



Erschienen in der Reform-Rundschau

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

DIE "MAYR-KUR"

Diagnosen und Therapie nach Franz Xaver Mayr

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Franz Xaver Mayr (1875-1965) war ein Bauernsohn aus der Steiermark in Österreich. Schon als Jugendlicher lernte er auf Viehmärkten, den Gesundheitszustand von Tieren anhand der Befunde von Fell, Zunge, Gebiss usw. zu beurteilen. Als Medizinstudent musste er die Bäuche von darmkranken Patienten massieren und lernte dabei, dass es auch beim Menschen wie beim Tier Unterschiede der Zunge, der Haut und der Beschaffenheit des Bauches gab. Später arbeitete er jahrzehntelang in Karlsbad und behandelte dort Tausende von Patienten immer mit einer gleichartigen Behandlung: mit Darmschonkost, mit Darmsäuberung (Karlsbader Salz) und mit einer speziellen Bauchmassage. Er stellte dabei fest, dass alle Kranken, wenn sie nach seiner Methode intensiv und lange genug behandelt worden waren, ein völlig anderes Aussehen und eine andere Figur bekamen, völlig unabhängig davon, mit welcher Krankheit sie zu ihm zur Behandlung gekommen waren. Dabei fühlten sie sich nach seiner Kur offensichtlich gesund und leistungsfähig und wiesen bei genügend langer Kurdauer keinerlei Beschwerden auf. Alle die zu ihm zur Behandlung kamen, veränderten ihr Aussehen in der gleichen Weise durch seine Kur. Daraus schloss Mayr, dass seine Darmbehandlung offensichtlich ausreichte, um aus Kranken Gesunde zu machen – ohne eine weitere Therapie.

Es musste also ein gestörter Darm die Grundursache für die überwiegende Zahl der Krankheiten sein. Deshalb hielt er es für absolut notwendig, die Darmbehandlung in den Mittelpunkt und an den Anfang aller ärztlichen Bemühungen zur Wiederherstellung der Gesundheit zu stellen.

Mayr meinte, dass jeder, der sich einer solchen Behandlung unterziehe, dadurch immer gesünder und bei konsequenter Durchführung der Behandlung letzten Endes ein "Vollgesunder" ohne Anzeichen einer Krankheit, Störung oder Anfälligkeit würde, soweit dies anatomisch überhaupt noch möglich sei.

Diesen Begriff der Vollgesundheit gibt es in der heutigen Medizin nicht mehr. Deswegen sind die Ärzte im allgemeinen auch nicht gesünder als ihre Patienten. Das Fach Gesundheit wird nicht an den Universitäten gelehrt, sondern nur die Behandlung von Krankheiten. Auch unsere "Krankenkassen" sind nur für die Kranken da, aber nicht für die Erhaltung der Gesundheit. Und auch die so genannten "Vorsorge-Untersuchungen" dienen nur der Früherkennung von Krankheiten, aber nicht der Früherkennung von Normabweichungen gegenüber einer Vollgesundheit.

Dies wäre aber der beste und wichtigste Zeitpunkt für die ärztliche Behandlung, weil zu Beginn alle Störungen noch relativ einfach zu beheben sind. Erst später werden sie teuer, weil sich aus Störungen Krankheiten entwickelt haben.

Fallbeispiel 1:

Eine 43jährige Altenpflegerin leidet seit neun Jahren an Asthma. Schon als Kind hatte sie eine hartnäckige Neurodermitis, die ihr auch jetzt noch immer zu schaffen macht. Sie nimmt Cortison-Spray, zeitweise Cortisonsalben und andere Asthma- bzw. Hautmedikamente.

Wir finden bei ihr eine Amalgambelastung, eine ausgeprägte Nahrungsmittel-Allergie, besonders auf Weizen, Milch, Zucker, verschiedene Nüsse und Glutamat. Harnsäure und Cholesterin im Blut sind deutlich erhöht. In der Irisfotographie zeigt sich eine Schwäche von Bauchspeicheldrüse und Leber sowie eine rheumatische Anlage.

Wir behandeln mit der Mayrkur, die durch Dauerbrausen, Vitamine, homöopathische Mittel und Bioresonanztherapie komplettiert wird. Bereits nach drei Tagen hat sich die Haut deutlich gebessert, nach einer Woche das Asthma. Nach drei Wochen ist die Haut völlig in Ordnung und die Asthmasprays können weggelassen werden. Die anfänglich deutlich erhöhten Laborwerte sind nun-mehr alle im Normbereich.

Die Patientin fühlt sich sehr wohl und völlig gesund und ist auch acht Monate später völlig beschwerdefrei.

Man kann daraus leicht erkennen, welche Heilkraft in der "Mayr-Kur" steckt und welche Möglichkeiten



wir Ärzte bei unseren Patienten versäumen, wenn wir diese intensive und grundlegende Therapie nicht anwenden. Denn wir könnten damit den meisten Patienten gut helfen. Dann gäbe es kein Kostenproblem mehr im Gesundheitswesen, und eine "Kostendämpfung" wäre überflüssig.

Fallbeispiel 2:

Verwaltungsangestellter, 47 Jahre, seit 3 Jahren Colitis ulcerosa, die hochdosiert mit Cortison und Claversal behandelt wird. Trotzdem mehrfacher Klinikaufenthalte werden nur durch Erhöhung der Cortison Dosen die Darmblutungen zum Stillstand gebracht. Wir fanden bei diesem Patienten zusätzlich eine geopathische Schlafplatzbelastung, eine Amalgambelastung und eine Nahrungsmittel-Allergie, die anscheinend Teilursachen der Colitis waren.

Nachdem der Schlafplatz geändert, das Amalgam entfernt und die Nahrungsmittel-Allergie mit Bioresonanz-Therapie beseitigt war, begannen wir mit einer ganz sanften Mayrkur in Form der milden Ableitungsdiät, manueller Bauchbehandlung, Gesprächstherapie und homöopathischen Medikamenten. Nach ca. 4 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, sodass er heute, ca. 1 1/4 Jahre nach Beginn der Behandlung, völlig beschwerdefrei ist.

Fazit: Bei konsequenter Behandlung mit bewährten naturheilkundlichen Verfahren unter Einsatz der Mayrkur gelingt es auch in sehr schwierigen Fällen, die Gesundheit wieder herzustellen.

Die Diagnostik nach Mayr

F.X. Mayr entwickelte bei seiner jahrzehntelangen Arbeit mit darmgestörten Patienten eine spezielle Diagnostik, die jeder Arzt lernen kann, für die er keine Instrumente braucht, und für die er nur seinen Verstand, seine Augen und seine Hände benötigt. Mit genauer Beobachtung und manueller Untersuchung ist er sogar oft den modernen Untersuchungsverfahren, wie Röntgen, Labor, Ultraschall, Kernspintomographie u.a., deutlich überlegen.

Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten und ist dadurch natürlich auch preiswert. Der speziell ausgebildete Arzt beurteilt als erstes die Haut. Die normale Haut bei der europäischen Bevölkerung ist leicht rosa und sieht immer "wie frisch gewaschen" aus. Alles, was von diesem Normalzustand abweicht, deutet bereits krankhaftes Geschehen an, das im allgemeinen mit dem Darm zu tun hat.

Sodann betrachtet der Arzt die Körperhaltung des Patienten. Auch hier deutet jede Abweichung vom Normalzustand auf ein Krankheitsgeschehen hin. Was ist

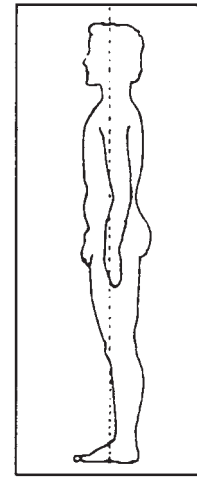


Abb.1:
Normalhaltung.

Normal? Wir Ärzte wissen es kaum, weil wir es in der Ausbildung selten gelernt haben. In der normalen Haltung steht der Mensch ganz gerade. Er hat nur leichte Biegungen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. Die Hände liegen locker an der "Hosennaht" und die Schwerpunktklinie geht von der Kopfmitte (genauer von der großen Fontanelle) über die Schultermitte vor Knien und Sprunggelenken zum Mittelfuß.

Alle Abweichungen von diesem Idealzustand zeigen schon eine Störung und damit eine beginnende Krankheit an. Die größte Aufmerksamkeit widmet Mayr bei seiner Untersuchung natürlich dem Bauch. Hier hat er eine derartig feine Differenzierung der verschiedenen Zeichen gefunden, dass man allein aus dieser Bauchbeurteilung fast den gesamten Gesundheitszustand des Patienten ablesen kann. Man muss nur wissen, worauf es ankommt.

Beurteilung der Haltung und der Bauchorgane

Nach Mayr hängt fast jede dauerhafte Veränderung der Körperhaltung, die nicht angeboren oder durch Verletzung entstanden ist, damit zusammen, dass der Patient seinen Bauchraum vergrößern möchte, damit sein gestörter Darm dort mehr Platz erhält. Denn fast jede chronische Störung im Darm benötigt einen größeren Raumbedarf. Dabei muss der Patient sich gar nicht krank fühlen oder krank aussehen. Er kann sogar glauben, er wäre kerngesund. Trotzdem ist jede Abweichung von der Normhaltung ein Hinweis auf eine wahrscheinliche Darmstörung.

Woran erkennt man nun einen "gesunden Bauch"? Diesen gibt es erst einmal nur bei schlanken Menschen. Fast jeder Übergewichtige (in Deutschland

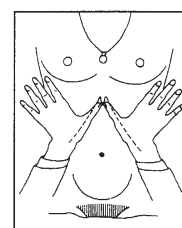


Abb. 2: Normaler Winkel zwischen den Rippenbögen ca. 35°.

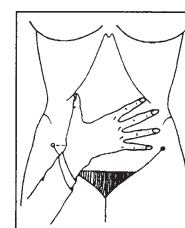


Abb. 3: Normale Bauchgröße: Die eigene Hand kann die Rippen und fast den vorderen Beckenrand berühren.

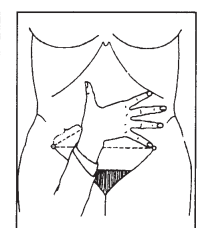


Abb. 4: Vergrößerter Bauchraum: Die eigene Hand berührt nur noch zwei Punkte.





Abb. 5:
Normalmaß ein Querfinger.

Abb. 6a:
normaler Abstand
Hals-Schlüsselbein
vier Querfinger.

Abb. 6b:
normaler Abstand der
Schulterblätter
zwei bis drei Querfinger.

über 30 %) ist darmkrank. Der Winkel zwischen den beiden vorderen Rippenbögen beträgt ca. 35 Grad. Mit seiner eigenen Hand kann der Patient gleichzeitig die Rippen und fast auch die beiden vorderen Beckenpunkte berühren. Ist der Bauch vergrößert, dann ist die Patientenhand zu klein, um alle Punkte gleichzeitig zu berühren.

Beim Gesunden passt seitlich zwischen Beckenknochen und Rippenbogen nur ein Querfinger. Beim Gesunden ist auch der Hals meist länger als beim gestörten. Die normale Halslänge beträgt vier Querfinger. Und letzten Endes ändert sich beim Kranken auch der Abstand der Schulterblätter voneinander. Beim Vollgesunden beträgt dieser Abstand nur zwei bis drei Querfinger.

Man sieht also, dass man mit einer ganz einfachen Untersuchung sehr viel über den Gesundheitszustand eines Patienten erkennen kann. Für einen geübten Arzt ist dies eine Angelegenheit weniger Minuten.

Die Beurteilung der Körperhaltung ist allerdings das Wichtigste. Dabei unterscheidet Mayr verschiedene Typen, bei denen die Bauchform auch zu Änderungen der Wirbelsäulenhaltung führt. Die veränderten Bauchformen hängen immer mit einer Darmstörung zusammen, weil dann im Bauch mehr Raum für den Darm benötigt wird (wie bereits oben geschrieben). Sogar im bekleideten Zustand lässt sich aus der Kör-

perhaltung auf die zugrundeliegende Darmstörung schließen.

Sehr einfach ist auch die Beurteilung anhand des Verbrauches von Toilettenpapier. Bei einem gesunden Darm hat man ca. 1 x täglich Stuhlgang. Der Stuhl ist wurstförmig mit abgerundeten Enden, hell- bis dunkelbraun, von Schleim überzogen und dadurch glänzend und geht im Wasser unter, da er kein Gas enthält. Er riecht wenig, vor allem nicht stinkend (Fäulnis) oder säuerlich (Gärung). Und man benötigt zur Aferreinigung im Idealfall nur 1 Blatt Toilettenpapier. Wir erinnern uns dabei, dass auch die gesunden Tiere keinen verschmutzten After nach dem Stuhlgang haben.

Beurteilung des Gesichtes und der Haut

Das gesunde Gesicht hat einen leichten rosa Farbton, ist faltenlos, straff und strahlt gelassen und heiter. Sämtliche Abweichungen von diesem Normalzustand sind, wie auch bei den vorher genannten Körperteilen, verdächtig auf eine zugrundeliegende Darmstörung.

Bei dieser gibt es hauptsächlich zwei Entwicklungsmöglichkeiten:

1. Entweder wird das Gesicht runder (auch die Lippen), röter, etwas geschwollen und aufgequollen, später mit Neigung zum Doppelkinn oder es wird
2. strenger, blasser, oft mit gering gelblichem Farbton, spitzer, später faltiger, zum Teil mit Ringen unter den Augen und trockener.

Bei der übrigen Haut verhält es sich im Prinzip wie bei der Gesichtshaut: jegliche Art von Schwellung, Faltenbildung oder Verminderung der Straffheit und Elastizität ist das Zeichen einer beginnenden Störung. Je eher man diese Entwicklung erkennt und dann die Ursachen beseitigt, desto besser und länger kann man seine eigene Gesundheit erhalten.

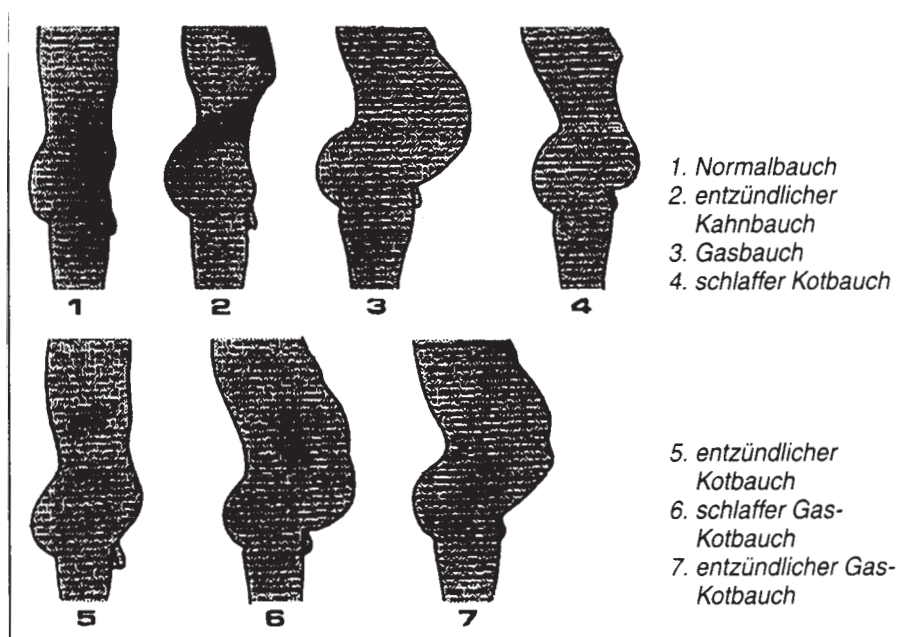


Abb. 7: Die wichtigsten Bauchformen.



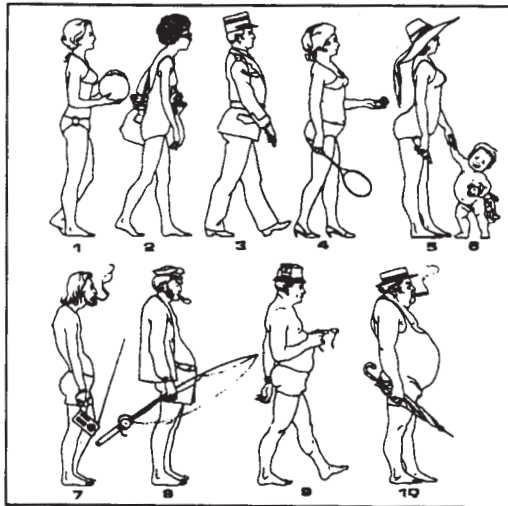


Abb. 8: Diagnostik am Badestrand.



Weitere Zeichen einer zugrunde liegenden Darmstörung:

1. **Die Zunge:** Im Störungsfall ist die Zunge meist weißlich oder evtl. gelblich belegt, hat seitliche Zahneindrücke, weil sie geschwollen ist (Hinweis auf eine Lymphstauung im Dünndarm) und hat häufig Furchen in der Zungenmitte.
2. **Mundgeruch:** Fast jeder Mundgeruch, soweit er nicht durch Nahrungsmittel (z.B. Knoblauch) hervorgerufen wurde, ist das Zeichen einer Störung im Magen-Darm-Bereich.
3. **Die Fingernägel:** Gesunde Nägel sind kräftig, glatt, glänzend, gut gewölbt, rosa mit ausgeprägtem weißen Hof. Kranke Nägel splintern, zeigen Längsrillen und verlieren ihren weißen Hof.
4. **Die Haare:** Gesunde Haare sind glänzend, voll, seidig. Kranke Haare meist spröde und glanzlos. Der Haarausfall in der heutigen Zeit, besonders auch bei jungen Männern, ist sehr auffallend.

5. Hämorrhoiden: Diese entstehen durch Stauungen im Enddarmbereich. Die Stauung hängt meist mit einer Leberüberlastung zusammen. Eine konsequente Mayrkur schafft hier meistens Abhilfe. Natürlich gehören auch Darmeinrisse, Afterjucken und Analekzeme zu dem gleichen Bereich.

6. Häufige Erkältungen: Im Dünndarm liegen 70 - 80 % aller körpereigenen Abwehrzellen (sog. immunkompetente Zellen). Dadurch erkältet sich ein gesunder Mensch so gut wie nie. Denn seine Abwehr im Darm ist in Ordnung und damit im allgemeinen auch sein gesamtes Immunsystem.

So gibt es noch eine Vielzahl von Hinweisen, die aber in der entsprechenden Literatur nachgelesen werden können. Diese ist besonders beim Haug Verlag in Heidelberg erschienen.

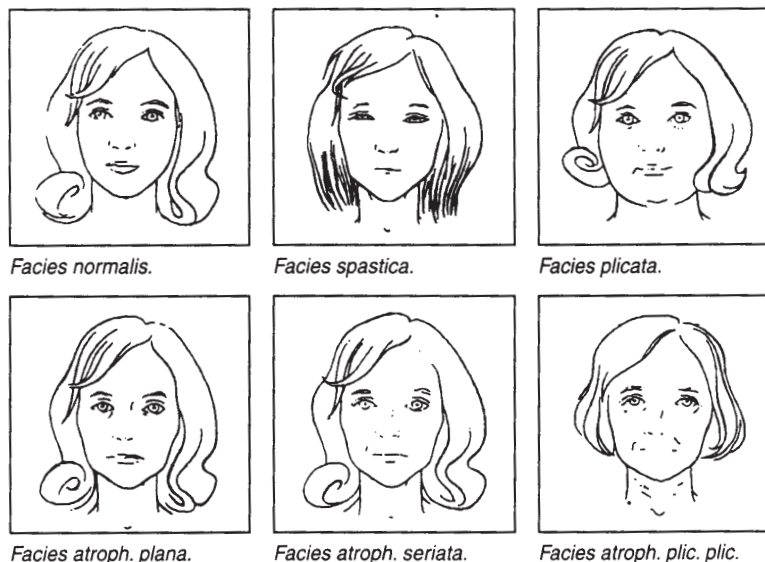
In der heutigen Medizin sehen wir oft, dass nach einer großartigen Diagnostik nur eine einfache und oft nur wenig wirksame Therapie angeboten wird. Dagegen ist die von F.X. Mayr angebotene Therapie seiner diffizilen Diagnostik durchaus gleichwertig.

Er findet nicht nur sehr früh Abweichungen von der Norm als Zeichen beginnender Krankheiten und Störungen (Gesicht, Bauchform, Stuhlbeschaffenheit, u. a.); er hat auch diesbezüglich eine wirksame Therapie entwickelt, mit der es häufig gelingt, die Gesundheit weitgehend oder vollständig wieder herzustellen, wenn es aus anatomischen Gründen möglich ist und der betroffene Patient konsequent an seiner Gesundung mitarbeitet.

Das Grundprinzip der Behandlung wird mit der Abkürzung die "3 S" umschrieben. Die "3 S" für Schonung, Säuberung und Schulung.

Alle damit verbundenen Maßnahmen müssen lange genug, konsequent und individuell genug durchgeführt werden. Dann führen sie auch zu dem erwünschten Erfolg, der Gesundheit.

Abb 9a-f: Normales Gesicht und Abweichungen als Zeichen einer Darmstörung.





Die Schonung:

In der heutigen Zivilisationsernährung wird der Darm (und der Mensch) durch die Ernährung dauernd überfordert. Wir essen im allgemeinen: zu schnell, zu viel, zu süß, zu salzig, zu häufig, zu viel durcheinander, oft zu heiß oder zu kalt. Dazu trinken wir oft zu wenig oder trinken Flüssigkeiten, die den Magen reizen (Kaffee, Alkohol).

Wir machen auf dem Gebiet der Ernährung also häufig eine ganze Menge Fehler. Man kann sich nur wundern, dass unsere Organe diese Fehler so lange beschwerdefrei aushalten und nicht viel früher streiken.

Denken Sie nur daran, was Ihr Auto tun würde, wenn Sie es nicht mit dem richtigen Benzin oder Öl füttern. Es würde sehr schnell streiken und seine Arbeit einstellen. Unser Körper aber ist sehr gutmütig und verzeiht uns vieles. Deswegen merken wir oft auch nicht, dass wir ihm mit unserer Lebensweise schaden und seine Gutmütigkeit ausnutzen. Und wenn dann irgendwann einmal eine Störung auftritt, dann beschuldigen wir den Stress, die Ansteckung durch die Erkältung unseres Nachbarn, die Gene oder sonst irgendetwas als Ursache. Selten aber unsere eigenen Fehler in der Vergangenheit. Weil wir unseren Magen und Darm in der Regel über viele Jahre und vielleicht Jahrzehnte weder gepflegt noch entlastet haben, steht bei der Mayrbehandlung die Schonung an erster Stelle. Diese Schonung kann man auf verschiedene Weise durchführen.

a) Fasten: Das Fasten bedeutet völlige Enthaltung von festen Nahrungsmitteln. Nur Trinken ist erlaubt (Wasser, Tee, Basenbrühe u.a.). Der Sinn des Fastens liegt neben der Disziplinierung des Essverlangens in der völligen Schonung und Entlastung von Magen und Darm. Diese können sich während der Fastenperiode ausruhen und erholen.

b) Milch-Semmel-Diät nach Mayr: Dieses ist die ursprüngliche "Mayr-Kur", bei der neben der Nahrungseinschränkung auch das langsame Essen und das gute Kauen wieder geübt werden (s. später unter Schulung). Milch und Semmeln werden nur in kleinen Schlucken bzw. Stücken gegessen, sehr gut gekaut und nur flüssig und mit Speichel durchmischt heruntergeschluckt. Der große Vorteil dieser Diät neben der Schulung liegt darin, dass vor allem auch die Mundspeicheldrüsen wieder richtig zur Arbeit angeregt werden. Dadurch wird vor allem die Verdauung in der Mundhöhle wieder aktiviert, die für die frühzeitige Aufspaltung der Speisen wichtig ist.

c) Schonkost: Von den Schülern Mayrs stammt die so genannte "Milde Ableitungsdiät". Hier werden einfache Speisen, z.B. Kartoffeln und gedünstetes Gemüse oder weißer Reis und etwas Soße als Mahlzeit gegeben. Es ist allerdings trotzdem notwendig, jeden Bissen so gut zu kauen, dass er vollständig verflüssigt und mit Speichel durchsetzt wird, bevor er heruntergeschluckt wird.

Der Vorteil dieser Ernährung liegt darin, dass eine geringere Gewichtsabnahme erfolgt als beim reinen

Fasten oder der Milch-Semmel-Kur. Wir haben in unserer Kurklinik schon vor vielen Jahren die sogenannte "modifizierte Nachkriegs-Ernährung" eingeführt. Dabei gibt es reichlich Kartoffeln und gedünstetes, manchmal auch rohes Gemüse und alles andere nur in geringen Mengen (auch Brot, Obst etc.).

In der Nachkriegszeit gab es viel weniger Krankheiten als nach der Währungsreform, vor allem wohl deswegen, weil die meisten Menschen zu wenig zu essen hatten. Wenn man wenig Essen zur Verfügung hat, dann isst man auch bedächtiger und kaut besser. So hat sich diese Kost bei uns sehr gut bewährt und wird von unseren Patienten gern angenommen.

Die "Vollwert-Enthusiasten" und "Vitamin-Freaks" verweisen bei diesen Kostformen auf die fehlenden Ballaststoffe, Vitamine und Enzyme. Es hat sich aber herausgestellt, dass man darauf durchaus einige Wochen verzichten kann. Außerdem kann man einem gewissen Vitaminmangel auch medikamentös begegnen. Und die Ballaststoffe reizen eher den Darm, dem wir mit unserer Ernährung doch hauptsächlich Ruhe gönnen wollen. Wichtig während dieser Schonungsphase ist eine Kost, mit der der Darm möglichst wenig belastet wird. Dazu ist die Milch-Semmel-Diät oder auch eine gleichförmige, sehr einfache "Nachkriegs-Kost" hervorragend geeignet

Die Säuberung

Mit der Säuberung wollen wir möglichst viele alte Stoffe aus dem Darm entfernen, den Darm dadurch reinigen, und eine allgemeine Entgiftung erreichen. Wir sprechen dabei auch von einer Entschlackung, obwohl die Lehrmedizin diesen Begriff nicht anerkennt. Sie benutzt aber den Begriff Entzündung, obwohl noch keiner einen Zündfunken gesehen hat. Auch der Begriff Verbrennung existiert, obwohl noch niemand einen Brand im Körper gesehen hat.

Die "Schlacken" sind Ablagerungen im Darm, aber auch im Bindegewebe, im Zwischenzellgewebe und möglicherweise auch in den Zellen. Durch Schlacken wird der gesamte Zellstoffwechsel behindert und eine normale Funktion aller Organe vermindert.

Die Schlacken sollten also soweit wie irgend möglich aus dem Körper entfernt werden. Aufgrund unserer Lebensführung haben wir es zugelassen, dass sie sich in unserem Körper ablagern konnten. Also müssen wir uns auch um ihre Entfernung kümmern.

Säuberung und Entschlackung erfordern verschiedene Maßnahmen:

a) salinische Abführmittel: An erster Stelle steht das "Original Karlsbader Salz", wie es F.X. Mayr verwandt hat. Dieses ist gut verträglich und vom Geschmack her zuträglich. Wir verwenden das F.X.-PASSESALZ, das aufgrund des Zusatzes von Zitronensäure recht gut schmeckt und auch von Kindern toleriert wird. Es wirkt allerdings schwächer als Karlsbader Salz und das am häufigsten genommene Bittersalz. Dieses Salz wird am häufigsten genommen, da es anscheinend auch den Gallenfluss anregt und somit



blutreinigend wirkt.

Es schmeckt zwar recht bitter, ist aber bei den meisten Patienten aufgrund seiner "durchschlagenden" und damit reinigenden Wirkung sehr beliebt.

Alle Abführmittel sollten mit warmem Wasser eingenommen werden, am besten morgens zwischen 5.00 und 7.00 Uhr. Sie befreien den Darm von oben her von alten Kotresten und sorgen für eine ständige Entleerung. Unterstützt wird diese innere Darmsäuberung durch verschiedene andere entsprechende Maßnahmen:

b) Colon-Hydro-Therapie: Darunter versteht man Darmspülungen vom After her im Sinne eines großen Einlaufs. Hierbei wird meist der gesamte Dickdarm freigespült, wodurch sich viele Patienten angenehm "erleichtert" fühlen. Eine Reinigung des Dünndarmes wird so allerdings nicht erreicht.

Colon-Hydro-Therapie

C) Entsäuerung: In der Naturheilkunde geht man davon aus, dass fast jede chronische Störung oder Erkrankung mit einer Störung des Säure-Basen-Haushaltes einhergeht. Dies ist zwar mit den bisher bekannten Analyseverfahren (pH-Wert-Messung oder Bestimmung der Säure-Puffer-Kapazität in Blut und Urin) nicht sicher beweisbar. Es ist aber trotzdem sehr wahrscheinlich, weil alle diesbezüglichen Maßnahmen, die den Säure-Basen-Haushalt günstig beeinflussen sollen, meist auch zu einer Verminderung von Beschwerden führen. Solche Maßnahmen sind: Ernährung mit basenreicher Kost, Baseninfusionen, Gabe von Basenpulvern, z.B. Kaiser's Natron oder Bullrich Salz, körperliche Arbeit u.a.m.

Die Entsäuerung spielt in der Naturheilkunde und natürlich auch bei der Mayrkur eine Schlüsselrolle und muss dementsprechend auch beachtet werden. Außerdem sind die oben genannten salinischen Abführmittel stark basenüberschüssig. Sicherlich sind sie auch deswegen innerhalb der Kurbehandlung so wichtig.

d) Äußere Verfahren: An erster Stelle ist hierbei die Dauerbrause zu nennen, die über eine langdauernde, warme Berieselung der Haut im Sinne einer Ganzkörper-Lymphdrainage anscheinend sehr viele Schlacken "auswäscht".

Wir haben, neben vielen anderen Anwendungen, in unserer Klinik jedenfalls sehr gute Erfahrungen mit dieser sehr einfachen, dabei aber hochwirksamen Therapie gemacht. Weiterhin sollte man immer Leberwickel durchführen, die nicht nur die Leber günstig beeinflussen, sondern für eine bessere Durchblutung des Sonnengeflechtes und damit sämtlicher Bauchorgane sorgen. Es muss nicht immer ein Heusack oder ein Rhizinuswickel sein. Im allgemeinen reicht auch eine Wärmflasche über einem feuchten Tuch.

Natürlich sind alle anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen wie Gymnastik, Bewegung, Luftbäder, Trockenbürsten und vieles andere zusätzlich günstig.

Als ärztliche Maßnahmen kommen dabei auch Schröpfungen, Baunscheidt-Behandlung, Aderlass, Massagen und anderes in Betracht.

e) Trinken: Alle oben genannten Maßnahmen führen nur dann zu einer ausreichenden Entschlackung, wenn man genügend trinkt. Man sollte, je nach Körpergewicht und Größe 2 bis 4 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, möglichst in Form stiller Wässer, z.B. Leitungswasser. Wenn es warm getrunken wird, dann kann es der Körper besser verarbeiten, weil er es nicht erst auf Körpertemperatur erwärmen muss. Leichte Tees sind oft angenehm, weil sie einen gewissen Geschmack haben. Kaffee und Alkohol in jeder Form, auch als Schorle, sollten wir völlig vermeiden. Obst-säfte werden aufgrund ihrer Säure oft schlecht vertragen, wohingegen leichte Gemüsesäfte meistens recht angenehm sind. Das Wichtigste ist aber das stille Wasser in ausreichender Menge.

Die Schulung:

a) Langsames Essen und gutes Kauen: Ich bin darauf schon im Kapitel Schonung ausführlich eingegangen. Hier soll nur auf das Wichtigste noch einmal eingegangen und einige andere Gesichtspunkte zusätzlich dargestellt werden. Wir essen heute hauptsächlich zu viel und zu schnell. Dadurch überspielen wir den Sättigungsreflex, der etwa 20 Minuten nach Beginn des Essens eintritt. Haben wir unsere Mahlzeit in 15 Minuten verzehrt, dann merken wir zwar den Füllungseffekt im Magen, sind aber oft noch nicht richtig satt. Also essen wir weiter.

Der normale Erwachsene benötigt ohne körperliche Arbeit, wie es heute fast überall der Fall ist, nur ca. 1000 - 1200 Kal. einer wohlausgewogenen vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung. Meistens wird aber eine Kalorienmenge von wenigstens 1500 - 2000 für notwendig gehalten. (z.B. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem führenden Gremium der Meinungsbildung in Ernährungsfragen in Deutschland). Es ist aber bekannt, dass man mit sehr viel weniger Nahrung gesund und leistungsfähig bleiben kann, wenn diese Nahrung richtig zusammengesetzt ist. Alles, was wir zuviel und das meiste, was wir schlecht gekaut unserem Magen "einverleiben", füttert unsere Darmbakterien. Diese verhalten sich natürlich nicht unbedingt so, wie wir es möchten, sondern sie entwickeln sich entsprechend dem Nahrungsangebot.

Wenn wir auf einen Komposthaufen Küchen- und Gartenabfälle sowie einige Sonnenblumensamen werfen, dann werden dort normalerweise auch keine Sonnenblumen, sondern alles mögliche Unkraut wachsen. Denn das Unkraut ist stärker als die Sonnenblumen. Genauso wachsen in unserem Darm die Bakterien, die am besten mit dem Nahrungsüberangebot zurechtkommen. Und diese sind sehr häufig eher schädliche als nützliche Bakterien.

So erklärt sich, dass wir über die zu reichliche oder zu schlecht gekaute Nahrung uns selbst Darmbakterien heranzüchten, die dem Körper schaden können. Denn Bakterien können sich innerhalb von ca. 30 Minuten





verdoppeln, innerhalb von zwei Stunden also ver-sechzehnfachen.

Haben wir erst einmal im Darm Störungen erzeugt, dann werden wir diese Störungen über unsere "Esskultur" weiter fördern. Daraus entstehen dann sehr viele Krankheiten, die letztlich auf schädliche Bakterien zurückgeführt werden können. Hier nützt es meist wenig, sog. gute Bakterien zuzuführen, wenn wir nicht die ursächlichen Fehler abstellen. Also müssen wir als erstes lernen, möglichst wenig zu essen und gut zu kauen.

b) Die Darmmassage nach Mayr: Hier handelt es sich um eine Methode, bei der mit der Ausatmung möglichst alle im Unterbauch liegenden Dünndarmschlingen nach oben gegen das Zwerchfell gedrückt werden. Bei der Einatmung, bei der der Patient bewusst tief in den Bauch atmen soll, lässt man mit dem Druck erheblich nach, um dann bei der Ausatmung den Dünndarm wieder nach oben zu schieben.

Mit dieser Methode erreicht man eine deutliche Entstauung im Dünndarmbereich, wahrscheinlich besonders der Lymphgefäße. Man findet oft auch schmerz-hafte Stellen im Bauchraum, die während der Massage deutlich schmerzärmer werden. Erschlaffte Dünndarmteile können so allmählich ihre normale Spannung zurückgewinnen und wieder normal funktionieren.

Es scheint eine sehr wirksame Entgiftungsbehandlung zu sein, da auch viele unklare körperliche (und manche seelische) Leiden positiv auf diese Darmmassage reagieren. Dazu zählen u.a. Herzbeschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit. Es kommt vor, dass solche Beschwerden unter der Darmbehandlung innerhalb weniger Minuten völlig verschwinden.

c) Das Trinken: Auf die Wichtigkeit ausreichender, nicht belastender Flüssigkeitszufuhr bin ich schon im Kapitel Säuberung eingegangen. Wir trinken in der Regel zu wenig und meistens Flüssigkeiten, die unserem Körper noch Arbeit abverlangen, wie Tee, Kaffee, Säfte, Alkohol, Limo oder Cola. Die beste Flüssigkeit ist warmes stilles Wasser, wobei in vielen Gegenden Deutschlands das Leitungswasser diesem Anspruch voll genügt, vor allem, wenn es energetisch durch Umrühren mit einem Löffel wiederaufgeladen worden ist. Wir brauchen dafür also meistens kein Wasser zu kaufen.

Fazit: Wenn wir alle diese bisher beschriebenen Maßnahmen richtig durchführen, dann werden wir in kurzer oder zumindest überschaubarer Zeit wesentlich gesünder werden. Da wir aber in der Regel nicht alles richtig machen werden und vor allem die nicht einfache Bauchmassage nicht allein durchführen können, ist es wesentlich günstiger, wenn wir uns in eine entsprechende Klinik oder wenigstens in die ambulante Behandlung bei einem erfahrenen Arzt (meist Mayr-Arzt) begeben, damit die geplante Mayr-Kur auch den größtmöglichen Nutzen für uns bringt und nicht andere Störungen daraus entstehen. Denn wenn nicht alle Teile dieser Behandlung richtig aufeinander abgestimmt sind,

dann können schon unliebsame Folgen, wie lang-dauernder Gewichtsverlust, Störungen der Ver-dauung, ständige Übelkeit u.a., entstehen.

Der ausgebildete Mayr-Arzt kennt diese Möglich-keiten und er weiß genau, wie er ihnen zu begegnen hat. Es ist wie immer im Leben: für schwierige Pro-bleme braucht man einen Fachmann (oder Fach-frau).

Fallbeispiel 3:

Eine 38 jährige Frau wurde vor 7 Jahren an der Bandscheibe operiert. Seitdem hat sie ständig Rückenschmerzen und ist oft arbeitsunfähig. Diverse Universitätskliniken sowie mindestens 20 - 30 Ärzte verschiedener Fachgebiete konnten ihre Beschwerden nicht lindern. Mit der Mayrmassage gelang es, innerhalb weniger Minuten sehr starke Rückenschmerzen fast vollständig zu beseitigen. Daraufhin entschloss sie sich zu einer sanften Mayrkur unter Einhaltung einer "milden Ableitungsdiät". Innerhalb weniger Wochen gelang es auf diese Weise, sie von ihren Beschwerden weitgehend zu befreien. Damit war ihre Lebensqualität soweit wieder hergestellt, dass sie problemlos alle ihre Aufgaben in Familie und Beruf meistern konnte. Die Entstauung des Bauchraumes mit der Normalisierung der Verdauung und des Darmstoffwechsels war hier der entscheidende Heilungsimpuls gewesen.

Literatur:

- 1) Rauch, Erich: Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr, Haug Verlag, Heidelberg, 1992
- 2) von Rosen, Jürgen: Stufenplan für die Behandlung chronischer Krankheiten, Haug Verlag, Heidelberg, 1993
- 3) Werner, Bodo: Vital und schön durch die F.X.Mayr-Kur und ergänzende Naturheilverfahren, Haug Verlag, Heidelberg, 1998
- 4) Rauch, Erich: Blut- und Säftereinigung, Milde Ableitungskur, Haug, Heidelberg, 1998
- 5) Rauch, Erich und Mayr, Peter: Milde Ableitungsdiät, Haug Verlag, Heidelberg 1998
- 6) Rauch, Erich: Die Darmreinigung, 412. Auflage, Haug Verlag, Heidelberg, 1998

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin
Ärztl. Leiter: Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11 - 36129 Gersfeld/Rhön
Tel. 06654/160 - Fax 06654/166 3

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

