



Verdauungsschwäche – Zivilisationsleiden Nr. 1

Das erste Kennzeichen der Gesundheitsminderung ist die Leistungsschwäche unserer Verdauungsorgane. Hinzu kommen Verschlackung und Übersäuerung.

Was schon die Alten wussten

»Wer in der Heilkunde das Vergangene nicht ehrt und immer nur nach Neuem sucht, der täuscht sich selbst und die anderen.« Hippokrates

Der »Vater der Medizin«, Hippokrates, dessen überragende Weisheit wir auch heute noch bewundern, hat als Summe seiner Gesundheitslehre zwei Hauptregeln aufgestellt:

- Der Mensch soll sich nicht über-sättigen; und
- er soll sich nicht übermüden.

Hippokrates lehrte weiter: »Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.«

Ein anderer Großer, ein glänzender Vertreter der Blütezeit der spätantiken Heilkunde, war Maimonides (1135–1204), Leibarzt des ägyptischen Sultans Al Aftal. Er beschrieb als Erster die drei klassischen Aufgaben der Heilkunde:

- Beratung der Gesunden
- Betreuung der Halbgesunden
- Behandlung der Kranken

Die Behandlung habe durch Diät zu erfolgen. Falls Diät nicht ausreichen sollte, sind medikamentös wirkende Lebensmittel zu wählen und erst als letzte Maßnahme Medikamente.

In seinen Regeln gesunder Lebensführung lehrt Maimonides:

- Überreichliche Mahlzeiten wirken auf jeden Körper wie Gifte und sind Hauptursachen für alle Krankheiten.
- Der Weise isst nicht alles, was der Gaumen begehrt, wie der Hund oder Esel.
- Meist genügen die Hälfte bis drei Viertel der üblichen Nahrungsmenge.
- Man esse auf keinen Fall, bis der Bauch voll ist, sondern etwa ein Viertel weniger als bis zur völligen Sättigung: »Man ziehe seine Hände vom Essen, solange noch Appetit vorhanden ist!«

wichtig

Die Zusammenfassung seiner Lebensregeln heißt: »Solange der Mensch Gymnastik betreibt, körperlich viel arbeitet, nicht ganz satt ist und leichten Stuhlgang hat, stellt sich keine Krankheit ein.«

Diese und ähnliche Richtlinien finden sich im Laufe der Jahrtausende zu allen Zeiten und in allen Ländern mit Hochkultur, vom Fernen und Nahen Osten (China, Japan, Indien, Ägypten, Arabien usw.) bis zum Westen. Sie haben bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Leider übernimmt keine Zeit die überzeitlichen

Weisheitslehren früherer Epochen. Und dies schon gar nicht, wenn solche Lehren dem Verlangen nach ungestörtem Genießen, falscher Lebensweise und sorglosem Umgang mit der eigenen Gesundheit entgegenstehen. Der Rat, der Mensch sollte als geistiges Wesen mehr Eigenverantwortung für sein Leben entwickeln und bewusst, aktiv seine Gesundheit ständig neu erwerben, findet selten offene Ohren. Meist wird er als Störung bei lieb gewordenen Gewohnheiten empfunden, abgelehnt oder verspottet.

Charakteristisch dafür ist eine Statistik, die bereits aus dem Jahre 1988 stammt. Demnach haben »ernährungsbedingte Krankheiten als Folge der Schlarafferei der Bundesbürger« das deutsche Gesundheitswesen jährlich 42 Milliarden Mark gekostet (Med. Tribune 42, X.88). 8,5 Millionen Bundesbürger wiesen schon damals deutliches Übergewicht auf, 16,5 Millionen Bluthochdruck- oder Herz-Kreislauf-Leiden, 10 Millionen Verstopfung, 1,8 Millionen Gicht, 6–12 Millionen Fettstoffwechselstörung und andere bekannte ernährungsbedingte Leiden. Damit wurde aber nur der relativ kleine Teil von Leiden erfasst, der vordergründig mit Fehlernährung zusammenhängt. Der Anteil an Leiden aber, der indirekt und somit hintergründig durch die übli-

che Wohlstandskost oder sonstige falsche Ernährungsgewohnheiten mitverursacht oder wesentlich verschlimmert wird, ist um ein Vielfaches größer. Laut US-Gesundheitsbehörde in Washington litten im Jahr 2000 weltweit bereits 1,1 Milliarden Menschen an Übergewicht. Dementsprechend ist auch die Zahl der direkt und indirekt ernährungsbedingten Leiden unaufhörlich weiter angestiegen. Merke: Fehlernährung und Fehlverdauung sind entsprechende Folgen.

wichtig

Es ist der Bauch, für dessen Befriedigung ein großer Teil der Menschen arbeitet – und der ihnen die meisten Leiden bringt.

So muss jede Zeit alte Weisheiten für sich neu entdecken und neue, dem jeweiligen Zeitgeist entsprechende Formen finden.

Der Entdecker unserer Zeit, der Arzt und Forscher Dr. F. X. Mayr (1875–1965), kam im Laufe seiner über 50 Jahre währenden Forschungstätigkeit zu grundsätzlich gleichen Ergebnissen, unabhängig von den Ärzten vor ihm. Darüber hinaus gelang es ihm als Erstem in der Geschichte der Medizin, die Wahrheit der alten Lehren mit einer eigenen Diagnostik wissenschaftlich zu untermauern.

Die Vorfeld- und Gesundheitsdiagnostik nach F. X. Mayr

»Wir werden die wahre Gesundheit nur entdecken, wenn wir uns von der Menge trennen. Denn die Masse steht im Gegensatz zur rechten Vernunft und verteidigt ihre eigenen Übel und Leiden. Lasst uns fragen: Was ist das Beste? Und nicht, was ist das Übliche?!« Lucius Annaeus Seneca (55 v.–41 n. Chr.)

Es besteht ein Unterschied zwischen der bestmöglichen Gesundheit, also der »Vollgesundheit«, und der mehr oder minder beeinträchtigten zivilisationsbedingten Durchschnittsgesundheit. Während die heute übliche Durchschnittsgesundheit meist nur mehr eine Halb- oder Scheingesundheit darstellt, ist die Vollgesundheit der erstrebenswerte Idealzustand, an dem es in gesundheitlicher Hinsicht nichts zu verbessern gibt. Im klassischen Altertum galt die Vollgesundheit allein als Gesundheit. Dies ist verständlich, da die Heilkunde damals, und danach noch durch zwei Jahrtausende vorwiegend eine Lehre der Gesunderhaltung war – im Gegensatz zu heute, wo sie zu einem bloßen System der Krankenversorgung und -versicherung abgebaut wurde. Die Richtlinien der früheren, alle Lebensbereiche umfassenden Ordnungs- und Gesundheitslehre, der sogenannten *Diaita*, sind auch heute noch zu wesentlichen Teilen vorbildgebend (siehe Tabelle). Damals war jeder strebsame Mensch bemüht, möglichst gesundheitsbewusst zu leben, sich diszipliniert zu ernähren,

zeitweilig zu fasten, tugendhafte Leibesertüchtigung zu betreiben und sich durch geistig-religiöse Bemühungen mit der Sinnhaftigkeit des Lebens auseinanderzusetzen. Das Ziel war eine möglichst hochwertige Lebens- und Gesundheitskultur auf allen Ebenen.

Die heute vorherrschende Auffassung über Gesundheit ist von diesem Optimalbild weit entfernt. Die umfassende *Diaita* wurde zur bloßen Diät degradiert, und unter Gesundheit versteht man nicht mehr das Vorhandensein positiver Kriterien oder hochwertiger Funktionen, sondern lediglich das Fehlen negativer Symptome, krankhafter Befunde, abnormer Laborwerte. Gesundheit gilt als Zustand des Nicht-Krank-Seins.

Im Gegensatz dazu ist die Diagnostik nach Mayr auf dem Begriff der Vollgesundheit aufgebaut. Mayr hat sein Leben lang nach ihr geforscht, hat die diagnostisch erfassbaren Kriterien der wirklichen Gesundheit des menschlichen Körpers gesucht und dabei gefunden:

Diaita der alten Ärzte.

Diaita, wörtlich Ordnung, ist die aus dem klassischen Altertum stammende Lehre zur Pflege, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Als Richtlinien der Lebensordnung dienen die

Regimina Sanitatis (Gesundheitsregime)

Aer (Luft)	Sorge für reine und ausreichende Frischluft (Sauerstoff!), saubere Umwelt, richtiges Atmen, Luft, Licht und Wasseranwendungen, Hygiene aller Lebensbereiche.
Cibus et potus (Speise und Trank)	Maßvolle gesunde Ernährungsweise, reichliche Zufuhr bekömmlicher Flüssigkeiten, Einhaltung von Fastenregeln, Meiden ungesunder Nahrungs-, Genuss- und Suchtmittel, gesunde Ernährung.
Motus et quies (Aktivität und Passivität)	Ausgewogenes Gleichgewicht von Bewegung und Ruhe; von Arbeit und Feierabend; Stress und Muße, Leistung, auch Körpertraining, Gymnastik, Fit-Erhaltung und Erholung.
Somnus et vigilia (Schlafen und Wachen)	Gesunder Rhythmus im Wachen und Schlafen, auch Beischlafen, Erhaltung der äußeren und inneren Ruhe, auch Meditation, Schutz gegen Lärm, Überforderung, Exzesse, Süchte und andere krankmachende Faktoren; allgemeine Bewahrung von Schäden.
Excreta et Secreta (Ausscheidung und Sekretion)	Stoffwechselflege, Reinhaltung der Körpersäfte, ausreichende geregelte Ausscheidungen von Stuhl, Harn, Schweiß, Menses.
Affectus animi (Psychohygiene)	Pflege eines kultivierten Lebensstils, positiver seelisch-geistiger Aufbau, Philosophie, Sinngebung des Lebens, Religiosität, innerliche Lebenskultur.

- Kennzeichen des optimal gesunden Bauches und seiner Organe
 - Kennzeichen der optimal gesunden Körperhaltung
 - Kennzeichen der optimal gesunden Körpersäfte (humoraldiagnostische Zeichen aus dem Gewebestand)
 - Die Mehrzahl der nicht kranken Personen befindet sich heute im Zustand der Halb- oder Scheingesundheit.
 - Die Halbgesundheit geht mit beginnender Verschlackung, Säurebelastung oder sonstigen Frühschäden des Organismus einher. Dazu zählen Zahn- und Zahnfleischschäden wie Karies, Parodontose, Gebissfehlstellungen ebenso wie Haltungsschäden (schon bei Schulkin-
- Diese mess- und überprüfbaren Zeichen lassen erkennen:

dern!), Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Infektanfälligkeit oder Pilzbefall.

- Die übliche medizinische Diagnostik mit Labor, Röntgen, Ultraschall ist zwar in der Lage, viele organische Krankheitsprozesse aufzudecken, vermag es aber nicht, deren Vor- und Frühphasen zu erkennen. Daher halten sich so viele Menschen mit unauffälligen Befunden für »verbriefet und versiegelt« kerngesund und leiten daraus die Berechtigung ab, weiterhin einen sorglosen Umgang mit der eigenen Gesundheit fortsetzen zu können.

- Die Mayr-Diagnostik weist hingegen schon bei vielen Frühschäden messbare Abweichungen nach und vermittelt dadurch die wichtige Motivation, nicht mehr alles beim Alten zu lassen, bis gesundheitliche Katastrophen eintreten, sondern aktiv Förderliches für die Gesundheit zu unternehmen.

Mit seiner Diagnostik schuf F. X. Mayr nicht nur eine Grundlage für eine neue Form der Heilkunde, sondern auch für eine aktive Vorsorge- und Gesundheitsmedizin.

Über die Alterungsvorgänge

»Lange leben wollen alle, aber alt werden will keiner.«
 Johann Nestroy (1801–1862)

Bei der Zustandsbeurteilung des Menschen spielen sein Lebensalter und der Grad seiner altersbedingten Veränderungen eine große Rolle. Zahlreiche Abnützungs-, Abbau- und Ablagerungsprozesse setzen bei den meisten Personen viel früher ein, als sie annehmen. Schon bei Schulkindern finden sich heute häufig überhöhte Blutfettwerte: 77,5 Prozent von 236 untersuchten Schülern wiesen Blutfettwerte über dem empfohlenen Grenzwert von 160 mg/dl Blut auf (Medical Tribune Österr., vom 6. 10. 99!) und bei 20-Jährigen sind Cholesterin- bis Kalkablagerungen in Herzkranz- und Gehirngefäßen keine Seltenheit. Auch die Atemkapazität nimmt beim Jugendlichen meist nur bis zum 20. Lebensjahr zu, um danach von Jahr zu Jahr abzunehmen. Daher gehört etwa ein Fußballer mit 30 Jahren,

dem zunehmend rascher »die Luft ausgeht«, schon bald zum »alten Eisen«, und die Resultate anderer Leistungssportler sinken danach immer deutlicher ab. Zwischen den späteren 30er und 40er Jahren setzt statistisch nachgewiesen die regelrechte Alterung der Atemfunktionen ein, sodass Männer mit 60 Jahren im Schnitt schon eine schwächere Atemfunktion aufweisen als 9-jährige Kinder!

Diese und andere Veränderungen decken auf, wie sich der unbekümmert dahinglebende »Durchschnittsgesunde« nahezu automatisch immer mehr von seiner gesundheitlichen Bestform entfernt. Die Vorgänge in den Körperzellen zeigen das entsprechende Bild. Die Lebensdauer der allermeisten der 50 Billionen (!) Körperzellen des Organismus sowie ih-

Lebensdauer einiger Körperzellarten.

rote Blutkörperchen	bis 100 Tage
weiße Blutkörperchen (neutrophile Granulozyten)	1 ½ Tage
Magenschleimhautzellen	3–6 Tage
Leberzellen	10–20 Tage
Nierenzellen	10–20 Tage
Dickdarmschleimhautzellen	3–8 Tage
Gebärmutterschleimhautzellen	5–6 Tage

rer Teilstrukturen ist wesentlich kürzer (siehe Tabelle). »In längstens 100 Tagen, ja in 50 Tagen sind sie mindest einmal, meistens mehrmals, abgebaut, aufgebaut, wieder abgebaut, zerlegt, entgiftet und ausgeschieden. Nach wenigen Tagen und Wochen ist alles ausgetauscht, alles, was Zelle ist oder Teilstruktur einer Zelle, alles, was lebt in unserem Körper, was einen Kern hat, was Sauerstoff atmet, alles, was agiert, reagiert und produziert ... Ein ständiges Sterben und Neuwerten in unserem Körper«.

So ist fast alles ständig im Fluss. Entscheidend ist nur, ob die unentwegt millionenfach ablaufenden Aufbau-, Reparations- und Erneuerungsprozesse Balance halten mit den gleichzeitig stattfindenden Abbau-, Degenerations- und Alterungsvorgängen.

Schematisch sagt man vom Gesunden, ein Viertel seiner Körperzellen sei jung und im Heranwachsen, zwei Viertel seien voll leistungsfähig und das letzte Viertel sei verbraucht und im Absterben. Bei Krankheit und Alterung stellt sich ein Ungleichgewicht in diesem Verhältnis ein. Der kränkelnde und alternde Anteil nimmt überhand.

Die Entscheidung darüber hängt – abgesehen von der erbbedingten Konstitution – von unserer Ernährungs- und Lebensweise ab. Daher besteht so oft ein enormer Unterschied zwischen dem Kalenderalter und dem biologischen Alter. Das Geburtsdatum muss durch lange Zeit keine

wesentliche Rolle spielen. Es gibt erschreckend viele junge Greise, aber auch viele alte Junggebliebene.

wichtig

Die Weichenstellung zwischen dem relativen Gesund- und Jungbleiben oder dem Kränker- und Älterwerden vollzieht sich somit tagtäglich, ja sogar ununterbrochen in uns.

Fast jeder Leistungsknick, jedes Nachlassen der Gehirnfunktionen, Konzentrationsmängel, Vergesslichkeit, Alterungsvorgänge an Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe und Augen gehen mit Schlackenbelastung der befallenen Gewebe einher. Daher führt jede Ausscheidung von Schlacken zu einer Gewebeverjüngung. Ein beachtlicher Teil der Alterungs- und Degenerationsprozesse lässt sich durch regelmäßige Entschlackung oft lange Zeit hintanhaltend oder verhindern. Wichtig sind: Mäßigkeit im Essen und Trinken, Freude an körperlicher Bewegung und ein reges geistiges Interesse. Bernat Baruch, Berater mehrerer amerikanischer Präsidenten, der bis ins höchste Alter geistig voll aktiv blieb, erklärte: »Wie alt ich auch bin, für mich beginnt das Alter immer 15 Jahre später!«

Zellregenerativ und gewebeverjüngend wirken Entschlackungskuren. Wer Laborwerte »lesen« kann und einige Tausende von Befunden gesehen hat, wird immer wieder staunen, was sich durch sie noch verbessern lässt (siehe S. 90).

Enteropathie als Grundübel des Zivilisationsmenschen

»Der Darm ist der Vater aller Trübsal.« Arabisch

Nach Dr. Mayrs Forschungen besteht das erste Kennzeichen der Gesundheitsminderung des Zivilisationsmenschen in einer Leistungsschwäche der Verdauungsorgane. Diese Störung bezeichnen wir heute als »Enteropathie nach Mayr«. Sie kann schon seit Generationen bestehen, sie kann auch erworben sein und wird meist noch verschlimmert durch die allgemein übliche Überfütterung und sonstige Fehlernährung (Süßigkeiten, Junk- und Fastfood) von frühester Kindheit an. Mayr bezeichnete diese Verdauungsschwäche als das »verbreitetste, verhängnisvollste und dennoch unbekannteste Übel.«

wichtig

Aus gutem Grund sollte sich jeder moderne Mensch die Frage stellen: Bin ich denn wirklich verdauungsgesund? Unter »wirklich verdauungsgesund« ist allerdings mehr zu verstehen als das tägliche Ausscheiden von Stuhl.

Zum Verdauen gehört vor allem auch das richtige Aufschließen der aufgenommenen Nahrung und das Umwandeln in Körpersubstanz, Kraft und Energie. Mangelhafte Verdauung kann sich zeigen an Beschwerden der Verdauungsorgane von

der Mundhöhle bis zum After. Auch Zahnfleischentzündungen, Magen-, Darm-, Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen gehören zu den gängigen Beschwerden ebenso wie übler Mundgeruch, Luftaufstoßen, Sodbrennen, Völlegefühl, Magendrücken, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Blähungen, aufgetriebener Leib, Schwäche- und Müdigkeitszustände nach dem Essen, Stuhlverstopfung, Durchfall und andere Abweichungen der Stuhlbeschaffenheit.

Stuhl des Gesunden. Der Stuhl des Gesunden wird ohne Hilfsmittel, auch ohne Leinsamen, Weizenkleie oder Milchzucker alltäglich leicht und schnell abgesetzt, ohne mühsame oder lange »Sitzungen«. Er ist wurstförmig und infolge eines Schleimüberzuges an der Oberfläche so glatt, dass er beim Entleeren den After nicht beschmutzt. Daher ist Toilettenpapier kaum erforderlich. Je mehr man davon zur Säuberung benötigt, desto abnormer ist die Stuhlbeschaffenheit durch Zersetzungs Vorgänge im Darm. Daher sagte Dr. Mayr: »Das Toilettenpapier ist das Reagenzpapier des Darms!«

Der Stuhl des Gesunden weist nur einen geringen charakteristischen Geruch auf.

Es ist kein Geheimnis, dass nur zeitgerecht entleerter Stuhl geruchsarm ist, während jede Verzögerung zu intensiver bis fast unerträglicher Geruchsbelästigung führen kann. Der Nachfolgende kann die Toilette kaum betreten. Säuerlicher Geruch spricht für Darmgärung, auffallend übler Geruch für Darmfäulnis.

Bei jeder chronischen Verdauungsschwäche (Enteropathie) besteht eine Veränderung der Bauchform. Solche veränderten

Bauchformen lassen sich meist ziemlich weitgehend zurückbilden. Daher bietet die Kenntnis über eigene Abweichungen eine gute Motivation für Gegenmaßnahmen.

Schon Paracelsus (1494–1541), der größte Arzt der beginnenden Neuzeit, hat geraten: »Wie es der Hund in der Nase hat, so sollt ihr es in den Augen haben, und die Formveränderungen des Leibes durch die (abnorme) Anatomie erkennen.«

Die Bauchformen nach F.X. Mayr

»Der Bauch ist der Mittelpunkt des Lebens. Hundert Krankheiten haben dort ihre Wurzeln.« Chinesisch

Im gesunden Körper weisen alle Organe bestimmte Normgrößen auf. Abweichungen von diesen Normen sind Krankheitszeichen. Diese zeigen sich beispielsweise in einer Vergrößerung des Herzens, der Leber, der Schilddrüse, Gebärmutter oder aber im Magen-Darm-Trakt. Dort zeigen sich die ersten Krankheitszeichen als Größenveränderungen im Kaliber des Magen-Darm-Schlauches, das sowohl Verengungen (Verkrampfungen) wie Erweiterungen (Erschlaffungen) aufweisen kann. Wenn solche Kaliberänderungen größere Teile des Verdauungsschlauches erfassen, dann übertragen sie sich entsprechend auf Größe und Form des ganzen Bauches: Ein vorwiegend verengt-verkrampfter Magen-Darm-Trakt bewirkt einen »Hohlbauch«, d. h. einen verkleinerten, eingezo-

genen und harten Bauch (Kahnbauch nach Mayr). Er weist auf einen schon stärker geschädigten entzündeten Dünndarm hin. Ist der Magen-Darm-Trakt jedoch vorwiegend erschlafft und erweitert, so verursacht er durch sein vermehrtes Volumen einen entsprechend vergrößerten Bauch. Im Folgenden möchte ich auf einzelne Bauchformen näher eingehen.

Gasbauch. Hier sind die erweiterten Darmschlingen vorwiegend mit Darmgasen gefüllt. Da Gas leichter ist als Luft, zeigt sich beim Stehen zunächst eine mäßige Vorwölbung oberhalb des Nabels. Bei stärkerer Erschlaffung und Gasfüllung wird der ganze Bauch immer mehr ausgebuchtet bis zum ballon- oder kugelförmigen Gasbauch (siehe S.20, Bild 3, 4 und 5).

Schlaffer Kotbauch. Hier befinden sich in den erschlafften Gedärmen vorwiegend