



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Der Dünndarm - Das unbekannteste Organ

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

„Der Wecker klingelt – müde wache ich auf. Acht Stunden Schlaf sind für mich halt doch zu wenig. Neun bis zehn Stunden könnten es schon sein. Aber so viel Zeit zum Schlafen habe ich nicht. Die Augen brennen noch etwas, der Mund ist pappig, meine Laune ist auch nicht bestens. Morgenstund hat Gold im Mund? Für mich ist das eher ein Witz. Schnell auf die Toilette, geduscht und dann endlich der Kaffee auf den habe ich schon seit dem Aufstehen gewartet. Jetzt geht's mir besser. Der Tag sieht wieder etwas freundlicher aus.“

In dieser Art oder so ähnlich spielt sich bei vielen von uns der Tagesbeginn ab. Wir glauben, das wäre normal, weil wir es schon so oft erlebt haben und fast gar nicht anders kennen. Wir leben doch im Stress, haben an so vieles zu denken, so viel zu erledigen und kommen wirklich selten dazu, uns auszuruhen. Kein Wunder, dass wir dann am Morgen nicht richtig ausgeschlafen und munter sind und gleich ein fröhliches Lied trällern.

Diese Gedanken denken wir oft und wir kommen gar nicht auf die Idee, dass es auch anders sein könnte: Wir wachen nach sechs bis acht Stunden Schlaf ausgeruht und unternehmungslustig auf, freuen uns auf den vor uns liegenden Tag und die damit verbundene Arbeit, trällern oder pfeifen uns ein Liedchen und sind voller guter Laune. Das Leben ist doch schön, auch wenn es manchmal mit viel, gelegentlich auch zu viel Arbeit verbunden ist. Wir sind dankbar, dass wir uns heute wohl fühlen und warten gespannt und voll Zuversicht auf alles, was uns der neue Tag bringen wird.

Schauen wir ein Kleinkind an, zumindest wenn es gesund ist. Es verhält sich so, wie zuletzt geschildert. Es ist aktiv, übermütig, rastlos und von fast unversiegbare Energie. Wenn es schläft, dann braucht es meist nur kurze Zeit zum Einschlafen und ist danach wieder „voll da“. Meist wundern wir uns über diese Aktivität der Kinder und wünschen uns selbst etwas davon. Wir glauben aber, dass wir als Erwachsene aus Entwicklungsgründen eine solche Aktivität nicht mehr haben können.

Dies ist ein Irrtum. Wir irren uns, weil wir die tägliche Beobachtung bei uns selbst und den meisten anderen Menschen für normal halten. Aber nicht alles, was häufig ist, muss auch normal sein. Manchmal ist das Normale selten geworden.

Wir finden bei vielen Menschen Ängste. Aber Ängste

sind nicht normal, außer in Notfällen. Viele Menschen sind missmutig und leicht reizbar. Dabei geht es uns heute wirtschaftlich so gut wie noch nie in unserer Geschichte. Angst, Missmut, Reizbarkeit sind sehr häufig, aber nicht normal. Und so sind auch morgendlichen Unausgeschlafenheit und fehlende Fröhlichkeit zwar häufig, aber nicht normal.

Warum kommt es nun zu diesen offensichtlichen Störungen, mit denen wir fast alle irgendwie zu tun haben? Es gibt darauf eine Vielzahl von Antworten, wie ja oben bereits angedeutet wurde. Alle diese Antworten sind teilweise richtig. Sie erklären allerdings selten alle auftretenden Veränderungen, die unser Befinden von dem des gesunden Kleinkindes unterscheiden.

Letztlich finden wir die einzige umfassende Antwort nur in den Forschungsergebnissen eines Arztes, der in meinen Referaten schon häufig genannt wurde: Dr. Franz Xaver Mayr, 1875 - 1965, geboren und gestorben in Österreich, über Jahrzehnte praktizierend in Karlsbad, im heutigen Tschechien.

Dieser Arzt erklärte aufgrund genauester Beobachtungen die Schäden im Verdauungssystem und ihre Wirkungen auf unser tägliches Befinden, z. B. die pappige Zunge, den Mundgeruch, den Missmut am Morgen, den unzureichenden Schlaf usw. Er hat uns ein Forschungsergebnis hinterlassen, das kaum besser sein könnte und viel mehr wert ist als zahlreiche Medizin-Nobelpreise der letzten Jahrzehnte. Trotzdem ist er von der offiziellen Medizin bisher kaum anerkannt worden. Vielmehr bekämpft man seine Forschungsergebnisse, macht sich darüber lustig oder ignoriert sie vollständig und versucht auf diese Art, den „Mantel des Schweigens“ über diesen



Art, den "Mantel des Schweigens" über diesen hervorragenden Arzt auszubreiten.

Was ist nun das Besondere an der Lehre Mayrs, dessen Krankheitstheorie so gravierend von der anderer Ärzte unterscheidet?

Mayr wies als Erster darauf hin, dass der Dünndarm im Mittelpunkt aller unserer Bemühungen um Gesundheit stehen müsse. Nicht die Leber, nicht das Herz oder das Gehirn. Diese kämen erst in zweiter Hinsicht in Betracht. Der Dünndarm sei das wichtigste Organ für unser Wohlbefinden, also auch für unsere Gesundheit bzw. unsere Krankheiten.

Warum Mayr recht hat und nicht seine ungezählten und zahllosen Gegner, das möchte ich in diesem Referat klären. Dabei möchte ich ausdrücklich betonen, dass ich dankbar bin, dass ich Mayrs Forschungsergebnisse und Beobachtungen kennen lernen durfte. Denn es ist mir daraus eine ganz neue Sicht von Gesundheit und Krankheit entstanden, die ich mit großem Erfolg für meine zahlreichen Patienten und auch für mich bzw. für meine Familie einsetzen konnte. Aus Dankbarkeit gegenüber Mayr und seinen Schülern, die seine Lehre erhalten haben und meine Lehrer wurden, ist auch dieser Artikel entstanden.

Doch nun zur Begründung meiner obigen Behauptungen. Dabei muss ich leider etwas genauer auf die Anatomie des Dünndarms im menschlichen Körper und seine Physiologie (seine Bedeutung im Zusammenspiel der Organe) eingehen. Das ist zwar etwas langatmig, aber für das Verständnis der Bedeutung des Dünndarms unbedingt notwendig.

Die Anatomie

Der Dünndarm besteht aus drei Teilen:

- Zwölffingerdarm (Duodenum),
- Leerdarm (Jejunum),
- Krummdarm (Ileum).

Der Zwölffingerdarm ist 25 bis 30 Zentimeter lang, also etwa zwölf Finger einer breiten Männerhand nebeneinander gelegt. Er liegt etwa in der oberen Bauchmitte, ist Fortsetzung des Magens und in seinen Hohlraum münden die wichtigen Ausführungsgänge der Galle und der Bauchspeicheldrüse. An den Zwölffingerdarm schließt sich der Leerdarm an, der seinen Namen davon hat, dass er im gesunden Zustand meist leer ist, d.h. keine Speisen oder Reste davon enthält. Er ist etwa 1,80 bis 2 Meter lang und befindet sich hauptsächlich im linken oberen Bauchraum. Der Leerdarm geht über in den Krummdarm, der seinen Namen von den vielen Krümmungen erhalten hat, die man bei einem geöffneten Bauchraum hervorquellen sieht. Er liegt hauptsächlich im rechten Unterbauch und ist ca. 2,70 Meter lang. Er mündet mit einer Klappe (sog. Ileo Coecal-Klappe) rechts unten in der Blinddarmsgegend in den Blinddarm, den ersten Teil des Dickdarmes.

Fast der gesamte Dünndarm hängt an dem „Gekröse“, einem Teil des Bauchfells, in dem Blut- und Lymphgefäße sowie die Darmnerven verlaufen. Auf die Wichtigkeit dieses Organteiles kommen wir später noch

zurück. Die Feinstruktur des Dünndarms ist hoch interessant.

Durch Querfalten und besonders durch die Zotten, samtartige, dicht wie ein englischer Rasen stehende Ausstülpungen der Schleimhaut, wird die Oberfläche des Darmes außerordentlich vergrößert, ca. um das 75-Fache. Dadurch stehen etwa 100 m² Oberfläche für die Resorption zur Verfügung, also eine Fläche von 10 x 10 Metern, die in unserem kleinen Bauch Platz hat (dazu kommt etwa eine gleich große Oberfläche im Dickdarm, so dass der gesamte Darm etwa 200 m² Oberfläche aufweist).

Unter der Schleimhaut liegt ein ausgedehntes Netz von Blut- und Lymphgefäßen, in die resorbierte Nahrungsbestandteile aus dem Darm weitertransportiert werden. In die Darmwand sind zwei verschiedene Muskelschichten integriert, eine Quermuskel- und eine Längsmuskelschicht. Diese sorgen für Durchknetung und Weiterbeförderung des Speisebreies. In der Schleimhaut liegen neben schleimbildenden Zellen, die für eine bessere Gleitfähigkeit des Nahrungsbreies sorgen, auch Zellen, die Enzyme produzieren zur Aufspaltung der Nahrungsmittel. Daneben gibt es hormonbildende Zellen, wobei besonders Hormone zur Anregung der anderen Verdauungsorgane (Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse) erzeugt werden. Und zusätzlich gibt es einen Abwehrwall in der Darmschleimhaut durch Lymphzellen, die den Organismus gegen mögliche vom Darm her eindringende Keime schützen. Man hat berechnet, dass ca. 70 Prozent des Immunsystems im Darm, besonders im Dünndarm, liegen, so dass der Dünndarm das wichtigste Organ der körpereigenen Abwehr ist.

Die Physiologie

Arbeitsgebiet und Arbeitsweise des Dünndarms sind seit vielen Jahrzehnten gut erforscht. Die wichtigsten Aufgaben sind die Aufspaltung, Beförderung und Resorption der Nahrungsbestandteile und von Wasser. Circa 5,5 Liter Dünndarmsekret werden täglich erzeugt und zu einem großen Teil wieder im Dünndarm rückresorbiert. Der Dickdarm, der seinen Namen davon hat, dass er den Speisebrei eindickt, resorbiert nur circa 1 Liter Flüssigkeit. Die Nahrung muss im Dünndarm so fein aufbereitet sein, dass sie auch resorbierbar ist. Allein daraus ist bereits abzuleiten, dass schlechtes Kauen dazu beiträgt, dass ungenügend zerkleinerte Nahrung nicht ordnungsgemäß im Dünndarm aufgespalten werden kann. Wir merken das z. B. daran, dass schlecht gekautes Vollkornbrot im Stuhlgang am Ende der gesamten Verdauung noch mit vollen Körnern nachzuweisen ist. Auch Samen, wie Sesam, Tomatensamen oder gelegentlich auch Sonnenblumenkerne finden wir im Stuhlgang wieder.

Wenig zerkleinerte Nahrung kann also weitgehend unversehrt den Dünndarm passieren und steht dann für unsere Ernährung nicht zur Verfügung. Das Zellgewebe der Dünndarmschleimhaut ist ungemein aktiv. Zirka alle sechs Tage wird die oberste Zellschicht erneuert, d.h. dass in diesem kurzen Zeitraum die gesamte Darmoberfläche ausgetauscht wird. Dies ist eine ungeheure Leistung unseres Körpers und wohl



nur damit zu erklären, dass nach ca. sechs Tagen die Schleimhautzellen durch ihre Arbeit verbraucht sind.

Im Dünndarm findet überwiegend die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichtes statt. Große Mengen basischen Sekretes aus Bauchspeicheldrüse und Dünndarm neutralisieren den sauren Magensaft und bewirken, dass der Verdauungsprozess im Dünndarm weitgehend im basischen Milieu stattfindet.

Wenn dieses System überfordert wird, dann tritt im Körper häufig eine mit den bisherigen Labormethoden kaum nachweisbare Übersäuerung ein, die anscheinend gerade in der heutigen Zeit überaus häufig ist. Durch ein sehr differenziertes Muskelsystem wird der Darminhalt kontinuierlich von oben nach unten, d.h. vom Zwölffingerdarm zum Dickdarm weitertransportiert. Dabei treten rhythmische Kontraktionswellen der Muskulatur auf. Die Durchmischung des Speisebreies mit den Verdauungssäften erfolgt innerhalb dieses Vorgangs, so dass bei einem gesunden Darm jeder kleinste Nahrungsteil auch von Nahrungssäften umgeben ist. Während dieses Prozesses werden Gase gebildet. Diese sind nur zu einem ganz geringen Anteil verschluckte Luft, sondern sie entstehen durch die Aufspaltung der Nahrung. Die Menge der Gase liegt im gesunden Fall unter 200 ml. Bei der heute üblichen Ernährung ist die Gasmenge gesteigert bis auf ca. 600 ml pro Tag. Durch eine bohnenhaltige Kost kann diese Menge bis zum zehnfachen gesteigert werden.

Normalerweise werden die Gase im Darm wieder resorbiert, so dass nur wenige Winde am After abgesetzt werden. Wir spüren von diesen Gasen nichts, weil sie in der Nahrung relativ gleichmäßig verteilt sind. Wenn diese Gase als Blähungen spürbar sind, dann ist mit diesem System schon irgendetwas nicht in Ordnung. Der unangenehme Geruch, z. T. Gestank, stammt aus Eiweißprodukten in Form von Indol, Skatol, Schwefelwasserstoff u.a. Deswegen ist der Geruch bei Fleischverzehr anscheinend auch stärker als bei vegetarischer Ernährung. Allerdings können auch Vegetarier stinkende Stühle und Blähungen haben.

Für die Resorption der Nahrungsstoffe ist der Dünndarm mit seinen Zotten, die die Oberfläche circa 75 Mal vergrößern, gut eingerichtet. Neben Flüssigkeit und Gasen werden hauptsächlich Elektrolyte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, u.a.) sowie die Nahrungsgrundstoffe, Eiweiße und Fette resorbiert. Diese Resorption erfolgt allerdings nur, wenn die Grundstoffe in kleiner und kleinste Bruchstücke aufgespalten werden. So werden die Kohlenhydrate nur in Form der Monosaccharide, die Eiweiß im Wesentlichen in Form der Aminosäuren bzw. Di- und Tripeptide und die Fette in Form von kurz- u. mittelkettigen Fettsäuren aufgenommen.

Damit unsere Nahrung, z. B. Vollkornbrot, Rührei und Speck vom Dünndarm resorbiert werden kann, ist natürlich ein hochkompliziertes Zusammenwirken aller bis dahin tätigen Verdauungsorgane notwendig. Die Zähne müssen alles gut zerkleinern, Zunge und Mundspeichel alles gut durchmischt und durchfeuchtet haben. Der Magen muss hauptsächlich das Eiweiß durch seine starken Säuren zersetzt haben. Anschließend

wirkt der Saft der Bauchspeicheldrüse auf die Kohlenhydrate (in diesem Beispiel Vollkorn), auf die vom Magen bereits zerkleinerten Eiweiße und auch auf die Fette. Daneben ist sehr viel Gallensaft notwendig, damit die Fette zusätzlich zerlegt und in eine wasserlösliche Form gebracht werden können. Denn nur in dieser Form sind Fette durch die Dünndarmschleimhaut resorbierbar.

Wir sehen also, dass ein höchst kompliziertes Zusammenspiel einer Vielzahl von Organen und Faktoren notwendig sind, um eine ordentliche Funktion des Dünndarms zu gewährleisten. Ein technisch aufwändiges Zahnradsystem dürfte dagegen einfach aussehen. Denn neben den geschilderten Funktionsabläufen gibt es noch viele andere Bereiche, auf die ich hier nicht eingegangen bin, weil sonst dieses Referat zu umfangreich und unübersichtlich würde.

Begnügen wir uns mit dem Wunder, dass unser Dünndarm über Jahrzehnte so gut funktioniert und dass er uns so wenig Grund zur Klage gibt, indem er fast nie weh tut. Dabei wird er von uns wirklich oft misshandelt. Doch darüber später mehr.

Es ist dabei von besonderem Interesse, dass es im Dünndarm fast keinen Krebs gibt. Ich habe zumindest in über 35-jähriger Tätigkeit noch keinen Patienten mit einem Dünndarmkrebs gesehen. In der Literatur wird die Häufigkeit des Dünndarmkrebses an allen Krebskrankheiten auf circa ein Promill festgelegt.

Und weiterhin ist sehr auffällig, dass der Dünndarm neben dem Gehirn das einzige Organ ist, das weder völlig entfernt noch durch eine Transplantation ersetzt werden kann (erste Ausnahme ist eine Transplantation des gesamten Dünndarms im September 2000 in Frankfurt). Eine vollständige Entfernung des Dünndarms ist mit dem Leben nicht vereinbar. Man darf bisher nur so genannte Teilresektionen durchführen.

Dies zeigt, dass der Dünndarm eine Wichtigkeit in unserem Leben besitzt, die weit über die Resorption von Nahrungsbestandteilen hinausgehen muss. Denn diese könnte man heute auch in Form von ausgetüftelten Infusionen zuführen. Dies reicht aber anscheinend nicht, um den Menschen über längere Zeit am Leben zu erhalten.

Wir sehen, dass wir mit dem Dünndarm ein Organ vor uns haben, dem wir zu Recht unsere Aufmerksamkeit zuwenden und das bisher in der Betrachtung unserer Gesundheit völlig zu kurz kommt.

Die Störungen

Fragen Sie doch bitte mal Ihren Hausarzt oder einen Internisten, ob er Ihnen sagen kann, ob Ihr Dünndarm gesund ist. Er wird fast immer antworten: „Natürlich ist er gesund. Was sollte denn sonst sein. Er tut nicht weh. Er funktioniert. Sie leben. Das Gewicht bleibt konstant. Die Verdauung klappt. Und Sie haben keinen Mangelzustand“. Dann fragen Sie Ihren Arzt, woran er denn feststellen kann, ob der Dünndarm gestört oder krank ist. Und Ihr Arzt wird, wenn er ehrlich antwortet, zugeben müssen, dass er es nicht weiß, weil er es nicht beurteilen kann. Dabei ist Ihr Hausarzt sicherlich in sehr vielen Fragen Ihrer Gesundheit und Krankheit sehr kompetent. Er hat nur noch nicht gelernt, einen





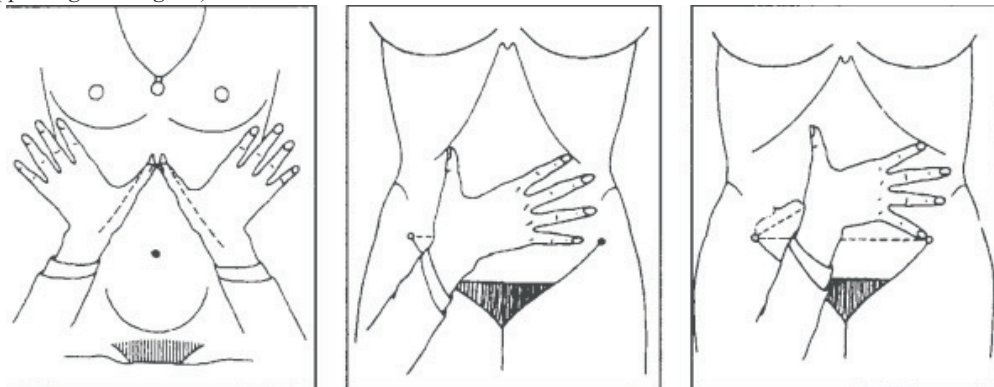
gesunden von einem kranken Dünndarm zu unterscheiden. Dabei ist er in sehr guten Gesellschaft. Denn nur wenige Ärzte in Deutschland, in Europa, in Amerika sind in der Lage, einen kranken Dünndarm zu erkennen. Sie haben es nicht anders gelernt. Dies war auch bereits vor über 100 Jahren so, als der Medizinstudent Franz Xaver Mayr seine Professoren fragte, woran man denn einen gesunden von einem kranken Dünndarm unterscheiden könne. Und die Antwort ist bis heute gleich geblieben: „Der Dünndarm ist gesund“.

Und wer von einem chronisch kranken Dünndarm spricht, der handelt fahrlässig. Den gibt es nur bei einigen selteneren Krankheiten wie der Coeliakie oder chronischem Durchfall, Bandwürmern oder Parasiten. Auch die üblichen Stuhluntersuchungen sind seit Jahrzehnten die gleichen geblieben. Nur im letzten Teil des Dünndarms akzeptiert man eine besondere Erkrankung, die immer mehr zunimmt, nämlich den Morbus Crohn (eine sog. Ileitis terminalis).

Mayr dagegen behauptete schon vor 100 Jahren, dass es bereits zu seiner Zeit nur wenige Menschen mit einem gesunden Darm gab. Dies hat sich heute bei der Zunahme der chronischen Krankheiten sicherlich nicht gebessert, sondern eher verschlechtert. Mayr hat im Laufe jahrzehntelanger genauer Beobachtung und Untersuchungen auch herausgefunden, wie man einen gesunden von einem kranken Dünndarm unterscheiden kann. Und er hat zusätzlich eine Therapie entwickelt, mit der der kranke Dünndarm wieder gesünder werden kann. Leider brauchen wir für diesen Gesundungsprozess sehr viel Disziplin, so dass sich seine Methode nur ganz langsam durchsetzt und bisher auch nur relativ wenige Anhänger gefunden hat, auch unter den Ärzten. Denn selten ist ein Mensch aus reinen Vernunftgründen bereit, diszipliniert und einfach zu leben. Meistens wird er durch Krankheit oder allgemeine Gesundheitsstörungen erst dazu gebracht, über die Ursache seiner Störungen nachzudenken. „Das Kind ist dann schon in den Brunnen gefallen.“ Es benötigt sehr viel mehr Arbeit (und mehr Disziplin), um den Gesundheitszustand wiederherzustellen. Deswegen sind Ärzte auch selten gesünder als ihre Patienten.

Der gesunde Dünndarm ist also eher die Ausnahme, der kranke Dünndarm die Regel.

Abb.: Die Mayr-Maß Bauchmaß (BM). Normal 0/0 (keine Querfinger zwischen Daumen- und Zeigefingerspitze zum Rippenbogen einlegbar.)



Mayr-Maß epigastrischer Winkel. Normal 30°. Bei Verbesserung abnormer Bauchverhältnisse tritt mit der Normalisierung der Thoraxform eine messbare Verkleinerung des epigastrischen Winkels ein. Dieses Mayr-Maß kann nur in der hier dargestellten Form richtig abgenommen und gewertet werden.

Die Unterscheidungsmerkmale des gesunden vom kranken Dünndarm

Dr. Mayr hat herausgefunden, dass unabhängig von der Körpergröße alle Menschen in Bezug auf ihren Darm im gesunden Zustand gleichartige Verhältnisse aufweisen. Die Länge des Darmes ist bei allen gleich, die Lage des Darmes und auch die Größe der Bauchhöhle, in der der Darm gelagert ist. Nur im kranken Zustand gibt es Veränderungen.

Beim Gesunden gibt es folgende einfache Merkmale, die bei allen Menschen gleich sind:

- der Winkel zwischen den Rippenbögen in der Magengrube beträgt etwa 30 Grad
- der Abstand zwischen seitlichem Rippenbogen und Beckenkamm beträgt 1 Querfinger
- auf dem Bauch sieht man bestimmte Längs- und Querfurchen
- der Bauch ist ganz weich und überall ohne Schmerz tief eindrückbar
- der Bauch ist mit einer gespreizten Hand so gut abzudecken, dass Kleinfingerspitze und Daumenballen die Beckenspitze sowie Daumenspitze und Zeigefingerspitze die beiden vorderen Rippenbögen erreichen
- das Dünndarmpaket um und unter dem Nabel ist nur ca. zwei Fäuste groß

Daneben gibt es noch einige andere Maße, die aber in diesem Zusammenhang nicht so wichtig sind. Sobald eines der oben genannten Maße sich verändert hat, ist auch der Dünndarm als Auslöser dieser Veränderung bereits mehr oder minder stark krank geworden. Wir merken im Allgemeinen noch nichts davon und fühlen uns oft noch „pudelwohl“. Trotzdem ist bei genauer Untersuchung die Störung schon nachweisbar, z. B. an folgenden Zeichen:

- die Zunge ist immer wieder belegt, ist verbreitert oder hat Risse
- der Bauch ist nicht überall weich eindrückbar, sondern weist an einer oder mehreren Stellen Verhärtungen auf
- die Haltung verändert sich
- die Haut verändert sich, z. B. Ringe unter den Augen, Akne oder Neurodermitis
- der Mensch ist launisch (die häufigste Ursache ist die Dünndarmstörung, obwohl auch einige andere Ursachen vorhanden sein können)





- es treten vermehrt Blähungen auf, die evtl. sogar riechen oder stinken
- der Mensch ist vermehrt anfällig für Infekte
- bei Mädchen treten Menstruationsstörungen auf, z. B. Schmerzen
- Auftreten von kalten Füßen, Händen oder einer kalten Zone am Gesäß
- vermehrt Nervosität, z. B. Zappelkinder.

Bei diesen Zeichen handelt es sich im Wesentlichen um Anfangszeichen. Es sind im Allgemeinen noch keine Krankheiten, sondern nur Störungen, oft ohne erkannte Ursache. Kaum ein Arzt denkt an eine Störung des Dünndarmes als Ursache.

Wie begründet Mayr seine Theorie der Dünndarm-Erkrankung als Hauptursache so vieler Störungen? Mayr behandelte schon als Student in einem Sanatorium Patienten mit Verdauungsstörungen. Dabei wurde sein Interesse geweckt, die Kriterien eines gesunden Bauches kennen zu lernen. Als er sich später als Arzt niedergelassen hatte und völlig selbständig arbeiten konnte, entdeckte er, dass enorm viele Krankheiten sich besserten, wenn die Veränderungen im Bauch geringer wurden. Sobald im Bauch in etwa normale Verhältnisse und Maße eingetreten waren, hatten sich erstaunlich viele Veränderungen und Krankheiten aller möglichen Organe zurückgebildet.

Ich nenne hier nur einige Beispiele:

- die Haut wurde straffer, die Falten geringer, es trat eine sichtbare Verjüngung ein
- die Haltung wurde aufrechter, der Mensch wurde oft größer, der krumme Rücken verschwand
- eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden verschwand
- die Stimmung wurde besser, die Arbeitslust größer, der Schlaf ebenfalls besser
- die Herzleistung wurde gebessert, Muskelschmerzen und rheumatische Beschwerden wurden geringer oder verschwanden sogar vollständig.

Ich selbst habe während meiner Ausbildung zum Mayrarzt während der obligatorischen Selbsterfahrungs-Mayrkur von nur zehntägiger Dauer folgende Verbesserungen festgestellt:

- ich konnte besser singen
- mein Atemvolumen hatte um 400 ml zugenommen
- meine Schrittlänge hatte zugenommen (ich bin Marathonläufer)
- ich konnte sechs Stunden hintereinander ohne Ermüdung Auto fahren (sonst musste ich spätestens nach drei Stunden eine Pause machen).

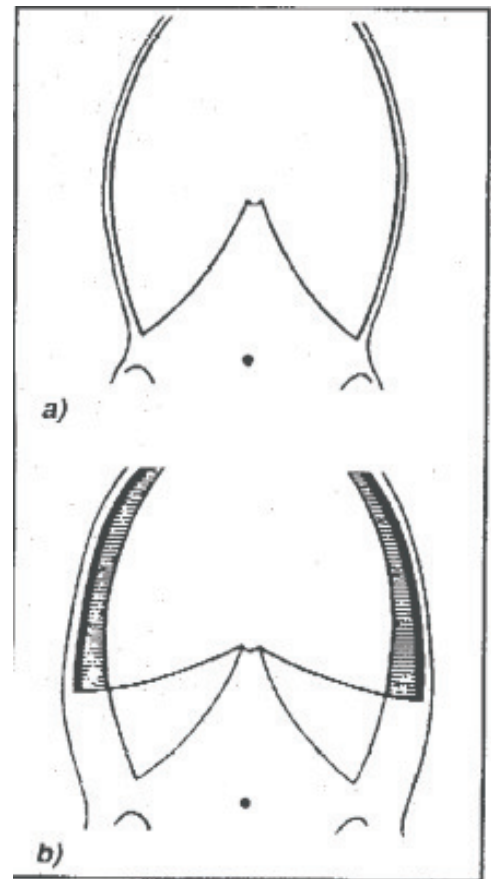
Nach dem zweiten Mayrkursus hatten sich gebessert:

- der Bauch wurde wesentlich weicher
 - ich brauchte deutlich weniger Toilettenpapier
 - mein Brustkorbmaß war normaler geworden (und natürlich meine Bauchmaße)
 - ich war wieder etwas größer geworden, nämlich 1 cm.
- So haben bei mir zwei relativ kurz dauernde Mayr-Kuren deutliche positive Veränderungen bewirkt, obwohl ich im Großen und Ganzen gesund bin und in 32 Jahren keinen einzigen Tag krank war, wenn man von gelegentlich etwas Husten und Schnupfen absieht. Ich persönlich war von diesen angenehmen Veränderungen sehr überrascht, weil ich überhaupt nicht damit

gerechnet hatte.

Sein Hauptargument ist, dass der Mensch nicht von dem lebt, was er isst, sondern nur von dem, was er verdaut.

Dieser Lehrsatz ist das Fundament seines gesamten Krankheits- und Gesundungskonzeptes. Alles, was der Mensch an Nahrung zu sich nimmt, wird entweder von der Darmschleimhaut, d.h. hauptsächlich der Dünndarmschleimhaut, resorbiert oder es geht in Zersetzung über und wird danach weitgehend ausgeschieden. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Anlage gibt es Menschen mit einer von Natur aus guten Resorptionsfähigkeit diese neigen dann oft zum Dickwerden und es gibt Menschen mit einer geringeren Resorptionsfähigkeit, die im Allgemeinen dünn sind und oft viel kränker als die Dicken, zumindest in den ersten Lebensjahrzehnten. Je mehr Nahrung ein Mensch zu sich nimmt, die nicht von seinem Dünndarm resorbiert wird, desto mehr davon zersetzt sich auch.



Zwerchfell und Rippenbogen
a) Normalzustand; b) Hochstand

Wenn wir also zu schnell essen und schlecht gekaut haben, dann bleiben Nahrungsbestandteile im Darm übrig, die nicht von der Schleimhaut aufgenommen werden können. Auf diese Nahrungsreste stürzen sich dann die Darmbakterien und zersetzen sie. Aus nicht resorbierten Kohlenhydraten entstehen auf diese Weise Gärungsprodukte, aus nicht resorbierten Eiweißen Fäulnisprodukte. Fette werden im Großen und Ganzen bei zu großer Menge unverändert ausgeschieden.





Die Entstehung der Gärung ist eines unserer Hauptgesundheitsprobleme. Sie entsteht im Wesentlichen durch unzureichende Verdauung, gelegentlich durch verdorbenes Obst. Relativ häufig erzeugen wir selbst Gärung im Bauch durch Bier und frischen Wein (z.B.,„Federweißen“).

Gärung im Bauch bedeutet Erzeugung von Alkoholen, neben dem üblichen trinkbaren Alkohol Aethanol auch Fuselalkohole, die bekanntlich sehr giftig sind. So kann man bei Gärung im Darm mit geeigneten Methoden im Blut Methanol, Aethanol, Propanol und Butanol nachweisen. Methanol führt z. B. zur Erblindung, Aethanol und Propanol zur Konservierung von Leichteilen. Jeglicher Alkohol belastet die Leber, weil er dort entgiftet werden muss. Die ständige Produktion von Alkohol durch Gärung führt also auch zu einer ständigen Leberbelastung. Diese äußert sich nicht unbedingt in krankhaften Laborwerten, aber durchaus in einer vermehrten Müdigkeit. Denn jede Müdigkeit, auch die normale am Abend nach getaner Arbeit, ist anscheinend ein Problem der überlasteten Leber.

Mayr stellte folgende Hauptfehler fest:

- wir essen zu schnell
- wir kauen zu wenig
- wir essen zu viel
- wir essen zu spät
- wir essen zu viel durcheinander
- wir essen zu heiß, zu kalt, zu süß, zu salzig, zu stark gewürzt

Alle diese Fehler führen dazu, dass die Nahrung nicht vollständig im Dünndarm resorbiert werden kann. Nicht resorbierte Nahrung zersetzt sich und wird in Gärungs- bzw. Fäulnisprodukte umgewandelt. Gut ist dabei derjenige dran, der diese zersetzten Nahrungsreste möglichst schnell ausscheidet, z. B. durch beschleunigten Stuhlgang. Denn er scheidet damit Giftstoffe aus. Je länger die zersetzten Nahrungsreste im Darm liegen bleiben, desto größer ist die Gefahr weiterer daraus folgender Erkrankungen.

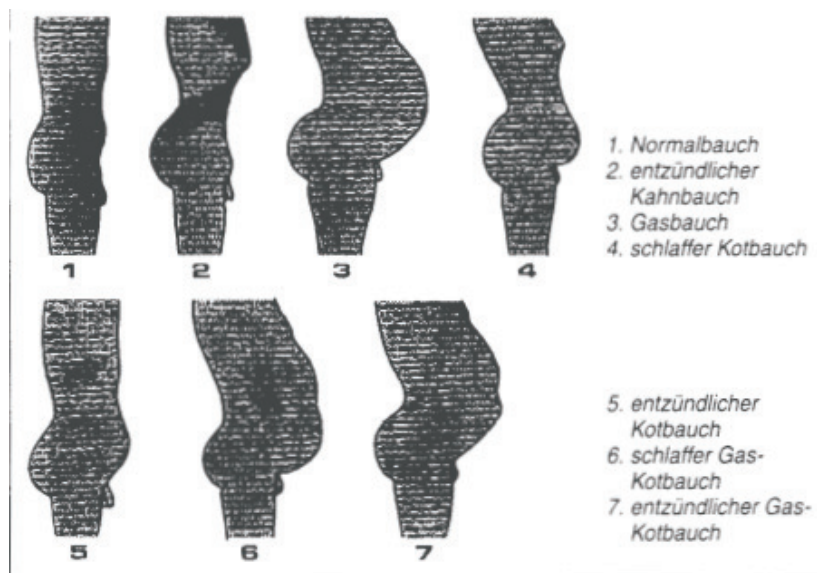


Der Darmkrebs war um 1930 noch relativ wenig verbreitet, er machte ca. 2 % aller Krebsfälle aus. Jetzt leiden ca. 25 bis 30 % aller Krebspatienten an Darmkrebs. Dies hängt sicherlich mit der Veränderung unserer Ernährungs- und auch der Verhaltensweise zusammen. Denn wir ernähren uns nicht nur anders als vor 70 Jahren. Wir bewegen uns auch viel weniger als die Menschen in früherer Zeit. Und in der Nachkriegszeit, als es uns wirtschaftlich so schlecht ging, dass man oft nicht wusste, ob man am nächsten Tag genug zu essen haben würde, waren die Menschen insgesamt viel gesünder als in der Wohlstandsgesellschaft 20 Jahre später.

Der Wohlstand und die damit zusammenhängende überreichliche Ernährung sowie die Bequemlichkeit machen krank. Bei armen Menschen natürlich auch ein Mangel an Grundnahrungsmitteln. Viel gesünder bleibt man aber bei einer einfachen, gerade ausreichenden Ernährung und genügend körperlicher Arbeit. Die alte Benediktinerregel lautet: „Ora et labora“. Der Ordensgründer Benedikt wusste, dass man neben dem Beten auch körperlich arbeiten muss, damit man gesund bleibt. Und diese Regel wird auch heute noch beachtet.

Die Entwicklung der Dünndarm-Störungen

Wir haben weiter oben bereits festgestellt, dass alles, was nicht durch die Dünndarm-Schleimhaut resorbiert werden kann, in Zersetzung übergeht. In dieser zersetzten Nahrung entwickeln sich Giftstoffe, z. B. Alkohole oder Eiweißzersetzungsprodukte. Diese haben im Prinzip die gleiche Wirkung, als wenn wir gärendes Obst oder verdorbenes Eiweiß zu uns nehmen würden. Eine kleine Menge davon können wir evtl. noch tragen. Bei einer größeren Menge werden wir krank, leiden an Übelkeit, Durchfällen, Kopfschmerzen u.a. im Sinne einer Nahrungsmittel-Vergiftung. Da die Zersetzung sich erst ganz allmählich entwickelt, kann der Körper anscheinend besser darauf reagieren, so dass wir die Abwehrreaktionen des Körpers nicht so stark merken.



Die wichtigsten Bauchformen.



Bei Kindern allerdings funktioniert dieses System noch gut. Deswegen brechen sie viel häufiger, wenn sie zu viel gegessen haben, lehnen auch schon vorher die Nahrung ab und bekommen oft Bauchschmerzen, wobei sie dann meistens auch das Essen verweigern. Sie reagieren bereits auf kleine Vergiftungserscheinungen.

Bei uns Erwachsenen sind diese Reaktionen bereits abgestumpft. Das liegt nicht an unserer besseren Gesundheit, sondern daran, dass wir an das Übel schon besser gewöhnt sind und deshalb viel träger und langsamer reagieren. Das ist kein Vorteil, sondern ein großer Nachteil. Denn wir merken die Vergiftungserscheinungen erst viel später und deswegen wehren wir uns natürlich auch erst viel später.

Der Raucher verträgt 10, 20 oder vielleicht 80 Zigaretten, ohne dass er dadurch auch die Gifte merkt. Der Alkoholiker kann evtl. täglich eine Flasche Schnaps trinken, weil er seine Entgiftung etwas besser trainiert hat und weil sein Abwehrmechanismus abgestumpft ist. Trotzdem wissen wir alle aus unserer Jugend, wie schlecht uns der erste Alkohol und die erste Zigarette bekommen sind. Damals waren unsere Entgiftungsorgane noch sensibel und haben gleich reagiert. Heute sind sie müde und träge.

Wenn eine solche Zersetzung der Nahrung immer wieder eintritt, dann wird als erste die Magenschleimhaut durch die Zersetzungsprodukte, also die Gifte, angegriffen. Die Schleimhaut reagiert darauf mit einer Entzündung.

Was macht der Körper bei einer Entzündung?

Er stellt diesen Abschnitt ruhig, so wie auch bei einer Entzündung an Arm oder Bein. Die Ruhigstellung im Darmbereich ist etwas schwieriger zu erklären.

Bei jedem Atemzug wird das Zwerchfell durch die sich ausdehnende Lunge nach unten gedrückt. Dabei drückt das Zwerchfell auch den Dünndarm nach unten und bewirkt ein dem Atem entsprechenden rhythmisches Ab- und Aufsteigen des Dünndarmes, ähnlich einer Gymnastik. Diese Zwerchfell- und Dünndarmbewegungen sind ganz wichtig für eine geregelte Verdauung.

Bei einer Entzündung der Darmschleimhaut wird das Zwerchfell im Bereich der Entzündung aber etwas gebremst und der entzündete Dünndarm nicht mehr so stark bewegt. Der Darm könnte ausheilen, wenn man ihm dazu die Gelegenheit geben würde. Da wir aber an unseren Essgewohnheiten im Allgemeinen festhalten, tritt eine solche Heilung häufig nicht ein.

Bei einer länger dauernden Entzündung der Darmschleimhaut werden auch die tieferen muskulären Schichten allmählich in Mitleidenschaft gezogen. Ein Muskel reagiert auf einen Krankheitsreiz zuerst mit einer Verspannung, einem Krampf. Muskelkater oder Muskelverhärtungen an Armen und Beinen entsprechen diesen Verspannungen.

Der Körper reagiert im Bauchbereich aus Schutzgründen nicht nur mit einer Verhärtung der Darmmuskulatur, sondern auch mit einer zunehmenden Spannung der Bauchmuskulatur.

Wenn wir also eine Verhärtung der Bauchmuskulatur bei uns feststellen, dann können wir fast immer davon ausgehen, dass der darunter liegende Darm ebenfalls in einem (krankhaften) Spannungszustand ist. Der gesunde Bauch ist ganz weich und überall gut eindrückbar. Häufig gehen lokale Härten allmählich in generalisierte Härten des Bauchvolumens über, abhängig von der Zahl der betroffenen entzündeten Darmabschnitte.

Man kann also von der Bauchdeckenspannung auch auf den Zustand der darunter liegenden Dünndarmabschnitte schließen. Denn eine direkte Untersuchung der Dünndarmschleimhaut und -muskulatur gibt es bis heute in der normalen ärztlichen Praxis nicht. Je mehr Dünndarmabschnitte durch derartige Entzündungsvorgänge betroffen werden, desto geringer wird die Zwerchfellatmung, weil der Körper als Schutzfunktion die Bewegung des Zwerchfells einschränkt. Dabei wird das Zwerchfell durch eine Weitung des Brustkorbes etwas höher gestellt. Der Brustkorb wird breiter, die alten Hemden passen uns nicht mehr. Wir halten das für ein Zeichen der Männlichkeit, wenn wir mit „gewölbter Brust“ auftreten. Dabei ist es ein Zeichen des erkrankten Dünndarmes, der auf diese Weise geschont und etwas ruhiger gestellt werden soll.

Durch diese Schonhaltung hat sich auch unsere Körperhaltung etwas verändert. Meistens haben wir dann bereits ein (anfangs geringes) Hohlkreuz, zumal in dem entzündeten Darm die Darmbewegungen nicht mehr so problemlos vor sich gehen und deswegen die Nahrung oft länger liegen bleibt. Dadurch wird der Darm auch schwerer und sinkt entsprechend der Schwerkraft nach unten. Dies wiederum führt zu einer Verlagerung des Körperschwerpunktes.



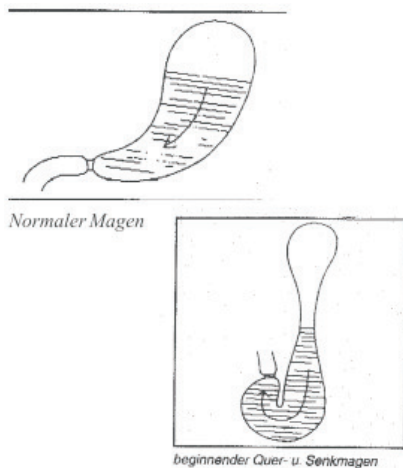
Diagnostik am Badestrand.



Es ist also eine Vielzahl von Mechanismen, die nacheinander ablaufen und zu einer noch größeren Zahl von Veränderungen führen, im gerade beschriebenen Teil zu einer Veränderung der Körperhaltung.

Wenn die Dünndarmentzündung länger andauert, wie es bei den meisten Menschen der Fall sein wird, da sie weder darauf achten noch davon wissen noch von irgendeinem anderen Menschen, z. B. einem Arzt darauf aufmerksam gemacht werden, entstehen an einer oder einigen Stellen des Dünndarms allmählich Lähmungen der Muskulatur aufgrund ständiger Giftaufnahme. Bei einer Lähmung kann die Muskulatur nicht mehr richtig arbeiten, sie ist zu müde. Deswegen wird diese Muskulatur eines Tages erschlaffen und ihre Arbeit nicht mehr ordentlich weiterführen können. Das bedeutet, dass in diesem Darmabschnitt die Bewegung gehemmt ist und noch viel eher eine Zersetzung stattfinden kann. Der Dünndarm erschlafft also an einer oder mehreren Stellen durch die Ermüdung der Darmmuskulatur. Er sinkt an diesen Stellenbeutelartig nach unten und ist dort ein Bereich, in dem die Nahrung nicht mehr richtig und zügig weiterbewegt werden kann. In diesem Teil entsteht ein „jaucheartiger“ Darminhalt.

Im Magen führt diese Lähmung zum Stierhorn- oder Sackmagen (Colon elongatum). Im Dünndarm ist die Störung aber am häufigsten und wird normalerweise nie erkannt, da der Dünndarm nie richtig untersucht wird.



Er ist bis heute ein bei den Ärzten weitgehend unbekanntes Organ. Je weiter eine allmähliche Lähmung der Darmmuskulatur fortschreitet, desto weiter sinkt der Dünndarm nach unten. Er ist dann weit unter dem Nabel, häufig sogar im Becken zu finden. In den Darmschlingen befindet sich zersetzte Nahrung; wir haben dann eine „Jauchegrube“ im Darm. Entsprechend riecht unser Stuhlgang, unser Schweiß und oft auch die Atemluft.

Der Körper versucht auszuschcheiden über vermehrten Stuhlgang, über eine belegte Zunge, über Infekte, über Schnupfen und bei Frauen über Ausfluss. Und wenn diese natürlichen den Ausscheidungswege nicht ausreichend funktionieren, dann nimmt der Körper die Haut als Ventil mit Ekzemen, Neuro-dermitis und Juckreiz.

Die entzündete Darmschleimhaut weist noch eine andere Besonderheit auf: Im gesunden Zustand wird die Nahrung nur in Form kleinster Partikel (Mono- oder Disaccharide, Aminosäuren oder Di- und Tripeptide, kurzkettige Fettsäuren) durch die Zottenschicht durchgelassen.

Im kranken Zustand passieren aber auch größere Nahrungspartikel die Schleimhautschanke. Diese werden von unserem Immunsystem als Fremdkörper erkannt, da sie normalerweise die Schleimhaut nicht passieren dürfen.

Ein vom Immunsystem als Fremdkörper erkannter Stoff wird beseitigt und es werden gegen ihn sogenannte Antikörper gebildet, die eine Abwehr-Reaktion des Immunsystems darstellen. Kommen diese größeren Nahrungspartikel immer wieder durch die gestörte Schleimhaut, dann reagiert der Körper mit einer Allergie (einer andersartigen Reaktion). So können wir die zunehmende Zahl der Allergiekranken, besonders auf Nahrungsmittel, erklären. Allergien sind anscheinend die Epidemie des beginnenden Jahrhunderts.

Auch unsere Körperhaltung verändert sich weiter. Der entzündete Darm wird geschont. Dazu wird im Bauchraum etwas mehr Platz gebraucht, so dass dieser durch Änderung der Körperhaltung geschaffen wird. Über das Hohlkreuz habe ich schon geschrieben. Das Bauchvolumen wird auch durch die Erweiterung des Brustkorbes vergrößert. Durch den verlagerten Schwerpunkt muss oft die Brustwirbelsäule vermehrt gekrümmt werden. Wir sagen dann z.B. einem Jugendlichen: „Junge, sitz' gerade“.

Wir sollten lieber sagen: „Junge, kurier deinen Dünndarm“. Aber wir wissen ja nichts von diesen Zusammenhängen und glauben, dass die schlechte Haltung nur an einer Nachlässigkeit des Jugendlichen liegt. Er kann aber eigentlich gar nichts dafür und er kann auch kaum etwas dagegen tun, da er die Ursachen nicht kennt. Die veränderte Körperhaltung, auch der so genannte „Morbus Scheuermann“, ist fast immer auf eine schwere Dünndarmstörung zurückzuführen. Damit das Bauchvolumen noch weiter vergrößert werden kann, gibt es noch eine andere Möglichkeit, nämlich die Kippung des Beckens nach vorn. Diese geht auch mit der Zunahme des Hohlkreuzes einher. Die Beckenkippung verursacht eine gewisse Fehlstellung der Hüftgelenke und führt dort zu einem frühzeitigen so genannten „Verschleiß“.

Normalerweise hält ein menschliches Hüftgelenk problemlos 100 Jahre, vermutlich sogar mehr. In der heutigen Zeit haben bereits viele unserer Mitbürger mit 50 Jahren künstliche Hüftgelenke. Das müsste mit Sicherheit nicht sein, von Ausnahmen abgesehen, wenn wir unseren Darm gesund erhalten würden.

Allgemeine toxische Wirkung

Bei jeder Nahrungszersetzung entstehen Giftstoffe. Diese werden, wenn sie in Blut und Lymphe gelangen, überwiegend von der Leber abgefangen. Wenn die Leber eines Tages müde wird, dann werden wir auch müde. Die allgemeine Müdigkeit oder Erschöpfung ist also ein Leberproblem, das normalerweise durch den Dünndarm ausgelöst wird.





Deswegen greifen auch die meisten Therapien der Erschöpfung am falschen Punkt an. Es ist eben nicht der Stress, die Sorgen, der Ärger. Sondern es ist die Dünndarmerkrankung, die zur Leberüberlastung führt, zumindest in den meisten Fällen.

Wenn die Leber nicht mehr alles entgiften kann, dann überfluten diese Gifte den ganzen Organismus. Dann reicht auch eine Ernährungsumstellung, Sport, Yoga, Meditation oder Urlaub nicht mehr. Alle diese gut gemeinten Gesundheitsbemühungen unterbinden nicht die Neubildung von Giften im Dünndarm, die weiterhin in den ganzen Körper gelangen.

Wir leiden also weiter:

- das Herz schlägt etwas schneller als normal,
- wir werden schneller müde,
- wir werden anfälliger für Infekte,
- wir bekommen Muskelschmerzen, auch wenn wir uns nicht besonders angestrengt haben,
- der Säure-Basen-Haushalt kommt durcheinander,
- wir bekommen Gelenkprobleme,
- die Haare fallen aus,
- Frauen bekommen Menstruationsstörungen,
- Krampfadern bilden sich,
- wir bekommen kalte Hände und Füße, unter Umständen auch ein kaltes Gesäß,
- wir bekommen rissige Fingernägel,
- wir bekommen Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Colitis ulcerosa oder andere allergische Erkrankungen,
- wir bekommen Falten im Gesicht, evtl. eine „Apfelsinenhaut“,
- wir müssen häufiger operiert werden: Mandeln, Blinddarm, Eierstöcke, Gebärmutter, Krampfadern, Gallenblase,
- wir werden anfälliger für Verletzungen, z.B. beim Sport,
- wir bekommen leichter blaue Flecken,
- Sehstörungen nehmen zu, z.B. Kurzsichtigkeit und grauer Star,
- wir sind häufiger missmutig und schlecht gelaunt,
- wir können nicht mehr pfeifen und singen, weil uns nicht mehr danach zumute ist,
- wir sind eher depressiv, leiden unter Umständen auch an Schlafstörungen.

Diese Liste ließe sich eine ganze Weile fortsetzen. Insgesamt können wir sagen, dass wir aufgrund der Selbstvergiftung über den Dünndarm wesentlich schneller altern.

Warum wurden die „Hunza“ im Himalaya 100 Jahre alt und blieben gesund?

- sie mussten fast jedes Jahr längere Zeit fasten, weil sie zu wenig zu essen hatten,
- sie mussten mühsam ihre Gärten bearbeiten,
- sie lebten sehr einfach von den Lebensmitteln, die sie selber erzeugten,
- sie tranken überwiegend mineralreiches Gletscherwasser,
- sie lebten meist ruhig und meditativ.



Meine Angaben über die Hunza stammen aus Büchern, die inzwischen einige Jahrzehnte alt sind. Ich selbst bin nie dort gewesen. Sicherlich hat sich heute sehr vieles geändert, zumal diese Region für alle dort liegenden Staaten Pakistan, China, Indien, Tadschikistan und Afghanistan militärisch sehr interessant ist.

Wir können die Hunza nicht kopieren. Wir können uns aber an ihnen orientieren und lernen, wie wir unsere Gesundheit besser in den Griff bekommen. Denn es sollte uns mit unseren unglaublich guten Möglichkeiten auch gelingen, was andere Völker mit ganz einfachen Methoden geschafft haben. Es hängt eigentlich nur von unserem Wissen und seinem Umsetzen in das tägliche Leben ab. Dann können wir es vermutlich auch erreichen, in Gesundheit 100 Jahre alt zu werden.

Weil die ganzen Zusammenhänge des Dünndarms mit allen übrigen Störungen und Krankheitszuständen aber reichlich kompliziert sind, will ich zum Ende dieses Referates noch einmal eine kurze Zusammenfassung sowie einige Krankenberichte aufschreiben:

Wir essen zu schnell, zu viel, zu spät, zu schlecht gekaut usw. deshalb zersetzt sich die Nahrung im Dünndarm, es entstehen aus Gärungs- und Fäulnisprodukten Giftstoffe und Gase. Diese Giftstoffe schädigen die Dünndarmschleimhaut und -muskulatur, der geschädigte Dünndarm wird ruhig gestellt durch verminderte Zwerchfellatmung. Höherstellung und Verbreiterung des Brustkorbes und Anspannung der Bauchmuskulatur. Der geschädigte Dünndarm benötigt mehr Platz.

Der Körper bildet ein Hohlkreuz und oft einen Rundrücken, eine sogenannte schlechte Haltung, das Becken wird aus dem gleichen Grund oft nach vorn gekippt. Dadurch entsteht eine Fehlstellung der Hüftgelenke, die zu schnellerem Verschleiß führt. Die Giftstoffe überschwemmen die Leber, die dadurch müde wird und nicht mehr alle Gifte abbauen kann.

Alle Gifte, die nicht mehr von der Leber entgiftet werden können, überschwemmen den Körper. Dort sorgen sie für eine Belastung sämtlicher Organe und führen zu einer unglaublich großen Zahl von Störungen und Krankheiten.

Die Gifte führen auch zu einer frühzeitigen Alterung. Wir werden zwar heute älter als früher. Wir könnten aber auch gesund alt werden. Viele seelische Krankheiten hängen mit diesen Giften zusammen, natürlich ist auch die Zunahme der Krebserkrankungen mit dem Dünndarmproblem im Zusammenhang zu sehen.

Nur durch Disziplin in den Essgewohnheiten, mit Abstellen unserer Fehler durch ausreichende Bewegung, besonders der Bauchmuskulatur und durch frühzeitige Behebung der Anfangsstörungen können wir unsere Gesundheit auf Dauer erhalten.

Beispiel 1

Verwaltungsangestellter, 47 Jahre, seit drei Jahren Colitis ulcerosa, die hochdosiert mit Cortison und Claversal behandelt wird. Trotzdem mehrfache Klinikaufenthalte, bei denen nur durch Erhöhung der Cortisondosis die Darmblutungen zum Stillstand gebracht werden können.

Wir fanden bei diesem Patienten zusätzlich eine geopathische Schlafplatzbelastung, eine Amalgambelastung und eine Nahrungsmittelallergie, die anscheinend Teilursachen der Colitis waren. Nachdem der Schlafplatz geändert, das Amalgam entfernt und die Nahrungsmittelallergie mit Bioresonanz-Therapie beseitigt waren, begannen wir mit einer ganz sanften Mayr-Kur in Form der milden Ableitungsdiät, manueller Bauchbehandlung, Gesprächstherapie und homöopathischen Medikamenten. Nach ca. vier Monaten konnten das Cortison und auch Claversal abgesetzt werden, ohne dass erneut Blutungen auftraten. Der Patient blieb weiter bei der milden Ableitungsdiät, die er aber allmählich erweitern konnte. Dabei wurde nicht nur das Blutbild normal, sondern auch seine Gesichtsfarbe und die Leistungsfähigkeit wurden immer besser, so dass er heute, ca. 1 ¼ Jahre nach Beginn der Behandlung, völlig beschwerdefrei ist.

Fazit

Bei konsequenter Behandlung mit bewährten naturheilkundlichen Verfahren unter Einsatz der Mayr-Kur gelingt es auch in sehr schwierigen Fällen, die Gesundheit wieder herzustellen.

Beispiel 2

Bei einer 53-jährigen Frau ist seit sechs Jahren eine multiple Sklerose bekannt. Aufgrund dessen leidet sie an Gedächtnisstörungen, Erschöpfungszuständen sowie einer Vielzahl körperlicher Beschwerden, wie Glieder- und Muskelschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Allergien und klimakterischen Beschwerden.

Blutuntersuchung, Säure-Basen-Test und Kirlianfotografie zeigen normale Befunde. Wir behandeln sie vier Wochen lang stationär mit einer sehr milden Mayr-Kur, machen dabei einige Injektionsakupunkturpunkte im Kopfbereich und führen während der Kur eine Behandlung mit Dauerbrause, Colon-Hydro-Therapie, Wickeln, Rückenmassagen, Kranio-Sakral-Therapie sowie natürlich auch der Bauchbehandlung nach Mayr durch.

Nach der Kur fühlt sie sich wohler und gibt an, mit dem erreichten Ergebnis recht zufrieden zu sein, obwohl Teile ihrer Beschwerden noch vorhanden sind. Erst einige Monate später hat sich das Beschwerdebild wesentlich gebessert. Sie friert nicht mehr so viel wie am Anfang, die Magen-Darm-Beschwerden haben nachgelassen, ebenso die Erschöpfung und die Gedächtnisstörung. Natürlich sind alle diese Beschwerden bis zu einem gewissen Grad noch vorhanden, d.h., es ist keine völlige Gesundheit eingetreten. Es geht ihr aber wesentlich besser und ein erheblicher Teil der Belastung ist dadurch weggefallen. Hier spielte neben anderem auch die Störung im Bauchraum eine wesentliche Rolle, z.B. im Hinblick

Hier spielte unter anderem auch die Störung im Bauchraum eine wesentliche Rolle, z.B. im Hinblick auf die Allergien, die Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, die Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie die Erschöpfung. Bei der Behandlung spielte die sanfte Mayr-Kur eine zentrale Rolle, obwohl auch die übrigen Behandlungsverfahren zu dem positiven Ergebnis beigetragen haben. In solch schwierigen Fällen reicht sicherlich eine Mayr-Kur allein nicht aus, um zu einer ausreichenden Besserung zu kommen. Deswegen müssen viele verschiedene Verfahren eingesetzt werden, die alle auf das gleiche Ziel hinsteuern, nämlich die Dünndarmfunktion zu verbessern, die Durchblutung zu verbessern, Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten und alle betroffenen Organe zu stärken. Das scheint bei dieser Patientin gelungen zu sein und sie war auch ein Jahr später noch in einem wesentlich besseren Zustand als zu Beginn der Kur.

Beispiel 3:

Eine 65-jährige Frau berichtet über eine „Bauchblockade“. Seit über zehn Jahren gibt sie sich schon Mühe, ihren Gesundheitszustand zu verbessern, hat aber letztlich wenig Erfolg damit gehabt. Sie berichtet über Durchfälle, allgemeine Müdigkeit, Unverträglichkeit diverser Nahrungsmittel, häufiges Frieren sowie eine Belastungsschwäche.

Wir finden bei ihr einen aufgeblähten Bauch und Druckschmerz im Bereich des Nabels. Dies weist auf eine erhebliche Gärung hin, dazu eine Belastung des Bauchlymphsystems, wodurch wiederum Rückenschmerzen verursacht werden. Der Säure-Basen-Haushalt ist erheblich gestört, das Kirlianbild zeigt eine deutliche Verschlackung an und natürlich sind auch bei einer Stuhluntersuchung einige Störungen festzustellen.

Während eines mehrwöchigen Kuraufenthaltes in unserer Klinik entschließt sich die Patientin zu einer konsequenten Mayr-Kur, die durch die bei uns übliche Behandlung mit Dauerbrause, Wickeln, verschiedenen Massagen der sehr intensive wirkenden Saugmassage des Bauches unterstützt wird.

Gegen Ende der Kur fühlt sich diese Patientin wesentlich wohler und leistungsfähiger. Ein Teil ihrer Beschwerden ist sicherlich noch vorhanden, aber anscheinend längst nicht mehr so belastend wie am Anfang. Auch der Bauch hat sich wesentlich gebessert, die Gase sind nur noch zu einem geringen Teil vorhanden, das Säure-Base-Gleichgewicht ist besser geworden, die anfängliche Nahrungsmittelallergie ist nicht mehr nachweisbar. Circa ein Jahr nach Durchführung dieser Behandlung stellt sich die Patientin wieder vor und berichtet, dass sie seit der Kur sich wesentlich besser fühle als vorher. Die Erschöpfung sei nicht mehr aufgetreten, die Bauchbeschwerden haben deutlich nachgelassen, Der Durchfall ist gestoppt. Das Gefühl der „Bauchblockade“, das sie am Anfang angegeben hatte, sei nicht mehr vorhanden. Sie fühle sich leistungsfähig und könne nun alle ihre täglichen Aufgaben, wie sie in der Haushaltsführung als auch in der ehrenamtlichen Arbeit bestehen, problemlos durchführen.

Hier hat die stationäre Kurbehandlung im Zusammenhang mit der Mayr-Kur zu einer deutlichen

der Toxinbelastung durch den gestörten Dünndarm, geführt, so dass das Gesamtbefinden der Patientin wesentlich gebessert werden konnte.

Was können wir nun tun?

Aus ärztlicher Sicht ist die „Mayr-Kur“ die richtige und bisher auch die einzige Methode zur Behandlung des Dünndarms und aller damit in Zusammenhang stehenden Beschwerden. Weil die Wirkung im Allgemeinen gut ist, genießt die Mayr-Kur auch einen guten Ruf. Sie muss allerdings an die individuellen Verhältnisse jedes Menschen angepasst werden. Nicht jeder verträgt Milch und trockene Brötchen. Viele Menschen sind in ihrer Konstitution (Kräftelage) so geschwächt, dass sie nur eine ganz milde Form der Mayr-Kur vertragen können. Eine solche Behandlung dauert dann allerdings auch länger, ist bei konsequenter Durchführung aber auch sehr wirksam. Über die Mayr-Kur gibt es sehr viel Literatur (siehe Ende dieses Beitrages).

Während wir für die Durchführung einer Mayr-Kur unbedingt einen ausgebildeten „Mayr-Arzt“ benötigen, können wir unseren Dünndarm auch selbst behandeln und ihn damit evtl. wieder gesund werden lassen.

1. Das Wichtigste ist unsere Esskultur. Es ist nicht so wichtig, was wir essen, sondern vielmehr, wie und wann wir es essen. Denn nur das, was die Dünndarmschleimhaut aufnehmen kann, nützt uns alles andere schadet uns. Also müssen wir langsam essen und gut kauen. „Gut gekaut ist halb verdaut“.

Wir müssen den Zeitpunkt unseres Sättigungsreflexes feststellen, der ungefähr 20 Minuten nach Beginn des Essens einsetzt. Alles, was wir vorher in uns „hineingeschaufelt“ haben, löst im Allgemeinen diesen Reflex noch nicht aus. Essen wir also schnell, dann kauen wir meist auch zu wenig und essen insgesamt zu viel.

2. Erst in zweiter Linie ist die Qualität unserer Nahrungsmittel wichtig, wobei natürlich auch auf Dauer unsere derzeitige chemiebeladene und qualitätsreduzierte Zivilisationskost zu erheblichen Schäden führen kann.

3. Alles, was wir abends nach 18.00 Uhr essen, belastet unseren Körper mehr als das, was wir vor 18.00 Uhr essen. Das hängt mit den Arbeits- und Ruhezeiten unserer Verdauungsorgane zusammen. Ab ca. 18.00 Uhr legen Magen, danach Bauchspeicheldrüse und Dünndarm ihre Ruhe- und Erholungszeit ein. Wir können in diesem Zeitraum die Nahrung nicht so gut verwerten wie morgens oder mittags.

Deswegen dass hat das Sprichwort „morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettelmann“ seine ganz tiefe und wesentliche Bedeutung. In der heutigen Zeit ist das Abendessen bei vielen Menschen aufgrund der beruflichen Situation oft die Hauptmahlzeit. Diese Menschen müssen einen vernünftigen Kompromiss zwischen ihren beruflichen Anforderungen und der Notwendigkeit finden, dabei trotzdem ihren Dünndarm zu schonen und damit

eventuell ihre Gesundheit zu erhalten.

4. Wenn man einen Garten hat, kann man mit Gartenarbeit „mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen“. Man bewegt sich an der frischen Luft. Man freut sich an dem, was man geleistet hat. Man lebt evtl. von dem, was man selbst gezogen hat, in den meisten Fällen gesundem, reifem Gemüse und Obst von guter oder sehr guter Qualität. Man beeinflusst seinen Dünndarm positiv, weil man seine Bauchmuskulatur ständig benötigt. Man verrichtet eine sehr sinnvolle Tätigkeit.

5. Durch Sport verbessern wir die automatische Dünndarm-Gymnastik aufgrund der Zwerchfellbewegung. Beim Sport müssen wir eine Bauchatmung durchführen, da wir sonst nicht genügend Sauerstoff aufnehmen können. Wir führen uns bis zu 30-mal mehr Sauerstoff zu als in Ruhe. Damit beeinflussen wir natürlich alle unsere Organe außerordentlich positiv. Wir bekommen warme Hände und Füße, fühlen uns seelisch viel wohler, erzeugen körpereigene Endorphine (sog. Glückshormone), bauen sogenannte Schlacken ab und verbessern die Leistungen von Herz, Muskeln, Gefäßen, Gehirn und letztlich auch der Verdauungsorgane.

6. Es gibt zusätzlich noch eine Selbstbehandlung des Bauches, wie sie auf dem abgebildeten Merkblatt unserer Klinik dargestellt ist. Man sollte diese Behandlung durchführen, sich dabei aber im Klaren sein, dass sie nur dann wirklich nützlich ist, wenn wir die vorgenannten Punkte auch beachtet haben. Es ist nur eine Zusatzmaßnahme, nicht der wesentliche Teil der Selbstbehandlung.

Mit diesem Referat möchte ich erreichen, dass wir die Verantwortung für unsere Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen und nicht den Ärzten, Krankenkasse, Politikern und Apothekern überlassen. Alle diese Gruppen können uns helfen. Sie können aber nicht unsere Fehler abstellen, mit denen wir ein Absinken unseres Gesundheitszustandes selbst verschuldet oder unterhalten haben.

Zum Schluss möchte ich meinem Lehrer in der Ausbildung zum Mayr-Arzt, Dr. Ernst Koler aus Wien, Ehrenpräsident der Gesellschaft der Mayr-Ärzte, besonders dafür danken, dass er mich auf die wesentlichen Zusammenhänge in der Gesundheits- und Krankheitslehre Franz Xaver Mayrs aufmerksam gemacht hat. Ohne seine Ausbildung hätte ich diesen Artikel vermutlich nicht schreiben können.

Literaturangabe

- 1) Dr. F.X. Mayr: Fundamente zur Diagnostik der Verdauungsorgane, Turm-Verlag, Bietigheim, 1998, ISBN 3-7999-0167-1
- 2) Dr. F.X. Mayr: Schönheit und Verdauung, Verlag Neues Leben, A6861 Alberschwende, 1991, ISBN 3-85335-036-4
- 3) Dr. T.H. Schneider: Anatomie, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, 1987, ISBN 3-540-16221-6
- 4) Prof. Dr. R. Schmidt/Prof. Dr. G. Thews: Physiologie des Menschen, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, 1190,

- 1190, ISBN 0-387-52643-9
- 5) Dr. E. Rauch: Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.C Berlin, Heidelberg, 1987, ISBN 3-540-16221-6
- 6) Prof. Dr. R. Schmidt/Prof. Dr.G. Thews: Physiologie des Menschen, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg, 1190, ISBN 0-387-52643-9
- 7) Dr. E. Rauch: Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.C
- 8) +X. Mayr, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1999, ISBN 3-7760-1700-7
- 9) Dr. E. Rauch: Die F.X. Mayr-Kur, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1996, ISBN 3-7760-1611-6
- 10) Dr. E. Rauch: Blut-und Säfte-Reinigung, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1998, ISBN 3-7760-1678-7
- 11) Dr. von Rosen: Diagnosen und Therapien nach F.X. Mayr, Sonderdruck, Reform-Rundschau, Friedrichsdorf/Ts., 4/5 1999
- 12) Dr. von Rosen: Über das Abendessen und die Entstehung der Krankheitskaskade, Sonderdruck, Reform-Rundschau, Friedrichsdorf/Ts..

Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin
Dr. Med. Jürgen von Rosen

Fritz-Stammer-Str. 11
36129 Gersfeld/Rhön

Tel. 06654 / 160 Fax 06654 / 16 63

Internet: www.schloss-klinik.de
Email: info@schloss-klinik.de