



Kapitel 1 Einführung

Im ersten Teil des Buches vermitteln wir Ihnen alles, was Sie über Ihren Körper in Bezug auf die Mayr-Kur wissen müssen, damit Sie später verstehen, warum Sie etwas tun oder etwas anderes besser lassen sollten.

Warum F.X. Mayr?

Kennen Sie das auch? Sie werden morgens früh wach und denken über den kommenden Tag nach: Frühstück machen, Spülmaschine einräumen, die Kinder zur Schule bringen, zur Arbeit hetzen, das Telefon klingelt pausenlos, ständig will jemand etwas von Ihnen, dann nach Hause, die ganze Hausarbeit und so weiter und so weiter ... Und Sie denken: »Ich habe keine Lust auf diesen Tag! Mir fehlt der Schwung, ich bin ständig müde und weiß nicht, warum. Ich habe auch keine Lust mehr, mich in meiner Freizeit mit meinen Freundinnen zu treffen. Ich habe keine Lust zum Sport und auch nicht mehr zum Sex.«

Sie merken, dass Ihre Vitalität schwindet, und beim Blick in den Spiegel fühlen Sie sich nicht mehr attraktiv. Ihre Haut wirkt aufgeschwommen, die ersten Falten zeigen sich, und Sie bekommen Ihr Gewicht einfach nicht in den Griff.

Das ist übrigens kein typisches Frauenproblem – Männern geht es ähnlich. Auch sie spüren die schwindende Fitness und die zunehmende Erschöpfung. Egal, ob Manager oder Angestellter, das Gefühl ist immer das gleiche: »Es wird mir alles zu viel.« Doch ohne Lebensenergie, ohne innere Begeisterung, ohne Antrieb können Sie weder privat noch beruflich etwas bewegen.

Zunehmende Erschöpfung, Antriebslosigkeit und ein instabiles Immunsystem können auf eine mangelnde Verdauungsleistung zurückgeführt werden.

Hinzu kommen dann noch körperliche Beschwerden: Infekte kehren immer wieder, Sie bekommen eine Erkältung nach der anderen. Heuschnupfen und Allergien verderben Ihnen den Spaß an Frühling und Sommer, Lebensmittelunverträglichkeiten schränken die Freude am Essen ein. Blähungen und nach jeder Mahlzeit ein unangenehmes

Völlegefühl plagen Sie. Oder aber eine Migräne schaltet Sie für mehrere Tage im Monat aus, Sie haben vielleicht Muskelverspannungen oder immer wieder Kreuzschmerzen.

Das alles sind deutliche Anzeichen dafür, dass in Ihrem Körper etwas nicht stimmt. Sie fühlen sich krank, obwohl Sie offensichtlich nicht unter einer schweren Erkrankung leiden. Also gehen Sie schließlich zu einem Arzt oder einer Ärztin und lassen sich gründlich untersuchen.

Doch was ist, wenn Laborwerte, EKG, Ultraschall und Röntgenbilder keinerlei Hinweise geben und Sie nach schulmedizinischer Diagnose ganz und gar gesund sind?

Nicht krank und trotzdem ohne Energie?

Sicherlich freuen Sie sich, wenn keine schwerwiegende Erkrankung diagnostiziert wurde. Aber das Unbehagen und die einen oder anderen Symptome bleiben. Gesundheit ist eben doch mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Und sie ist genau das Gegenteil dessen, was bisher beschrieben wurde.

Gesundheit bedeutet zum Beispiel für einen Manager, mit Freude und vielen innovativen Ideen einen großen Betrieb zu leiten und dann noch Zeit und Spaß an regelmäßigem Joggen zu haben. Gesundheit bedeutet für eine berufstätige Mutter, den Haushalt, die Kinder und den Beruf mit Energie und Schwung im Griff zu haben und dennoch abends mit Freunden ins Theater oder ins Kino gehen zu können.

Utopisch, meinen Sie? Warum sollen Gesundheit und Lebensfreude utopisch sein? Wir müssen unseren Körper nur in die Lage versetzen, Energie zu tanken.

Die Kombination aus gesunden Lebensmitteln, einer entsprechenden Zubereitung und einer guten Verdauungsleistung sorgt für eine optimale Ernährung.

12 Einführung

Energie bezieht unser Körper vor allem aus der Nahrung, und die wichtigste Stelle zum Auftanken ist unser Verdauungssystem. Der Darm vermag uns all die wichtigen Nährstoffe zuzuführen, die wir für unsere Vitalität brauchen. Hochwertige Lebensmittel sind wichtig, aber was nützen uns all die Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente, wenn der Darm sie nur ungenügend aufnehmen kann? Eine regelmäßige Pflege des Verdauungsapparats ist daher die Voraussetzung für Vitalität und Lebensfreude. Wie Sie Ihren Darm pflegen können, erfahren Sie in diesem Buch.

Pflegen Sie Ihren Körper, Sie haben nur den einen!

Viele Menschen neigen dazu, ihr eigenes Auto mehr zu pflegen als sich selbst. Der Wagen wird regelmäßig zur Inspektion gebracht, das Öl wird gewechselt, und ist etwas kaputt, wird es selbstverständlich repariert. Autoliebhaber warten und hegen ihren Schatz, damit er möglichst lange hält und zu einem schönen ansehnlichen Oldtimer wird.

Um wie viel nachlässiger gehen wir doch oft mit unserem Körper um. Und das, obwohl auch unser Organismus, insbesondere unser Verdauungssystem, regelmäßige Pflege benötigt. Wenn Sie sich also um Ihren Darm kümmern, erhalten Sie nicht nur Ihre Vitalität, Sie gewinnen sie bei bereits bestehenden Beschwerden auch wieder zurück. Hier liegt die Chance, gut gelaunt, gesund und vital alt zu werden. Und genau an dieser Stelle setzt die Mayr-Therapie an.

Was hat die Moderne Mayr-Medizin zu bieten?

Die Grundsätze von F.X. Mayr dienen im Idealfall der Prävention, sie sorgen für die Gesunderhaltung des Körpers. Viele Patienten kommen jedoch erst zu einer Mayr-Ärztin oder einem Mayr-Arzt, wenn sie bereits erkrankt sind. In diesem Fall bietet die Mayr-Therapie alternativ zur Schulmedizin eine ganzheitliche Behandlung ihrer Beschwerden.

Die Schulmedizin bietet uns zur Therapie von Krankheiten lediglich Medikamente und Operationen an. Bei der Behandlung interessiert nur der Bereich, der nicht mehr so funktioniert, wie er eigentlich sollte. Bei Kopfschmerzen werden Schmerzmittel verordnet, bei Verstopfung Abführmittel, in ein schmerzendes Gelenk wird eine Spritze gesetzt, Heuschnupfen wird mit Antiallergika behandelt, bei Blasen Schwäche wird die Gebärmutter entfernt und so weiter und so weiter. Die Frage »Warum?« stellt sich in der Regel nur selten, eine ganzheitliche Ursachenforschung wird in der Schulmedizin nicht betrieben. Und wenn, dann werden in den meisten Fällen Stress und psychische Belastungen für die Beschwerden verantwortlich gemacht.

Die Moderne Mayr-Medizin ist eine ganzheitliche Methode. Sie beschränkt sich in Diagnose und Behandlung nicht auf ein Organ oder ein Symptom, sondern sieht den Organismus als Ganzes und sucht nach den Zusammenhängen.

Sie haben es in der Hand

In der heutigen Zeit ist eine zunehmende Zahl von Patienten nicht mehr bereit, nur Pillen zu schlucken oder, salopp gesagt, »sich unters Messer zu legen«. Viele möchten ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen, selbst etwas zur Verbesserung ihrer Beschwerden beitragen, auch wenn dieser Weg vielleicht zunächst unbequemer erscheint.

Diese Haltung ist die beste Voraussetzung für eine Behandlung mit der Modernen Mayr-Medizin. Im Gegensatz zur Schulmedizin sollen hier die Patienten selbst aktiv werden und nicht alle Verantwortung dem Arzt überlassen. Patient und Arzt werden zu einem idealen Team, und zum Gelingen der Therapie leistet jeder seinen Beitrag: der Arzt

durch sein Wissen und durch seine Unterstützung, der Patient durch die Anwendung der Therapie.

Da sich während einer Mayr-Kur in der Regel schon nach recht kurzer Zeit eine Besserung der Beschwerden und ein Gefühl des Wohlbefindens einstellen, steigt die Bereitschaft der Patienten, diese Maßnahmen auch weiter durchzuführen. Die Kur wird Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit begeistern, und Sie werden feststellen, dass es einen alternativen Weg gibt, Beschwerden und Krankheiten zu behandeln.

*Wenn die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt,
kann die Moderne Mayr-Medizin oft weiterhelfen.
Bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen
gibt es gute Heilerfolge.*



Hier hilft die Mayr-Therapie

- Störungen der Verdauungsfunktionen wie Blähungen, Völlegefühl, Reizdarm, Verstopfung, Sodbrennen, Magenschmerzen etc.
- Störungen des Immunsystems wie häufige Infekte
- Heuschnupfen, Neurodermitis, Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien mit anderen Erscheinungsbildern
- Migräne
- Muskelverspannungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, Fibromyalgie (Weichteilrheumatismus), Bandscheibenvorfall etc.
- Übergewicht mit den Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, diabetischer Stoffwechsellage etc.
- frauenspezifische Beschwerden wie ungewollte Kinderlosigkeit, Menstruationsbeschwerden, prämenstruelles Syndrom, Harninkontinenz, Wechseljahresprobleme
- Rheuma, Gicht, Arthrose
- Burn-out-Syndrom

Wo greift die Mayr-Medizin?

Natürlich kann eine Mayr-Therapie allein nicht alles heilen. Es wird immer Bereiche geben, wo zunächst die Schulmedizin ihre Domäne hat, zum Beispiel in der Unfallchirurgie oder bei lebensbedrohenden Erkrankungen. Mayr-Medizin und Schulmedizin können einander jedoch ergänzen, denn auch nach der Behandlung einer Krankheit durch schulmedizinische Maßnahmen ist zur Gesunderhaltung oftmals eine Umstellung der Lebensweise notwendig. Die Mayr-Medizin gibt in diesen Fällen sinnvolle Hilfestellung.

Eine Mayr-Therapie ist also einerseits als Prävention sinnvoll, andererseits als Ergänzung zu schulmedizinischen Maßnahmen und bei Beschwerden, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt (siehe Kasten gegenüber).

Aber was haben Migräne, Rheuma, ein geschwächtes Immunsystem und Harninkontinenz gemeinsam? Sehr viel, wie Sie noch erfahren werden, denn alle haben mit dem Darm zu tun. Der Darm ist sozusagen das Zentrallabor unseres Organismus.

Die Bedeutung unseres Darms

Wir denken selten über unser Verdauungssystem nach. Es erscheint uns vielleicht wie eine Art Müllabfuhr, deren Eigenleben wir nicht willentlich beeinflussen können. Wir nehmen Nahrung auf, die dann in anderer Form durch den Darmausgang wieder ausgeschieden wird. Dabei bleibt uns die lebenswichtige Rolle, die der Darm in unserem täglichen Leben innehat, verborgen. Dabei ist er unser Garant für ein gut funktionierendes Immunsystem und hat die Rolle eines »zweiten Gehirns«.

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen die Funktion des Darms vor Augen führen. Sie werden ihn und seine Aufgaben besser kennenlernen, und es wird Ihnen leichter fallen, auf seine Signale zu hören.

Die Quelle unserer Lebensenergie

Tagtäglich versorgt uns der Darm mit Eiweiß, Kohlehydraten, Fetten, Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, also mit allem, was unsere Zellen zum Funktionieren brauchen. Er vermag unterschiedliche Lebensmittel wie ein Stück Fleisch, einen Apfel oder eine Scheibe Brot in kleinste Teilchen zu zerlegen und aufzunehmen. Daraus werden Millionen von Aufbaustoffen, zum Beispiel Fett für die Nervenbahnen und Zucker für die Zellen.

Wie unser Frühstück den Körper passiert

Um zu verstehen, was unser Verdauungsapparat tagtäglich leistet, sollten wir einmal den Weg eines Nahrungsmittels vom Mund bis zum Darmausgang begleiten:

7.00 Uhr

Wir essen ein Brot mit Quark und Erdbeermarmelade. Durch intensives Kauen wird das Brot zunächst zerkleinert. Je besser Sie kauen, umso größer wird die Oberfläche der Nahrung, wodurch Sie die Angriffsfläche für die Zerlegung der Nahrungsbestandteile in lebenswichtige Bausteine vergrößern. Denn der Speichel enthält Enzyme, die die Kohlehydrate des Brots wie eine Schere zerschneiden. Heraus kommen Zuckermoleküle.

7.15 Uhr

Das zerkleinerte Frühstücksbrot wandert portionsweise durch die Speiseröhre zum Magen. Jeder zerkaute Bissen benötigt nur 6 Sekunden, um die 25 cm lange Speiseröhre zu passieren. Die Aufgabe des Magens besteht nun darin, den Nahrungsbrei weiter zu zerkleinern und zu durchmischen. Die von speziellen Zellen in der Magenschleimhaut produzierte Salzsäure tötet eingedrungene Bakterien ab. Ein weiterer Stoff, Pepsin, spaltet die im Quark enthaltenen Proteine. Wenn Sie jedoch zu schnell gegessen haben, können die Verdauungssäfte die großen Brocken der Nahrung nicht richtig aufschließen, die wertvollen Bausteine gehen zum Teil verloren.

Der Nahrungsbrei wird nun eine ganze Zeit durchgeknetet und vermischt.

9.45 Uhr

Die geknetete Nahrung wird jetzt portionsweise an den Dünndarm abgegeben. Hier finden nun die wichtigsten Umwandlungsprozesse statt. Die Nahrung wird weiter zerkleinert, aufgenommen und über Blutbahnen und Lymphe dem Körper zur Verfügung gestellt. Schädliche Stoffe, wie zu große Moleküle, Chemikalien oder bakterielle Gifte, werden als solche erkannt und nicht aufgenommen. Immunzellen in den sogenannten Peyer'schen Plaques des Zwölffingerdarms übernehmen diese Aufgabe und sorgen dafür, dass Abwehrzellen diese Eindringlinge zerstören. Bei Allergien ist diese Barriere allerdings gestört.

Die Schleimhaut des Dünndarms ist mit vielen kleinen Borsten, sogenannten Zotten, besetzt, dadurch wird seine Oberfläche auf das 600fache (!) vergrößert. In den obersten Teil des Dünndarms mündet der Gang der Bauchspeicheldrüse. Deren Enzyme Trypsin und Chymotrypsin spalten das Eiweiß aus dem Quark; Amylasen und Maltasen bauen die Kohlehydrate des Brots zu Zucker um; Lipasen spalten das Fett aus dem Quark in Fettsäuren.

Insulin, welches ebenfalls in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, sorgt dafür, dass der Zucker der Erdbeermarmelade aus dem Blut in die Zellen gelangt.

Die Leber übernimmt bei der Verdauung über 500 verschiedene Aufgaben. Sie filtert Giftstoffe aus, verarbeitet Nährstoffe und produziert Galle, die in der Gallenblase gespeichert wird. Galle löst größere Fetttropfen in kleinere auf, sodass die fettverdauenden Enzyme eine Angriffsfläche haben.

10.15 Uhr

Nur 30 Minuten benötigt der Dünndarm, um 90 Prozent des Frühstücksbrottes in Nahrungsbausteine umzuwandeln und aufzunehmen.

Die Reste des Frühstücks wandern weiter in den Dickdarm. Dazu gehören Fasern, wasserlösliche Vitamine, Salze, Wasser und Zellen der Dünndarmschleimhaut, die während der intensiven Arbeit abgeschilfert wurden.

Der Dickdarm ist Lebensraum für Billionen von Bakterien, die unter anderem Nahrungsreste, zum Beispiel Pflanzenfasern, weiter abbauen und außerdem B- und K-Vitamine herstellen. Man nennt diese Bakterien probiotisch, das heißt lebensfreundlich. Der Dickdarm entzieht dem Nahrungsbrei Wasser und dickt ihn so zu einer Stuhlmasse ein. Außerdem produziert er einen schützenden Schleim für den Transport.

Während dieser Arbeit entstehen Gase, die bei normal funktionierender Verdauung wieder aufgenommen oder von den Bakterien verbraucht werden. Bei Fehlverdauungsvorgängen können diese Gase jedoch unangenehme Bauchschmerzen und Blähungen verursachen.

7.00 Uhr am nächsten Morgen

Jetzt sind von dem Frühstücksbrot des Vortages nur noch Fasern und Bakterien übrig. Der Mastdarm signalisiert uns schließlich, die Toilette aufzusuchen, um die Frühstücksreste loszuwerden.

Von der Fehlverdauung bis zur Krankheit

Leider funktioniert unser Verdauungssystem in vielen Fällen nicht so vorbildlich wie beschrieben. Fehler im Ernährungsverhalten und Einflüsse von außen führen zu Fehlverdauungsprozessen mit den entsprechenden Konsequenzen für unsere Gesundheit.

Wenn wir verstehen wollen, wie es zu Verdauungsstörungen und damit zur Beeinträchtigung unserer Gesundheit kommen kann, müssen wir uns Gedanken über die Ursachen machen.

Wenn wir zu schnell, zu spät, zu oft und zu viel essen, wird der Darm überfordert und es kommt zur Fehlverdauung. Die Nahrung kann nicht mehr optimal aufgeschlüsselt werden, Gärungs- und Fäulnisprozesse sind die Folge.

Zu spät Es ist wichtig zu wissen, dass auch der Darm einem Tagesrhythmus unterliegt. Auch er ist am Abend erschöpft und möchte sich lieber ausruhen, stattdessen verlangen wir ihm oft zu später Stunde noch Höchstleistungen ab. Viele Berufstätige nehmen am Abend ihre Hauptmahlzeit ein. Trifft man sich abends mit Freunden, geht man essen, und auch in vielen Familien fällt das Abendessen sehr üppig aus. Salat und Obst am Abend können nicht so schnell wie am Tag verarbeitet werden, der Nahrungsbrei verbleibt länger im Darm, und dies führt zu Gärungsprozessen. Wenn wir also regelmäßig dem Darm diese Verdauungsarbeit in einer Phase abfordern, in der er leistungsschwach ist, überfordern wir ihn. Fehlleistungen sind die Folge, die Nahrung wird nicht mehr komplett aufgeschlüsselt.

Zu oft Sie überfordern Ihren Darm auch, wenn Sie mehr als drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Die vielen kleinen Zwischenmahlzeiten lassen dem Darm keine Möglichkeit zur Regeneration. Hier ein Apfel, da mal ein Joghurt, dann ein Müsliriegel oder ein Stück Schokolade: Es sollte Ihnen bewusst sein, dass Sie dem Darm bei der Verdauungsarbeit keine Pause gönnen. Dieser benötigt jedoch zwischen den einzelnen Mahlzeiten ausreichend Zeit, um sich selbst zu reinigen. Geschieht dies nicht, kommt es zu Verschmutzungen in den einzelnen Darmabschnitten und zu Funktionseinschränkungen.

Stellen Sie sich doch einfach mal vor, Sie müssten den ganzen Tag ohne Unterbrechung arbeiten. Auch Sie wären verständlicherweise recht bald überfordert, und Ihre Leistungen wären nur noch mittelmäßig.
