Bericht Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. C. Schubert zum Thema
„Psychoneuroimmunologie“

Bericht Dr. med. A. Witasek zum Thema „Szenen einer Ehe, wie der
Verdauungstrakt den Bewegungsapparat beeinflusst“

Basics von Dr. med. A. Schulte

Bericht Dr. med. B. Hees zum Thema „Meeresalgen in der Prävention
chronischer Erkrankungen“

Dr. med. Adrian Schulte

BASICS (3): Diät



Die Diät während der Therapie nach F. X. Mayr wurde von Beginn an selbst von Franz Xaver Mayr nicht einheitlich gestaltet, sondern war immer vom Gesundheitszustand des Verdauungstraktes und des allgemeinen Gesundheitszustandes des Patienten abhängig. Sie stellt eines der wichtigsten Elemente der Therapie dar.

Im Vordergrund stand die Notwendigkeit den Verdauungstrakt während der Therapie zu schonen. Unter gemischter Hausmannskost war dies möglich, die Gesundung des Darmes ließ allerdings auf sich warten: 10-12 Wochen Therapie waren oft nötig, bei regelmäßigen medizinischen Bauchbehandlungen. Mayr machte sich damals auf die Suche nach Möglichkeiten der intensiveren Schonung. Der schweizer Physiologe Emil Abderhalden (1877-1950) empfahl Milch, um auf diese Weise den Verdauungstrakt der Kuh dazwischen zu schalten, wenn der menschliche Verdauungstrakt nicht mehr in der Lage ist, Rohkost zu verdauen. Philipp Karell (1806-1886), Leibarzt des Kaisers Nikolaus von Russland veröffentlichte 1866 einen Artikel über Milchkuren, die er über 2 Jahrzehnte erfolgreich angewendet hatte. Mayr nahm diese Informationen auf und machte die Milch-Semmel Diät über viele Jahre zu einem festen Bestandteil seiner Therapie.

Nicht ohne Zweifel. In seinem Werk „Die Darmträgheit“ schrieb er im Jahr 1920: „Diese Milch-Semmel-Diät muss sich den Einwurf gefallen lassen, dass Sie für uns keine vollwertige Nahrung ist, schon weil die Spenderinnen derselben, die Kühe, nicht naturgemäß sich ernähren können, und angekettet an den Futtertrog in düsteren, wenig gelüfteten, sonnenarmen Ställen, in höchst ungesunder Weise ihr Leben fristen müssen. Ihr Verdauungsapparat ist ja auch nicht in Ordnung; dies erhellt schon aus der Größe ihres Bauches, aus ihrer Blähsucht und aus der Beschaffenheit ihres Kotes.“

Von entscheidender Bedeutung war auch der Nährstoffgehalt der Milch, denn die Kuren wurden sehr lange durchgeführt. Hierzu Mayr im selben Werk: „Eine andere beachtenswerte Frage ist die, ob nicht eine monatelang gebrauchte Milch-Semmel-Kur zu einseitig und daher schädlich sei. Ich erlaube daher jedem Kranken, dem ich die Milch und Semmeln verordne, um seine Bedenken zu zerstreuen, statt einer Milch-Semmel-Mahlzeit zu essen wonach immer es ihn gelüftet, oder die Milch-Semmel-Diät ganz aufzugeben.....“ Trotzdem konnte sich die Diät bedingt durch ihre Wirkung über Jahre durchsetzen.

Die Milch wird in der ersten Dünndarmhälfte nahezu vollständig aufgenommen, wodurch, so Mayr, der restliche Dünndarm und der Dickdarm so gut wie nichts mehr zu tun haben. Die vollständige Aufnahme der auf diese Art zugeführten Eiweiße und anderer Nährstoffe bedingt eine fast völlige Freiheit des Dickdarmes von Fäulnisregern und somit eine Entlastung des Organismus von deren Stoffwechselprodukten, d. h. ein Wegfallen der intestinalen Auto-intoxikation. Ähnliche Prozesse spielen sich beim reinen Fasten ab. Auch dies kam unter Mayr bei Patienten mit kräftiger Konstitution zum Einsatz. Fasten sei der kürzeste Weg zum Gipfel der Gesundung jedoch auch der steilste und anstrengendste, wie uns unser Lehrer Ernst Kojer wissen ließ.

Mayr änderte sein Leben lang seine Behandlungsmethode, immer abhängig von der Konstitution und den Belastungen, sowie den Entlastungsmöglichkeiten (ambulant oder stationäre Therapie) seiner Patienten. Ziel war die möglichst intensive Schonung des Darmes.

Die heutige Qualität der Milch sowie unser Wissen über Laktoseintoleranzen und die negativen Auswirkungen zumindest großer Mengen Milcheiweißes in unserer Nahrung haben die Milch-Semmel Diät genauso zum Stolperstein gemacht, wie die Weizenweißmehlschmel mit ihrem verdreifachten Glutengehalt und dem zur Insektenabwehr bestimmten Eiweißbaustein ATI, der manch einem Menschen Verdauungsprobleme bereitet.

Die weiße Dinkelmehlschmel kommt als Kautrainer weiterhin zur Anwendung da zuvor genannte gentechnische Veränderungen dem Dinkel nicht widerfahren sind. Wie sollte die Diät in unserer Therapie aussehen? Die Vorlieben unserer Patienten und der Gesundheitszustand ihres Verdauungstraktes sind so unterschiedlich, dass sich hier kein festes Schema aufstellen lässt.

Einige Grundlagen sollten jedoch immer beachtet werden:

1) So schonend wie möglich!

Dies ist abhängig von der Konstitution und vom allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten und der geplanten Dauer der Therapie. Reismilch, Hafermilch, Sojajoghurt oder ähnliches, das mit einer getrockneten weißen Dinkelmehlschmel oder mit einem trockenen glutenfreien Brot eingespeichelt wird, ersetzt die frühere Milch-Semmel-Diät bezüglich des Kautrainings und wirkt der Fäulnisflora entgegen. Der Nährstoffgehalt ist dabei niedriger. Diese Diätform wird allerdings nicht wie zu Mayrs Zeiten über Monate zum Einsatz kommen.

2) Solange ballaststofffrei oder ballaststoffarm wie möglich!

Eine Ruhigstellung des Dickdarmes ist mit ballaststoffreicher Nahrung nahezu unmöglich. Dies kann mit langen Therapien im ambulanten Bereich ausgeglichen werden.

3) Je schwerer verdaulich, desto besser gekaut!

Ist eine streng schonende Diät nicht möglich, sollte versucht werden, durch

übertriebenes Kauen (gut reicht hier nicht aus) maximale Schonung zu erreichen.

Mit Hilfe der mayrschen Diagnostik lässt sich bestimmen, wie lange die strenge Schonung notwendig ist und ob die danach gewählte Kost gut verdaut wird.

Es ist also an uns Mayrärzten und Mayrärztinnen festzustellen, ob und wie lange unser Patient einen Gipsverband benötigt, oder ob eine Schiene für eine gewisse Zeit ausreichend ist.

Dr. med. Adrian Schulte

F. X. Mayr Zentrum Bodensee
Brunnenstrasse 30 a
88662 Überlingen/Hodingen
dradrianschulte@fxmayr.eu

Dr. med. Alex Witasek

Szenen einer Ehe, wie der Verdauungstrakt den Bewegungsapparat beeinflusst



Wie sich Gastroenterologie und Orthopädie vereinen

Ja, wir erleben es täglich, unser Tun als Mayrärzte gefällt vor allem dem Bewegungsapparat unserer Patienten. Die Statistik zeigt, dass sich subjektiv die Beschwerden des Bewegungsapparates durch die F. X. Mayr-Therapie am meisten verbessern.

Das liegt zum einen daran, dass Wirbelsäule, Gelenke und Muskeln bei Störungen ehrlicher sind als der

Verdauungstrakt, da sie frühzeitiger schmerzen. Zum anderen beeinflussen wir mit der funktionellen Verbesserung des Magen-Darm-Traktes und mit unserer manuellen Bauchbehandlung massiv die Wirbelsäule und diverse Muskeln wie die Bauchmuskulatur, den Iliopsoas, das Zwerchfell und indirekt die Brust- Nacken- und Halsmuskulatur. Wir dürfen uns nicht einbilden,

dass wir bei der Bauchbehandlung nur den Darm behandeln. Vielmehr üben wir eine entspannende und auch aktivierende Wirkung auf die umgebenden Muskeln aus. Das Colon liegt z. B. direkt auf dem M. Iliopsoas auf. Ist es gereizt, wird auch der Muskel gereizt und verkürzt sich. Werden beide Iliopsoas Muskeln gereizt, ziehen sie die obere Lendenwirbelsäule nach vorne

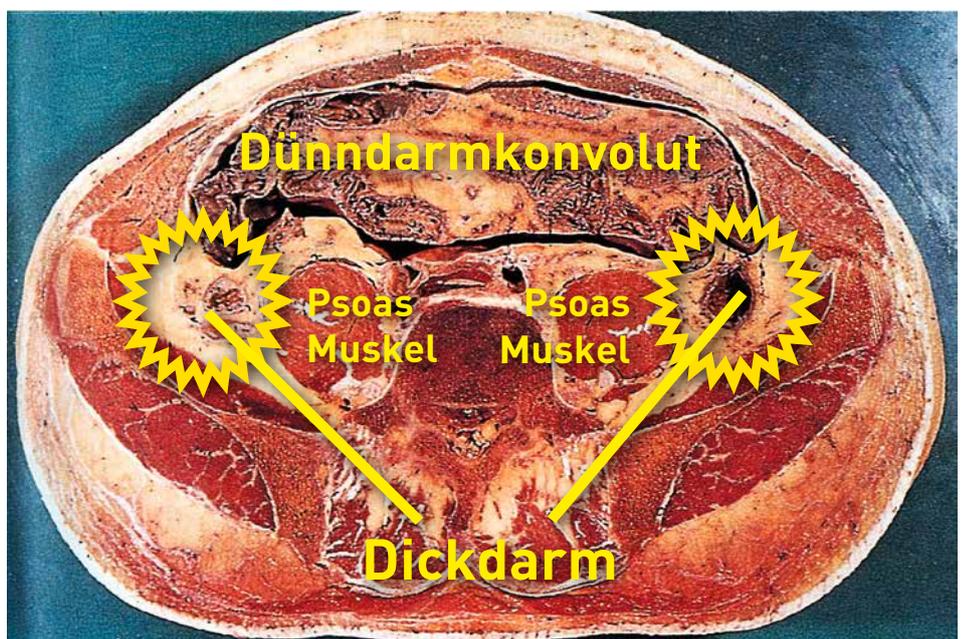


Abb.1: Beziehung der Psoasmuskeln zum Darm