

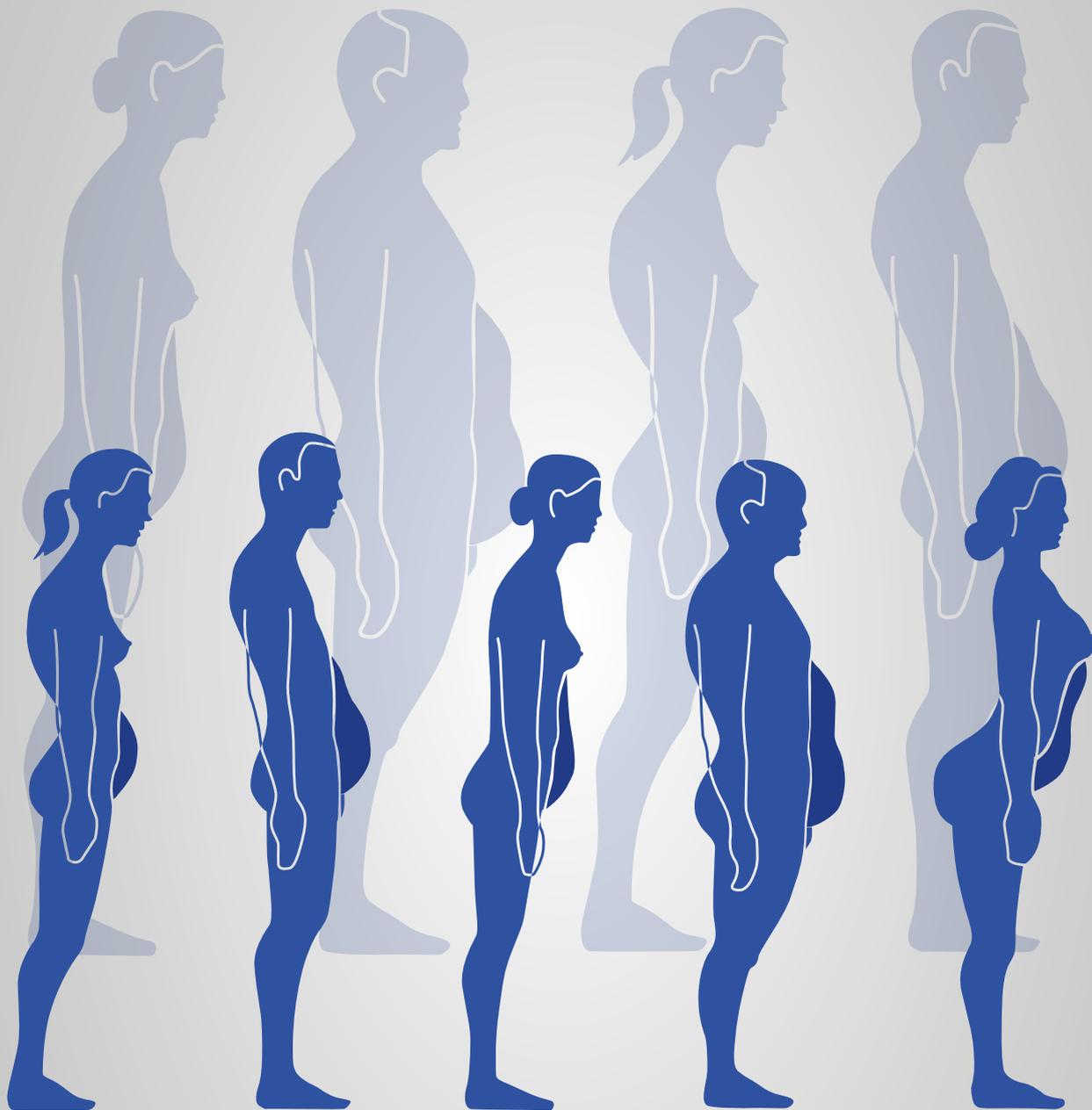


Diagnostik und Therapie  
nach F.X. Mayr heute



# 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](mailto:office@fxmayr.com)  
[www.fxmayr.com](http://www.fxmayr.com)



02  
2013

**Editorial** Dr. A. Witasek zum Thema „Hufelandgesellschaft“

**Partnerbericht** der HLH BioPharma Vertriebs GmbH

**Partnerbericht** von B. M. Loeffler

**Mitgliederversammlung** 14. September 2013

**Neue zertifizierte Zentren**

Dr. Adrian Schulte

## BASICS (2): Kauen



### „Gut gekaut ist halb verdaut“

(Deutsches Sprichwort)

Eine der wichtigsten und nachhaltigsten Aufgaben für uns Mayr-Ärztinnen und Mayr-Ärzte ist es, die Patienten dazu zu bewegen, nicht nur während der Therapie, sondern das ganze Leben lang gut zu kauen. Solange weiterhin gut gekaut wird, ist der nach der Therapie erreichte Gesundheitszustand stabil. Das intensive Kaustraining während der Therapie führt bei den meisten Patienten wenigstens ein Vierteljahr lang zu bewusstem, besserem Kauen. Werden in den ersten Jahren nach der Therapie nicht wöchentlich oder zumindest monatlich Kaustrainingstage beibehalten, so nehmen die Patienten 3–6 Monate nach Therapie wieder das alte Essverhalten auf. Ab diesem Zeitpunkt kommt es zu deutlichen gesundheitlichen Rückschritten.

Franz Xaver Mayr war sich der Bedeutung bewusst, die gründlichem Kauen zukommt. Aus diesem Grund machte er die Weißmehlschmelze für die Dauer der Therapie zum Kautrainer. Auf diesem Weg sollte ebenso der Speichel produziert werden, um die schwer verdauliche Milch leichter verdaulich zu machen. In den letzten Jahren wurde die Milch mehr und mehr aus der Therapie verdrängt. Viele

Patienten leiden unter Laktoseintoleranz. In großen Mengen konsumiert, verursacht und fördert das Milcheiweiß Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Solche großen Mengen kommen während der Therapie zwar nie zum Einsatz. Trotzdem ist die Verordnung des Lebensmittels Milch während der Therapie nicht sinnvoll, wenn für die Zeit danach eine Warnung auszusprechen ist. Die aus Weizenmehl hergestellte Schmelze kommt ebenfalls seit Jahren nicht mehr zum Einsatz. Durch Züchtungen wurde der Glutengehalt in den letzten Jahren im Weizen verdreifacht, um einfache maschinelle Verarbeitung zu gewährleisten, und zudem wurde das Protein ATI integriert, um den Weizen gegen Insekten widerstandsfähiger zu machen. Beides führt zu Verdauungsstörungen und dazu, dass der Weizen unserem Schonprinzip nicht mehr entspricht. Übertriebenes Kauen ist allerdings geblieben – denn dies ist der zentrale Auslöser der Therapie.

Ein Zeugnis dafür gibt die Erfahrung eines Zeitgenossen von Franz Xaver Mayr, dessen Leben jedem Patienten ein hervorragendes Exempel für den gesundheitlichen Ertrag gründlichen Kauens liefern kann – eine Geschichte mit Biss sozusagen, die von einer erfolgreichen Alternative zur Milch-Schmelze-Basis berichtet.

Horace Fletcher wurde im Jahr 1849 geboren. Er war ein erfolgreicher Geschäftsmann. Die Fabrikation und der Handel mit Käse hatten ihn wohlhabend gemacht, bevor er zum Kunsthändler avancierte. Bei einer Körpergröße von 164 cm brachte er im Alter von 49 Jahren rund 98 kg auf die Waage. Sein Bauchumfang betrug 155 cm. Bereits seit 15 Jahren kämpfte er mit seinem Gewicht – und mehr und mehr auch mit seiner Gesundheit. Er fühlte sich müde, kraft- und energielos, war kurzatmig und litt unter Herzrhythmusstörungen. Seine Gelenke waren

von der Gicht geplagt. Er war sich im Klaren, dass er so nicht mehr lange leben würde und suchte nach einem neuen Weg.

„Du musst mehr laufen und besser kauen“ hatte ihm ein rüstiger, älterer Herr empfohlen. Das war einen Versuch wert und Mitte Juni 1897 begann Fletcher mit der persönlichen Umsetzung. Jeder Bissen wurde gründlich gekaut und eingespeichelt, bis aller Geschmack daraus verschwunden war und er ganz ohne aktives, bewusstes Schlucken den Rachen hinunter glitt.

Das Resultat war verblüffend. Am 10. Oktober betrug sein Körpergewicht 73,7 kg. Sein Bauchumfang reduzierte sich um 60 cm auf 95 cm. In der Zeit des Experimentes begnügte er sich mit einer täglichen Mahlzeit (er wollte sein Gewicht schnell reduzieren), die aus etwa 30 Bissen bestand und bei der er ungefähr 2500 mal kaute. Die Mahlzeit dauerte 30–35 Minuten. Auf dem Speiseplan standen vor allem Fleisch und Fischgerichte in Kombination mit Kartoffeln und Gemüse, Brot und Butter. Zwischen den Mahlzeiten trank er Wasser.

Einige Wochen lang machte ihm sein über die Jahre müde gewordener Verdauungstrakt Sorgen. Stuhlgang kam zunächst nur sehr unregelmäßig. Als sich die Regelmäßigkeit dann wieder einstellte, war der Stuhlgang oder die „Verdauungstasche“, wie er sich ausdrückte, völlig geruchlos.

Sein Allgemeinbefinden hatte sich in nur 4 Monaten komplett gewandelt. Er fühlte sich kräftig und leistungsfähig. Seine Gelenke waren schmerzfrei. An manchen Tagen fuhr er über 150 Kilometer mit dem Rad, ohne danach Schmerzen oder Müdigkeit zu empfinden. Horace Fletcher schrieb mehrere Bücher zu diesem Thema, die in viele Sprachen übersetzt wurden und machte sich nach Europa auf, um seine

Erkenntnisse zu verbreiten. Zunächst fand er wissenschaftliche Unterstützung an der Universität von Venedig und wurde dann von Professor Sir Michael Foster, dem damaligen Präsidenten der englischen physiologischen Gesellschaft, zu Versuchen nach Cambridge geladen, die seine Theorie weiter untermauerten.

Zuletzt wurden durch Prof. Russell Chittenden, zu dieser Zeit Präsident der amerikanischen physiologischen Gesellschaft, Versuche unternommen, die zeigen konnten, dass die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Fletcher der Leistungsfähigkeit 20-jähriger, trainierter Studenten entsprach.

Anhänger seiner Methode waren Upton Sinclair, Henry James, John Rockefeller, Mark Twain und viele andere Persönlichkeiten.

Wenn Horace Fletcher nicht im Jahre 1919 im Alter von 69 Jahren wie 70 Millionen Menschen der spanischen Grippe zum Opfer gefallen wäre, wäre er vielleicht im Alter von 110 Jahren bei bester Gesundheit für immer eingeschlafen. Die Fastfood-Bewegung hätte in ihm vielleicht einen lebendigen Widerspruch gefunden. Noch viele Jahre nach seinem Tod sprach man vom „fletchern“, dem übertrieben guten Kauen.

Kauen ist die einzige Möglichkeit, mit der wir aktiv die Gesundheit unseres Verdauungstraktes beeinflussen können und damit natürlich die Gesundheit unseres gesamten Organismus.

Kauen vergrößert die Oberfläche der Nahrung und macht sie den Verdauungsenzymen zugänglich (also verdaulich), verhindert dadurch Fäulnis und Gärungsprozesse und somit die intestinale Autointoxikation. Es regt die Hirndurchblutung an und damit die geistige Leistungsfähigkeit. Es unterdrückt den Appetit anregende Hormone und lässt den Darm nach einer Darmoperation schneller heilen. Kauen verhindert einen postoperativen Darmverschluss, der nach Darmoperationen immer wieder auftreten kann.

All das zeigt, wie wichtig kauen für den Darm und unsere Gesundheit ist – und doch ist es schwer, unsere Patienten zu überzeugten Kauern zu machen. Woran kann das liegen?

Nur bei richtig hochwertiger Nahrung ist das Kauen ein Geschmackserlebnis und macht entsprechend Spaß. Wenn nach ein paar Mal kauen die Aromastoffe in manch einem industriell gefertigten Nahrungsmittel spurlos verfliegen sind, ist auch das Vergnügen beendet – der Bissen wird schnell auf die Reise geschickt.

Dazu kommt, dass leider allzu oft ausreichend Zeit für eine Mahlzeit fehlt. Und damit auch die Zeit für richtiges Kauen. Und dann haben unsere Patienten ein weiteres Problem: Die Methode ist zu einfach, um wahr zu sein.

Wir versuchen bei unseren Vorträgen, während der Behandlungen und bei den Abschlussbesprechungen immer wieder die Gründe für gutes Kauen hervorzuheben. Die wöchentlichen Trainingstage sollten folgendes beinhalten: Zwei bewusst und übertrieben gekaute normale Mahlzeiten und das Weglassen der Abendmahlzeit. Wenn diese Tage von den Patienten eingehalten werden, resultiert eine lang anhaltende Verbesserung des Gesundheitszustandes.

