

Liebe Leserinnen und Leser,

Immer mehr Menschen tun es: Sie kuren nach den Vorgaben von Dr. Franz Xaver Mayr, um zu entschlacken, zu entgiften, und zu regenerieren. Dabei steht die Behandlung des Bauchraumes und seiner Organe im Mittelpunkt. Vor allem ist es jedoch die Darmsanierung, die in den letzten Jahrzehnten eine Wiederbelebung schon dadurch erfahren hat, dass sich eine erschreckende Zunahme der allgemeinen Darmerkrankungen und des Darmkrebses verzeichnen lässt und zu Gegenmaßnahmen aufruft.

Weil Mayr-Kuren den modernen Menschen viele Maßnahmen zumutet, die während ihrer Entstehungszeit zwar mit großer Selbstverständlichkeit angenommen wurden, heute jedoch auf Befremdung stoßen, will dieses Büchlein die Sinnhaftigkeit der Mayr-Maßnahmen erklären, ihnen aber auch mit Humor begegnen.

Wir begründen die Maßnahmen in Form von „Mayr-Interviews“, die Dr. Michael Zimmermann im Laufe der letzten Jahrzehnte immer wieder für die verschiedensten Zeitschriften und Tageszeitungen geben konnte. Diese wurden hier aufgenommen und ergänzt. Dabei ging es uns jedoch nicht um die Vermittlung eines umfassenden Mayr-Wissens, sondern lediglich um jene Schwerpunkte, die wir in unserer eigenen Arbeit rund um die Mayr-Therapie setzen.

Wir haben aber auch einige Leidensgeschichten unserer Patientinnen und Patienten ausgewählt und berichten, wie sie den Weg zur Mayr-Therapie gefunden haben. Mit ihnen stehen wir teilweise schon über viele Jahre in einem besonders engen Verhältnis, so dass wir ihre Geschichten gut wiedergeben können, Namen und Orte dabei selbstverständlich anonymisiert haben.

Jedes Kapitel dieses Büchleins schließen wir mit der Lyrik von Emilie Hohmann ab, die der jeweiligen Thematik die Befremdlichkeit nimmt und den Zugang zu ihr verbessert.

Wir bedanken uns bei der hervorragenden redaktionellen Arbeit von Lieselotte Ahnert, die auch die Idee zu diesem Büchlein hatte, bei Christian Thiel, der das Bildmaterial lieferte und Andrea Witting, die das Büchlein gestaltete.

Und nun wünschen wir Ihnen allen viel Spaß beim Lesen!

Die Autoren





# am tag der aufnahme

Patient A

Die Untersuchung war recht ungewöhnlich.  
Zum Einsatz kamen Zentimetermaß und Winkelmesser.  
Der Chefarzt untersuchte mich persönlich.  
Zum Glück bin ich kein großer Esser.

Patient B

Nur Kräutertee und trock'ne Dinkelsemmeln  
bin ich nicht gewohnt.  
Ich hoffe, dass die Fasterei sich lohnt!

Patient C

Mir tut mein Rücken  
und die Beine weh.  
Labor okay und Freie Radikale.  
Was ich nur komisch finde, ist:  
Hier gibt's kein Röntgen und kein MRT –  
auch keine ausgewiesene Pauschale.

Patient A

Mein Kaffeestündchen  
nachmittags um Vier  
vermiss' ich heut' schon hier.  
Was nützen mir verständnisvolle Worte,  
was ich jetzt brauche,  
ist ein Espresso und ein Stück Sahnetorte.  
Gibt's in der Nähe ein Café?

Patient B

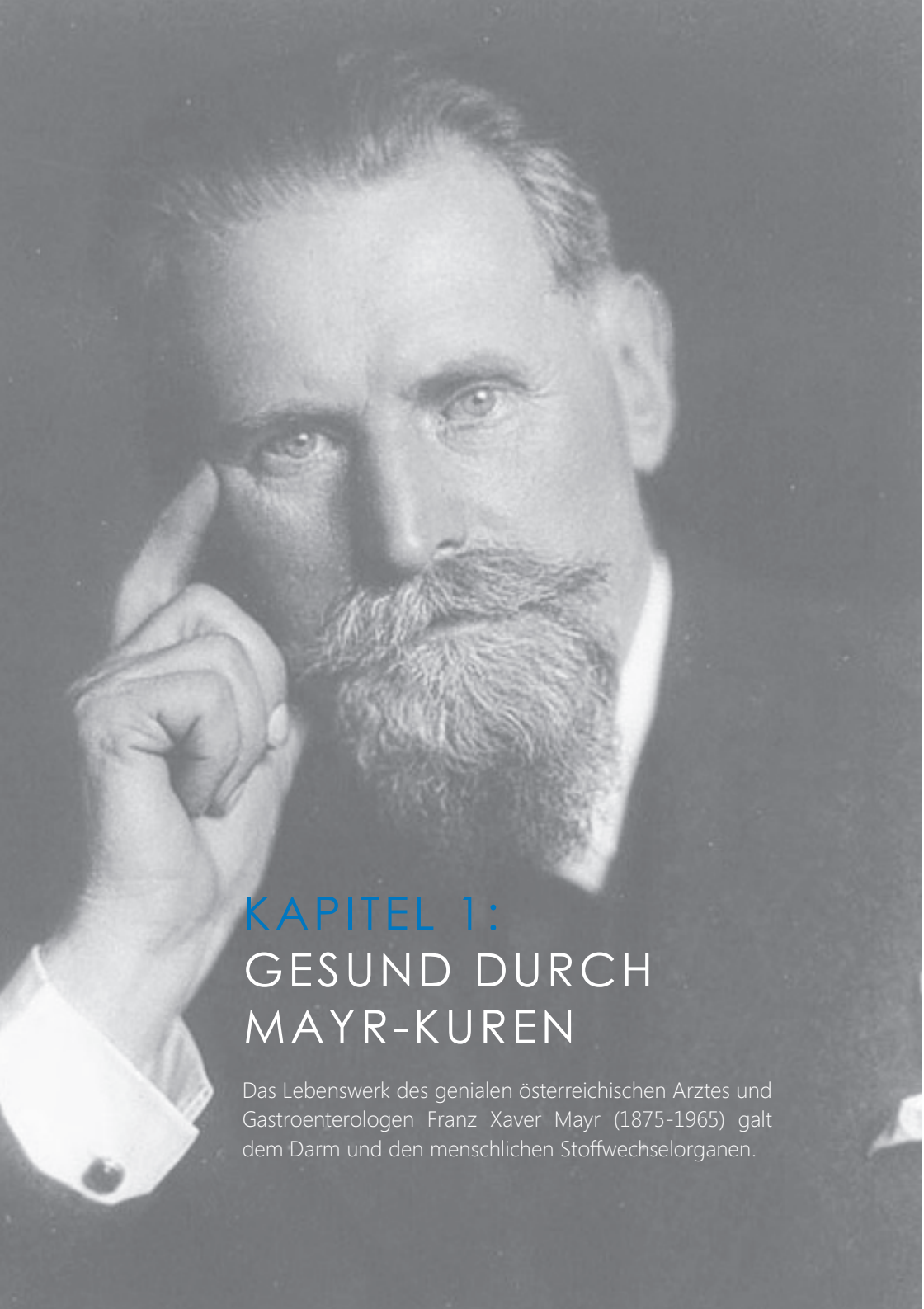
Den Chefarzt finde ich sympathisch,  
doch mit dem Essen hier  
wird's für mich problematisch.

Patient C

Wo ist die Bar?  
Mir tät' es jetzt ein kühles Bier.  
Im Teeraum  
steh'n die Gläser schon dafür.

Patient D

Nun, liebe Leute,  
kommt doch erstmal an.  
Hier lohnt es sich, auf etwas zu verzichten  
und sich nach Vorschriften zu richten,  
die Doktor Mayr hinterlassen hat.



## KAPITEL 1: GESUND DURCH MAYR-KUREN

Das Lebenswerk des genialen österreichischen Arztes und Gastroenterologen Franz Xaver Mayr (1875-1965) galt dem Darm und den menschlichen Stoffwechselorganen.

## 1. DIE ANFÄNGE

Mayr studierte Medizin in Graz/Österreich. Zwischen 1903 bis 1906 folgten Studienreisen nach Paris, Nancy, Dresden, Berlin und London, wo er Pathologie, Psychotherapie und Diätetik hörte. In den Museen von Neapel und Rom studierte er den Körperbau antiker Statuen und Gemälde. Für einen Mediziner höchst ungewöhnlich, verband er sein medizinisches Wissen mit der darstellenden klassischen Kunst und stellte Zusammenhänge zur menschlichen Gesundheit her, die später in sein Diagnose- und Behandlungskonzept einfließen.

Verschiedene Körperhaltungen der Menschen bezieht er dabei auf ihren Gesundheitszustand und findet dafür sieben signifikante Typen: Neben der Normalhaltung sind es die Habachthaltung, die Anlaufhaltung, die Entenhaltung, die lässige Haltung, die Sämannhaltung und die Großtrommelhaltung. Sein Diagnose- und Behandlungskonzept sieht vor, Krankheitsanzeichen durch die Abweichungen von definierten Bauchmaßen, Körperhaltungen und Hautzuständen bestimmen zu können, noch bevor überhaupt eine Erkrankung durch Schmerz und Funktionsverlust angezeigt wird.

Damit ist es Mayrs besonderes Verdienst, Möglichkeiten gefunden zu haben, Krankheiten noch vor ihrem Ausbruch zu erkennen. Seine Behandlungen haben vorrangig präventiven und gesundheitsfördernden Charakter. Sie stellten deshalb für die damalige Schulmedizin eine sensationell neue Sichtweise und einen völlig anderen Zugang zu Diagnose und Behandlung von Erkrankungen dar.

Mayrs Wirken hat letztendlich zu eines der erfolgreichsten Naturheilverfahren geführt. Die Internationale Gesellschaft der Mayr- und Ärzte konnte dieses Verfahren weltweit als Mayr-Kur etablieren und hat alle Anstrengungen unternommen, es wissenschaftlich zu erforschen und weiterzuentwickeln.



## 2. MAYR-KUREN: GESTERN UND HEUTE

Seit dem Erscheinen der ersten Veröffentlichung Mayrs über die „Fundamente der Diagnostik der Verdauungskrankheiten“ (1921), vor allem jedoch mit der Gründung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte (1965) hat sich die Mayr-Therapie stetig weiterentwickelt und international verbreitet. Die anfänglichen Zielstellungen sind dabei fest verankert geblieben. Sie beziehen sich auf das gesunde Verdauungssystem, das es (durch Prävention) zu erhalten gilt bzw. (durch Regeneration) wiederherzustellen ist.

Mit der Regeneration wurde heute die tiefgreifende Entgiftung und Sanierung des Verdauungssystems durch viele neue Maßnahmen ergänzt, die auf eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist abzielen. Geblieben sind nach wie vor die drei traditionellen Mayr-Prinzipien: Schonung, Säuberung und Schulung der Verdauungsorgane.

Eine Schonung bedeutet hierbei leicht verdauliche Kost und eine Esskultur, die sich in einem sorgfältigen Kauen und Einspeicheln ausdrückt. Gemeint ist aber auch das Heilfasten, das durch eine Trinktherapie mit speziellen Heilkräutertees sowie durch mineralische Beigaben unterstützt wird.

Eine Säuberung des in der Regel durch Rückstände verschmutzten Verdauungstraktes wird durch eine Bittersalztrinklösung erreicht, die der Patient morgens als erste Maßnahme zu sich nimmt. Zusätzlich sollen leicht zu erlernende Reinigungsspülungen mit warmem Wasser die Säuberung unterstützen. Seit einigen Jahren kommt auch die Colon-Hydro-Therapie zum Einsatz, die ursprünglich zur medizinischen Vorbereitung von Astronauten für den Orbit entwickelt wurde. Die tiefgreifende Wirkung dieser Therapie hat dazu geführt, dass auch schon nach zehn bis 14 Tagen erste Ergebnisse erzielt werden können, die noch zu Mayr's Zeiten mindestens sechs Wochen erforderten.



Eine Schulung im engeren Sinne setzt an den Funktionen des Verdauungssystems an und wird durch die tägliche Organbehandlung erreicht. Bei dieser, nur von diplomierten Mayr-Ärzten durchgeführte Behandlung, handelt es sich nicht um eine übliche Bauchmassage, sondern um eine wohltuende und sehr wirkungsvoll, entstauende und entkrampfende Behandlung des Bauchraums. Nach einer solchen Organbehandlung ist die Wirkung tatsächlich messbar: Der Blutdruck sinkt und der Bauchumfang nimmt ab: Das Zentimetermaß beweist es am Zwischenrippenwinkel, der sich um 60 – 80 Grad zurückbildet.

Eine Schulung im weiteren Sinne erfolgt natürlich auch durch Gespräche, Vorträge und Filme. Denn die Mayr-Therapie setzt auf einen informierten und aufgeklärten Patienten, der sich zu helfen weiß und gesundheitsbewusst entscheidet.

Neu hinzugekommen ist die Substitution, bei der es sich um die Gabe von Basenpräparaten und Vitalstoffen handelt, die im Ergebnis der Auswertung von Laboruntersuchung des Blutbildes eingesetzt werden. Auch ist die Messung der Freien Radikale wichtig geworden, die den oxidativen Stress im Stoffwechsel anzeigt. Mit Ozon- und Vitamin-C-Infusionen kann sie gut vermindert werden, wobei auch die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie von M. von Ardenne eingebunden werden kann.

Viele moderne Anwendungen aus der physikalischen Therapie-Palette sind mit ihren verschiedensten Behandlungskonzepten außerdem begleitend dazugekommen: Von der Massage, der Fußreflexzonenbehandlung über die Dorn-Preuss-Technik bis hin zu der traditionellen Wassertherapie von Sebastian Kneipp, um nur einige zu nennen.

Durch die immer häufiger auftretenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten wurde in den letzten Jahren auch das Nahrungsangebot der Mayr-Therapie differenziert. War es zuzeiten Mayrs noch die normale Milch-Semmel, wird heute Milch nur noch auf

ausdrücklichen Wunsch angeboten. Die Semmel aus Dinkelmehl, Haferbrei, Hirsebrei, Kartoffelsuppe sowie Reis- und Maiswaffeln sind die gängigen Alternativen dazu geworden. Auch darf als Zwischenmahlzeit die Basenbrühe nicht fehlen, die aus basischem Wurzelgemüse hergestellt wird.

### **3. WIRKMECHANISMEN UND WIRKUNGEN DES STOFFWECHSELS**

Im Rahmen einer Mayr-Therapie wird uns bewusst, wie die Nahrung durch Kau- und Einspeichelvorgänge auf die Verdauung vorbereitet werden muss. Deshalb wird in der Mayr-Therapie die Funktionstüchtigkeit der Verdauungsorgane in den Blick genommen und therapeutisch verbessert. Die Verdauungsorgane müssen dabei entkrampft und ihre Verspannungen gelöst werden, vor allem jedoch deren Elastizität wieder hergestellt werden. Durch sachgerechtes Kauen und Einspeicheln sowie durch entspannende Organbehandlungen soll eine gute Verdauung herbeigeführt werden. Interessanterweise wird die Verdauung in vielen Kulturen mit der „Harmonie im Leben“ verbunden. Im Japanischen bedeutet beispielsweise „Hara“ Leib, Darm, aber auch Seele. Im Deutschen werden ganze Begriffsketten mit dem Verdauungstrakt verbunden, die auf die (Wieder)Herstellung der Harmonie hinauslaufen: „Galle spucken – den Kummer verdauen – sich auf das Bauchgefühl verlassen“!

Die Organe des Verdauungstraktes haben alle ihre speziellen Funktionen und Eigenschaften, hängen jedoch in ihrer Funktionalität eng zusammen:

**DER ZWÖLFFINGERDARM.** Der Zwölffingerdarm ist das zentrale Organ im Bauchraum, in das Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber einmünden. Es ist ein sehr empfindliches Organ, das auch bei psychischen Einflüssen auf Stress, Kummer und Sorgen leicht mit einer Krampfneigung reagiert. Ist das der

Fall, bildet sich ein Rückstau auf Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber, die nicht abfließen können. Sodbrennen und Magenschmerzen sind die Folge und nicht mit Medikamenten behandelbar, da ja die Krampfneigung des Zwölffingerdarms einer Behandlung unterzogen werden muss.

**DER MAGEN.** Der Magen ist der Auffangort für Umweltgifte und chemische Substanzen, wie sie beispielsweise auch der modernen Nahrung als Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker beigelegt werden. Der Magen ist zudem auch noch anfällig für Keime und Bakterien. Insbesondere das Bakterium *Helicobacter pylori* greift die Magenschleimhaut nachhaltig an, kann Magengeschwüre verursachen und muss sogar antibiotisch bekämpft werden. *Helicobacter pylori* - Bakterien könnten sich jedoch keineswegs in dem Maße ausbreiten, wie es heute oft geschieht, wenn der Verdauungstrakt funktionstüchtig wäre. Louis Pasteur war bereits der Auffassung, dass Bakterien allein nichts bedeuten, sondern das Milieu entscheide, ob diese wirksam werden können und krankmachend sind.

**DIE BAUCHSPEICHELDRÜSE.** Die Bauchspeicheldrüse produziert bekanntermaßen das Insulin, das den Nahrungszucker abbaut. Wird sie beispielsweise durch einen Zwölffingerdarmstau am Insulinausstoß gehindert, entsteht die Unterzuckerung im Blut, die nachfolgend zu Heißhunger-Attacken führt. Dabei zeigt sich das Bedürfnis nach Nahrung und vor allem Süßem, da die Insulinproduktion wieder angekurbelt werden soll. Wenn jedoch die Bauchspeicheldrüse gestaut ist, wird mehr Nahrung und Zucker aufgenommen als gebraucht wird und dies in Fettdepots umgewandelt. Um unnötige Fettdepots zu vermeiden, aber auch Heißhunger-Attacken und einen beginnenden Diabetes, muss die Funktion der Bauchspeicheldrüse wieder hergestellt werden.