

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: der gestörte Darm und seine Folgen

Einführung.....	11
Er redete mit den Därrnen – F.X. Mayr.....	13
Die Wurzel des Lebens.....	15
Wenn der Darm durchhängt – das Enteropathiesyndrom.....	18
Darmveränderungen beim Enteropathiesyndrom.....	23
Auswirkungen des gestörten Darmes auf andere Organsysteme.....	29
Bauch und Rücken – zwei Seiten einer Medaille.....	40
Für jeden gut: Indikationen der Mayr - Therapie.....	43
Diagnostik des Enteropathiesyndroms.....	44
Die vier „S“: Therapie des Enteropathiesyndroms.....	47
Jetzt geht's los: Ablauf der Behandlung.....	67
Kein Tabu: negative Therapiereaktionen.....	71
Vom Bauch zum Rücken: Behandlungsansätze bei Wirbelsäulenproblemen.....	74
Säure - Basen - Regulation.....	76
Freie Radikale und oxidativer Stress.....	83

## Teil 2: das Ars Purgandi - Ernährungskonzept

Nahrung und Ernährung.....	87
Die Grundbausteine der Nahrungsmittel.....	90
Eiweiße (Poteine).....	90
Zucker (Kohlenhydrate).....	92
Fette (Lipide).....	96
Ernährungspyramiden.....	99
Urlebensmittel, Mineralstoffe und Spurenelemente.....	100
Vitamine.....	106
Die täglichen Nahrungsmittel – Wertigkeit und Zubereitung.....	113
Heilaspekte der Nahrungsmittel.....	122
Ab in die Küche: Rezepte.....	124
Alchemistisches Geheimnis: Basenpulver - Rezepturen.....	127
Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Immunstörungen.....	128
Schlusswort und Danksagung.....	133
Index.....	134
Literatur.....	139

## Einführung

Unser Leben wird in zunehmendem Maße durch innere und äußere Stressoren, durch Unsicherheiten, Existenzängste und den Verlust von Bezugspunkten belastet. Wer kann noch von sich sagen, dass sein Leben harmonisch verläuft und gut ausbalanciert in einer inneren Mitte ruht? Bereits Kinder fallen in zunehmender Zahl Zivilisationskrankheiten zum Opfer, welche in der Medizin ursprünglich als typische Altersleiden gelten: massivem Übergewicht, Fehlverdauung, Aufmerksamkeitsdefiziten und Stoffwechselstörungen wie Entgleisung der Blutfette, Bluthochdruck und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Substanzhafte, geistig-psychische und energetische Schädigungsfaktoren beeinflussen uns ständig und größtenteils unbemerkt in wachsender Zahl. Teils entstehen sie in uns selbst, teils dringen sie als schädigendes Agens von außen in uns ein. Äußere und innere Störfaktoren summieren sich hierbei in ihrer Wirkung, weil jede Belastung die Kompensationsfähigkeit für andere störende Einflüsse reduziert.

Zum Glück hat die Natur den Menschen mit einem exzellenten Anpassungsvermögen und einer überaus robusten Widerstandsfähigkeit gegenüber schädigenden Faktoren ausgestattet. Andernfalls wären wir als Spezies längst ausgestorben. Wir verfügen über eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Ausbalancierung und Ausscheidung von materiellen wie immateriellen Störfaktoren. Unter allen Säugetieren besitzt der Mensch die Leber mit dem leistungsfähigsten Entgiftungspotential.

Jedoch wird irgendwann auch das beste Kompensations- und Regulationssystem überfordert. Dann kommt es zur Ablagerung und Speicherung von schädigenden Faktoren. Früher oder später führt dies auch bei der vitalsten Grundkonstitution zur Dekompensation, und Krankheitssymptome werden manifest.

Es ist unmöglich und auch nicht notwendig, alle inneren und äußeren Stressoren aus dem Leben zu beseitigen. Jedoch müssen wir es uns zum Ziel setzen, ihre Anzahl zu reduzieren, bereits eingedrungene Störfaktoren nach Möglichkeit zu eliminieren, die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen und unsere Regulationskräfte zu verbessern.

Ars purgandi – die Kunst der Reinigung – geht hierfür zwei Wege.

Der erste Weg führt über zeitlich befristete, möglichst nachhaltige, ärztlich angeleitete oder in Eigenregie durchgeführte Behandlungsmaßnahmen zu einer rasch und spürbar wirksamen Reinigung, Entgiftung und Organregeneration.

Der zweite Weg besteht in der Erarbeitung einer langfristig und dauerhaft wirksamen Lebensstiländerung, insbesondere die Ernährungsgewohnheiten betreffend. Hierbei kann nicht für alle Menschen dasselbe Vorgehen empfohlen werden. Zu verschieden sind die persönlichen Lebensanforderungen und die ererbten Grundkonstitutionen. Auch sollen die Mahlzeiten keineswegs von Askese, Verboten und Verzicht bestimmt werden. Dies macht ebenso krank wie eine falsche Ernährungsweise und ist daher abzulehnen.

Es gilt, den individuell optimalen Weg zu einer gesundheitsbewussten und dennoch von Genuss geprägten EB- und Lebensweise in einer positiven, heiter-gelassenen Grundstimmung zu finden.

Auf den Lehren des österreichischen Arztes F.X. Mayr aufbauend, werden die vielfältigen Zeichen der Regulationsstörung und Fehlfunktion in einen ganzheitlichen Zusammenhang gebracht und auf eine logische, einfache und nachhaltig wirksame Weise behandelt. Hierbei steht der Verdauungstrakt als Nähr- und Wurzelorgan aller Lebensprozesse im Mittelpunkt. Er ist bei fast allen Menschen unseres Kulturkreises massiv gestört, jedoch oft ohne eine direkt spürbare Symptomatik, und kann zu einer Hauptgiftquelle des Organismus werden. Nach einer gründlichen ärztlichen Diagnostik werden in der Behandlung nach F.X. Mayr

die Therapieprinzipien Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution gleichzeitig, individuell abgestuft, nachhaltig und ausreichend lange durchgeführt.

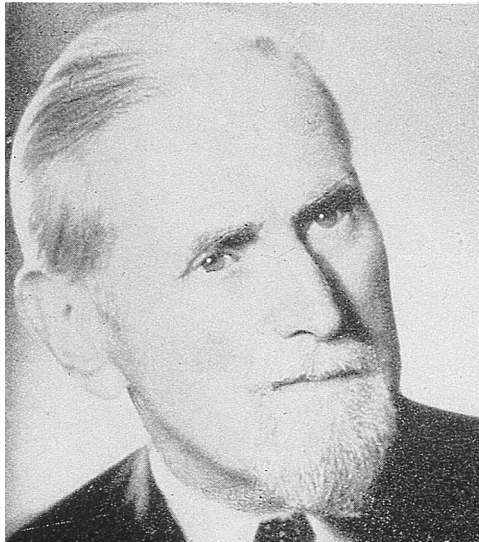
Ebenso häufig wie Funktionsstörungen der Verdauungsorgane treten in der praktischen Medizin schmerzhaft Veränderungen des Bewegungsapparates auf. Bei sehr vielen Menschen bestehen zugleich Schmerzsyndrome des orthopädischen Formenkreises und Zeichen der Fehlverdauung mit allgemeiner Übersäuerung und Selbstvergiftung aus dem Darm.

Dies ist kein Zufall, sondern Ausdruck und Folge vielfacher und komplexer Funktionszusammenhänge. Bauch und Rücken stellen die beiden Seiten derselben Medaille dar. Störungen der Vorderseite wechselwirken mit Störungen der Rückseite unseres Körpers und verstärken sich gegenseitig.

Die neue integrative Mayr - Medizin (NIMM) erfasst die vielfältigen funktionellen Bezüge zwischen Bauch und Rücken, Darm und Muskulatur. Diese Zusammenhänge werden in einem erweiterten Mayr - Therapiekonzept berücksichtigt. Mit osteopathischen Behandlungsverfahren, Massagen, Reflexzonen-therapie, Akupunktur und Neuraltherapie werden diese Störungen gezielt behandelt, Blockaden gelöst, harmonische Bewegungsmuster wiederhergestellt, das Gewebe entsäuert, die Regulation über das vegetative Nervensystem optimiert. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die schmerzhaften Funktionsstörungen des Bewegungsapparates aus, sondern bewirkt in Synergie mit der Behandlung des Bauches eine Harmonisierung aller Organsysteme und optimiert die regulativen Kräfte des Körpers und der Seele im Sinne eines modernen, ganzheitlichen Vorgehens.

## Er redete mit den Därmen

### Franz Xaver Mayr



Franz Xaver Mayr wurde 1875 in Gröbming, einem steirisch - österreichischen Dorf, geboren. Schon früh musste er in der Viehwirtschaft der Eltern mithelfen, Kühe zur Alm oder auf den Markt treiben. Mit einer wachen Beobachtungsgabe versehen, bekam er einen scharfen Blick dafür, ob ein Tier krank oder gesund ist. Er sah dies insbesondere an dem Ausmaß der Verschmutzungen am Hinterteil des Viehs, an der Form der Bäuche, an der Beschaffenheit des Fells und der Zunge.

Dem Dorfpfarrer fiel die überdurchschnittliche Intelligenz von Franz Xaver auf. Gegen den Willen der Eltern setzte er durch, dass der Junge eine weiterführende Schule besuchen durfte – wohl mit dem Hintergedanken, ihn für die Theologie gewinnen zu können.

Jedoch studierte F.X. Mayr Medizin. Anlässlich eines Praktikums in einer Prießnitz'schen Kuranstalt erhielt er die Aufgabe, die Bäuche von darmkranken Patienten zu massieren. In dieser Zeit

sammelte er erste Erfahrungen über die Vielfalt von tast- und sichtbaren Bauchveränderungen, die von der Medizin seiner Zeit allesamt unter dem Begriff „Bauch ohne krankhaften Befund“ subsumiert wurden.

Frage er seine Lehrer, was es bedeute, dass es bei den Menschen so viele verschieden geformte und verschieden harte Bäuche gebe, so bekam die Antwort, das hätte gar keine Bedeutung, die Menschen seien nun einmal unterschiedlich.

Mit dieser Aussage konnte F.X. Mayr sich nicht abfinden. Er erkannte, dass sich noch niemand mit der Funktion des Darms beim Menschen, den Zeichen einer Funktionsstörung und Wegen zur Heilung dieser Störung auseinandergesetzt hatte. Hier Licht ins Dunkel zu bringen, sah er fortan als seine ärztliche Lebensaufgabe an.

Ab 1906 arbeitete er in Karlsbad, dem damaligen europäischen Zentrum für Verdauungskrankheiten. An Tausenden von Patienten konnte er seine Studien und Beobachtungen vorantreiben. Er entwickelte eine Systematologie der Bauchveränderungen beim funktionsgestörten Darm und beschrieb, wie andere Organ- und Körperfunktionen durch die Darmerkrankung in Mitleidenschaft gezogen werden. Patienten begrüßte er mit den Worten „Lassen Sie mich sehen, wie es Ihnen geht“ – und gab ihnen nicht die Hand, sondern kniff sie in die Wange. Der Spannungszustand der Haut gab ihm Auskunft über die Ernährungssituation im Körper und damit über die Güte der Darmfunktion.

Und er entwickelte eine einfache, logische und nachhaltige Therapie, die in ihren Grundprinzipien bis heute unverändert durchgeführt wird. Zum Ausheilen des funktionsgestörten Darmes brauche es vor allem Schonung, wie bei jeder Erkrankung. Und zur Schonung des Darmes gibt es nur einen Weg: ihm durch Fasten für einige Zeit möglichst wenig zu tun zu geben.

Das Fasten wurde von Mayr noch wenig individuell abgestuft. Er ließ alle Patienten das abführend

wirkende Karlsbader Wasser trinken, gab ihnen Semmeln zu kauen und etwas Milch zu trinken.

Mayrs Hintergedanke bei der Auswahl von Milch und Semmeln war, mit diesen beiden Nahrungsmitteln eine besonders gute Darmschonung erreichen zu können. Die Semmel werde beim gründlichen Kauen schon im Mund verdaut, so seine Idee, und Milch müsse als Umwandlungsprodukt einer bereits verdauten Kost auch besonders bekömmlich sein.

Mayr entwickelte die Prinzipien der Kauschulung und nahm bei seinen Patienten tägliche Bauchbehandlungen vor. Seine ärztliche Intuition, sein Tastsinn und seine Feinfühligkeit beim Behandeln des Darmes durch die Bauchdecken waren bei Kollegen und Patienten berühmt. Er schien mit den Därmen über seine Hände zu sprechen.

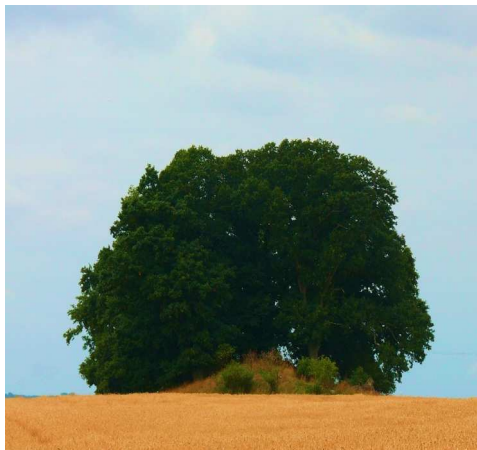
Mit dieser vergleichsweise einfachen Behandlung gelangen F.X. Mayr so spektakuläre Erfolge, dass er in seiner Ordination in Karlsbad und später in Wien, wo er ab 1945 praktizierte, mit der Zeit Weltruhm errang. Viel Prominenz fand sich bei ihm ein, unter anderen Konrad Adenauer und der indische Vizekönig.

Mayr sammelte eine wachsende Schülerschar um sich, die seine Lehren verbreitete und unter Anwendung des allgemein fortschreitenden medizinischen Wissens weiterentwickelte. Über Weizen- und Milchunverträglichkeiten war zu Mayrs Zeiten noch nichts bekannt. Das gilt auch für die Gefahr von Mangelzuständen beim längeren, strengen Fasten und die Säure- Basen - Problematik. Diese Erkenntnisse stammen aus der neueren Zeit und sind erst nach Mayrs Schaffensperiode in die Mayr - Medizin eingeflossen. Auch das individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittene, mildere Fasten ist eine Neuerung der Nach - Mayr - Zeit.

F.X. Mayr verstarb 90jährig im Jahre 1965.

Heute sind die Mayr - Mediziner weltweit in der internationalen Gesellschaft der Mayr - Ärzte organisiert. Sie hat das Ziel, die Lehre von Mayr weiter zu vertiefen, zu verbreiten und die Vernetzung mit Forschung und universitärer Lehre voranzutreiben. In Österreich ist die Medizin nach Mayr bereits eine anerkannte ärztliche Zusatzbezeichnung. Sie kann auch von deutschen Ärzten in Österreich durch eine zweijährige Ausbildung erworben werden.

## Die Wurzel des Lebens

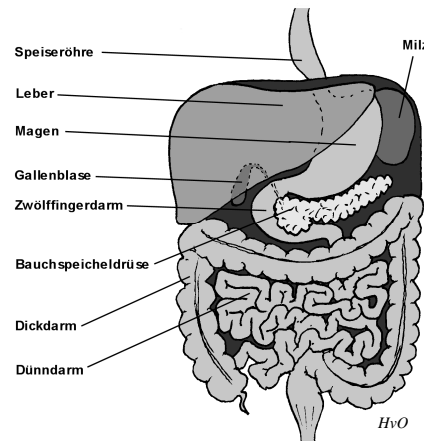


*„Wer am Wipfel des Baumes Früchte  
sehen will, der nähere seine Wurzeln.“  
(Johann Gottfried Herder)*

Die Kraft des Baumes kommt aus seiner Wurzel. Ist die Wurzel des Baumes krank, oder ist der Erdboden im Umkreis der Wurzel ausgelaugt, so kann die Wurzel nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Es kommt zu Wuchsstörungen und zu degenerativen Veränderungen. Die Blätter werden vorzeitig welk. Parasiten und Krankheitserregern sind die Tore geöffnet.

In diesem Fall macht es für den Gärtner wenig Sinn, nur die Symptome der Ernährungsstörung an Borke, Zweigen und Blättern zu behandeln. Diese Maßnahmen können keinen bleibenden Effekt haben, solange die Ernährung des Ganzen krank.

Der Baum wird erst dann gesunden, wenn es gelingt, die Ernährungssituation über eine erfolgreiche Behandlung der Wurzel und eine Nährstoffoptimierung des Erdreichs zu bessern. Dann regenerieren sich die anderen Störungen des Baumes ganz von selbst.



*„Was nicht in die Wurzeln gegeben wird,  
kann nicht in die Krone gelangen.“  
(Afrikanische Weisheit)*

Die Kraft des Menschen kommt aus seinem Darm.

Der Darm ist das Wurzelorgan des Menschen. Wie beim Baum, ist auch beim Menschen von einer gesunden Wurzel das Wohlergehen des gesamten Organismus abhängig.

Der Darm ist ein etwa sieben Meter langes Hohlorgan, das durch zahlreiche Windungen zu einem kompakten Paket zusammengefaltet ist.

Sechs Meter entfallen auf den Dünndarm mit seinen drei Abschnitten Zwölffingerdarm (Duodenum), Leerdarm (Jejunum) und Krummdarm (Ileum). Im Dünndarm erfolgt die Aufspaltung der Nahrung in ihre Grundbausteine, welche dann in die Blutbahn aufgenommen werden.

Die Aufspaltung wird durch Verdauungsenzyme katalysiert, die teils in der Darmschleimhaut lokalisiert sind, teils von den großen Verdauungsdrüsen Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse (Pan-

creas) mit den Verdauungssäften in den Darm ausgeschieden werden.

Dem Dünndarm schließt sich der einen Meter lange Dickdarm an. Er beginnt rechts unten mit dem Blinddarm (Caecum), dem der Wurmfortsatz (Appendix vermiformis) angehängt ist. Er verläuft dann zunächst aufsteigend (Colon ascendens), dann quer über den Oberbauch (Colon transversum) und schließlich auf der linken Bauchseite absteigend (Colon descendens). Wie ein Rahmen wird das in der Mitte des Bauches befindliche Dünndarmpaket von diesen drei Dickdarmabschnitten umgeben. Über eine S-förmige Krümmung (Sigmoid) wird tief unten im kleinen Becken der letzte Dickdarmabschnitt (Rectum) erreicht, welcher in dem After (Anus) endet.

Im Dickdarm wird der Speisebrei durch Entzug von Wasser und Salzen eingedickt. Möglicherweise spielen die hier lokalisierten Darmbakterien auch eine Rolle bei der Herstellung und Umformung einiger Vitamine. Abhängig von der Passagegeschwindigkeit des Dickdarminhaltes haben wir eine normale Ausscheidung, Durchfall oder Verstopfung.

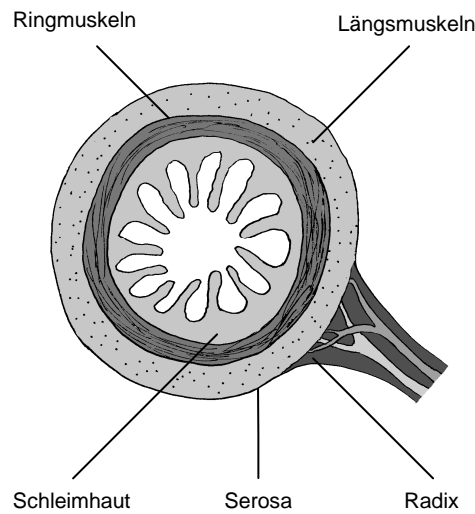
Die Darmwand weist eine zirkuläre Schichtung auf. Innen liegt die Schleimhaut, welche für die Nährstoffaufnahme in die Blutbahn verantwortlich ist. Es folgt eine Muskelschicht. Die Muskulatur ist teils in Längsrichtung und teils in Ringform angeordnet. Auf diese Weise kann der Darm sowohl seine Länge als auch seinen Durchmesser ändern.

Die Muskulatur knetet den im Inneren befindlichen Speisebrei durch rhythmische Kontraktionen kräftig durch. Der koordinierte Einsatz der Längs- und Ringmuskulatur befördert den Speisebrei allmählich durch den Verdauungstrakt und sorgt für die Ausscheidung. Wir bezeichnen diese Muskelaktionen als Darmperistaltik.

Gesteuert wird die Peristaltik von einem dichten Nervengeflecht, das mit dem übrigen Nervensystem des Körpers kaum Verbindung hat. Der Darm ist in der Lage, sich autark den jeweiligen

Leistungsbedürfnissen anzupassen, wie ein eigenständiges Lebewesen, das in uns wohnt.

Über Nervenimpulse und über Hormone werden die Intensität und die Geschwindigkeit der Darmperistaltik beeinflusst.



*Darm mit Radix mesenterii - Querschnitt*

Außen liegt dem Darm als dritte Schicht ein schmaler Saum Bindegewebe an, überzogen von einer spiegelglatten, feuchten Schleimhaut (Serosa). Sie gewährleistet die gute Verschieblichkeit des Darmes im Bauchraum und das reibungsarme aneinander Vorbeigleiten der Darmschlingen.

Der Darm ist mit der hinteren Bauchwand durch eine schmale, verformbare Gewebsbrücke verbunden, die Radix mesenterii oder Mesenterialwurzel. In dieser Gewebsbrücke verlaufen die Blutgefäße, welche den Darm mit Sauerstoff versorgen und die aufgenommenen Nährstoffe vom Darm wegführen.

In der Radix mesenterii verlaufen auch vegetative Nervenäste sowie Lymphbahnen, welche die im Darm reichlich vorhandenen Gewebssäfte drainieren.

Ist der Darm als Wurzelorgan des Menschen krank, oder ist die zugeführte Nahrung mangelhaft, so kann der Darm nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufnehmen und dem Körper zur Verfügung stellen. Es kommt neben zunehmenden Störungen des Darmes selbst zu Auswirkungen auf alle anderen Organsysteme und Lebensprozesse. So ändert sich die Körperhaltung, und vorzeitige degenerative Veränderungen finden statt. Die Haut wird frühzeitig faltig, dünn und welk, Haare und Nägel werden brüchig. Und auch beim Menschen sind, wie beim Baum mit der gestörten Wurzel, Parasiten und Krankheitserregern die Tore geöffnet.

Das Beispiel des Baumes zeigt, dass es auch beim Menschen wenig Sinn macht, nur die Folgeschäden des kranken Wurzelorgans Darm zu behandeln: eine schlechte Körperhaltung, schmerzhaft

Störungen der Muskulatur, die Gewebsübersäuerung, Erhöhung der Blutfettwerte, Bluthochdruck, Gefäßschäden, Schlafstörungen wie Schnarchen und Schlafapnoe, vorzeitige Alterung von Bindegewebe, Haut, Haaren, Nägeln und andere Zeichen durch Nährstoffmangel krank gewordener Organsysteme.

Es kann erst dann zu einer nachhaltigen Gesundheit kommen, wenn dem Organismus aus einem optimal funktionsfähigen Darm wieder die richtigen Nährstoffe in der richtigen Menge zur Verfügung gestellt werden.

Gelingt uns dies, regenerieren sich viele gesundheitliche Störungen auf scheinbar wundersame Weise ganz von selbst. Auch wenn sie auf den ersten Blick gar nichts mit dem Darm zu tun haben.



## Wenn der Darm durchhängt: das Enteropathiesyndrom

Die moderne Medizin nach F.X. Mayr befasst sich mit der Funktionsstörung des Darmes und den weit reichenden und vielfältigen Folgen dieser Funktionsstörung für den gesamten menschlichen Körper.

Wir bezeichnen die funktionelle Erkrankung des Darmes und das Vorliegen von Folgestörungen in anderen Organsystemen mit dem Begriff „Enteropathiesyndrom“.

Die wesentlichen Ursachen der Enteropathie wurden von Mayr und seinen Schülern als „Kardinalfehler der Ernährung“ erkannt und beschrieben. Daneben gibt es weitere, nicht direkt mit der Ernährung zusammenhängende Faktoren, die den Darm schädigen können.

### Die Kardinalfehler der Ernährung

- Zu oft
- Zu viel
- Zu schnell
- Zu gestresst
- Zu spät abends
- Individuell unverträgliche Kost und Zubereitung
- Zuviel pflanzliche Rohkost

### Zu oft

Drei Mahlzeiten pro Tag genügen, um unseren Organismus mit allen erforderlichen Brenn- und Nährstoffen zu versorgen. Nur bei Stoffwechselerkrankungen wie der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) kann eine häufigere Nahrungszufuhr notwendig sein.

Zwischen den drei Mahlzeiten sollten 4-5 Stunden Pause liegen, zwischen Abendbrot und Frühstück mindestens 12 Stunden. Nur so hat der Darm genug Zeit, sich selbst zu reinigen. Und die lange Fastenzeit über Nacht ist erforderlich, damit der Darm seiner Aufgabe in der Produktion von „Anti-Aging“-Hormonen nachkommen kann.

Verspüren wir zwischen den Mahlzeiten Heißhunger, ist dies bereits ein Zeichen einer unnatürlich überschießenden Insulinproduktion, also einer Regulationsstörung. Diese ist nicht angeboren, sondern wird antrainiert – durch kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten (z.B. Müsliriegel).

Wichtig ist die ausreichende Trinkmenge. Oft wird Durst mit Heißhunger verwechselt, und statt zu trinken wird gegessen.

### Zu viel

Satt sein heißt nicht voll sein. Viele Menschen haben es verlernt, das Gefühl des Sattseins wahrzunehmen. Sie verwechseln es mit dem Gefühl der Überfüllung. Gegessen wird, bis nichts mehr hineinpasst.

Die übergroßen Portionen in Restaurants fördern dieses Verhalten. Für den Energie- und Nährstoffbedarf des Erwachsenen genügen Portionsgrößen, die üblicherweise als Kinder- oder Seniorenteller gereicht werden. Es ist eine elementare Selbsterfahrung des Mayr - Patienten, mit wie wenig an Essen das Sättigungsgefühl erzeugt werden kann, wenn es richtig gegessen wird.

Ein wichtiges Ziel der Kauschulung in der Mayr-Therapie ist es, den Sättigungsreflex wieder zu aktivieren und wahrzunehmen.

Alles, was wir über den Sättigungspunkt hinaus überschüssig essen, wird entweder in den Depots des Körpers gespeichert. Oder es wird aus dem Darm gar nicht aufgenommen und dient nur noch der Mast unserer Darmbakterien. Diese zersetzen die überschüssige Nahrung durch Fäulnis oder Gärung, wobei neben den als Blähungen unange-

nehm wahrgenommenen Gasen eine Vielzahl von Giftstoffen entsteht, die den Darm schädigen, ins Blut übertreten und über die Blutbahn alle anderen Organe negativ beeinflussen.

### Zu schnell

Gut gekaut ist halb verdaut, sagt schon der Volksmund. Vieles von dem, was die Mayr - Medizin vermittelt, wissen wir eigentlich schon lange. Wir halten uns nur nicht daran.

Die Mahlzeit heißt Mahlzeit und nicht Schlingzeit. Zu dieser verkommt sie aber vielfach. Wir haben Mahlzähne und sollten sie auch dementsprechend einsetzen. Das Schlingen bei der Nahrungsaufnahme ist den Schlangen vorbehalten. Die Schlange hat dann eine Woche Zeit, das Heruntergeschlungene in Ruhe zu verdauen. Wir Menschen nicht.

In dem Wort Mahlzeit ist auch der Begriff der Zeit enthalten. Wir sollen uns für das Mahlzeit nehmen. Nur durch langsames Essen und gründliches Kauen wird die Nahrung im Mundraum ausreichend zerkleinert. Außerdem werden nur so die Speicheldrüsen im Mund vollständig entleert. Dies dient der Anfeuchtung des eingenommenen Bissens und führt zu einer Vorverdauung im Mundraum. Aus der Stärke in der Nahrung wird Zucker. Dieser Effekt wird spürbar, wenn man einen Bissen Brot sehr lange kaut plötzlich schmeckt er süß.

Die Aktivierung der Speicheldrüsen löst über Nervenreflexe eine Aktivierung der Verdauungsdrüsen im Bauchraum aus. Auf diese Weise ist der Darm für die Aufnahme und optimale Verarbeitung des Gegessenen bereits vorbereitet.

### Zu gestresst

Unter Zeitdruck, gehetzt von Gedanken über berufliche oder private Probleme, verkommt die Mahlzeit zu einer lästigen biologischen Notwendigkeit, die hastig und nebenbei erledigt wird.

Stress jeder Art aktiviert das sympathische Nervensystem, welches den Verdauungstrakt in seiner Funktion bremst und die Durchblutung des Darmes drosselt.

Um langsam zu essen, gründlich zu kauen, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen und nach dem Essen gut zu verdauen, bedarf es einer ruhigen, angenehmen Umgebung und einer positiven, heiter - gelassenen Grundstimmung. Die mindestens einstündige Siesta nach der Hauptmahlzeit ist ein sehr empfehlenswerter Brauch. Sie fördert den Parasympathikus, unser Anti - Stress - System. Der Parasympathikus macht schläfrig und aktiviert den Verdauungstrakt.

### Zu spät abends

*„Der Darm steht mit den Hühnern auf  
und geht mit den Hühnern schlafen“*

*F.X. Mayr*

Wie die meisten biologischen Prozesse in unserem Körper, unterliegt auch die Darmfunktion einem 24stündigen Biorhythmus. Die Verdauungsleistung hat vormittags ein Optimum und nimmt dann zum Abend hin ab. Über Nacht ist sie am schlechtesten.

So kommt es, dass wir schwer verdauliche Nahrungsmittel mittags noch einigermaßen bewältigen. Über Nacht liegen sie aber wie ein Stein im Darm, faulen und gären, belasten die Leber und lassen uns schlecht schlafen.

Nach 19 Uhr sollte im Idealfall gar nichts mehr gegessen werden. Nächtlichen Heißhungerattacken kann man gegebenenfalls mit einem Glas Kräutertee, mit etwas Honig gesüßt, löffelweise zugeführt und vor dem Schlucken „gekaut“, entgegentreten. Leider sind viele Menschen berufsbedingt gezwungen, ihre Hauptmahlzeit später als 19 Uhr zu sich zu nehmen. Wir müssen mit Kompromissen leben, bei der Nahrungsauswahl wie bei dem Essenszeitpunkt. Das Nachtessen sollte aber

möglichst bekömmlich sein – keine Rohkost, schonend zubereitetes und leicht verdauliches Essen. Und man sollte auf jeden Fall versuchen, eine gewisse Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten einzuhalten. Die Biorhythmen lassen sich umprogrammieren, wie man es in den mediterranen Ländern sehen kann. Hier wird das Hauptgericht erst gegen 21 Uhr in Angriff genommen, und diese Menschen sind trotzdem oft verdauungsgesünder als die Nordeuropäer.

Aber im mediterranen Lebensraum wird regelmäßig und von Kind auf spät gegessen. Das Frühstück ist sehr sparsam und wird erst vormittags eingenommen. So ist die ausreichende Fastenzeit von etwa 12 Stunden über Nacht trotz der späten Hauptmahlzeit gewährleistet.

Am wenigsten zuträglich für den Darm ist der ständige zeitliche Wechsel der Hauptmahlzeit, mal mittags, mal spät abends.

### **Individuell unverträgliche Kost und Zubereitung**

*„Was dem Schmied bekommt,  
das zerreißt den Schneider“  
F.X. Mayr*

Schon Mayr hat erkannt, dass es keine allgemeingültigen Ernährungsempfehlungen gibt. Zu verschieden ist die angeborene Verdauungsleistung von Mensch zu Mensch. Mayr assoziiert das Bild eines stämmigen, vitalen Schmieds, der ohne Weiteres ein halbes Rind verspeisen kann, und eines zwirnfadendürren Schneiders, der sich bereits mit Magenschmerzen über der Stuhllehne krümmt, wenn er sich ärgert und ins kalte Wasser fällt – siehe Max und Moritz. Wobei wir von W. Busch bei gleicher Gelegenheit auch bereits etwas über die wohltuende Wirkung des Wärmewickels auf den Verdauungstrakt lernen können, hier etwas rabiat in Form des heißen Bügeleisens angewendet.

Was gegessen wird, muss der persönlichen Verdauungsleistung entsprechend bekömmlich sein. Um erkennen zu können, was uns bekommt, hat die Natur uns ursprünglich mit einem gesunden Instinkt, einem Bauchgefühl ausgestattet. Jedes Lebewesen in der freien Natur erkennt instinktiv, was ihm an Nahrung zuträglich ist, andernfalls wäre es nicht lange überlebensfähig.

Durch ständigen schädlichen Gebrauch von Nahrungsmitteln ist dieses Bauchgefühl bei den meisten Menschen leider gleichsam narkotisiert. Es ist ein häufiges Phänomen der Mayr - Therapie, dass es dem Bauch bei den Patienten nach einigen Behandlungstagen schlechter zu gehen scheint als zuvor, obwohl sich die objektivierbaren Befunde bereits gebessert haben. Oft betrifft es diejenigen, welche bei der Aufnahmeuntersuchung berichtet haben, sie könnten „alles essen“, die Verdauung wäre somit überhaupt kein Problem. Bei ihnen wacht der Bauch aus der oft langjährigen Betäubung auf und fängt wieder an zu signalisieren, wie schlecht es ihm geht – ein erster Schritt in Richtung Gesundheit.

### **Zuviel pflanzliche Rohkost**

„Gesunde Ernährung“: ein Korb voller Blattsalat, Äpfel, Möhren, Radieschen, Lauchstangen, Getreideähren, Maiskolben und Paprikaschoten.

Diese Nahrungsmittel sind gesund, weil sie eine Menge lebenswichtiger Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.

Aber sie sind zugleich ungesund, weil pflanzliche Rohkost für den menschlichen Darm unverdaulich ist. Die wertvollen Inhaltsstoffe können somit nicht direkt aufgenommen werden. Pflanzliche Rohkost wirkt in unserem Verdauungstrakt ausschließlich als Ballaststoff. Nur mit Hilfe der Darmflora kann sie begrenzt aufgespalten werden, was chemisch mit alkoholischer Gärung einhergeht und Säuren sowie Giftstoffe entstehen lässt.