A man and a woman are running happily through a park with trees showing autumn foliage. The man is in the foreground, wearing a white sweater, blue jeans, a grey beanie, and a grey scarf. The woman is behind him, wearing a green top, dark blue pants, a grey beanie, and a grey scarf. They are both smiling and holding hands.

**Dank Mayr-Kur  
wieder springlebendig.  
So empfinden es viele,  
die es mit der Milch-  
Semmel-Ernährung  
probiert haben**





VON RUTH AUSCHRA

# Vital und entschlackt durch die Mayr-Kur

Das „Mayern“ ist mehr als nur eine Bauchsache. Nicht nur, dass lästige Pfunde schwinden. Auch hoher Blutdruck, Harnsäure- oder Cholesterinwerte können sich normalisieren. Giftstoffe werden ausgeschieden und Verdauungsprobleme verschwinden. Auch Geist und Seele profitieren von der Mayr-Kur, der ganze Mensch kommt zur Ruhe

## Viel mehr als Milch und alte Semmeln

**V**iele Menschen lächeln über diese angeblich so altmodische Diät aus trockenen Brötchen und Milch. Das ist schade, denn es gibt tatsächlich viele gute Gründe für das Mayr-Fasten. Zum Beispiel lernt der Körper wieder, wie das natürliche Verdauen von Essen funktioniert.

In der Mayr-Medizin spielt die Form des Bauches eine große Rolle. Hier wird klar, dass der, der einen Bauch hat, noch lange nicht zu viel Fett mit sich herumtragen muss. Jeder kennt solche Extreme: zum Beispiel dünne Frauen mit vor gewölbtem Unterleib oder hagere Männer, die einen Bauch wie eine Trommel vor sich hertragen. Wer genauer hinschaut, der erkennt bald, dass auch die

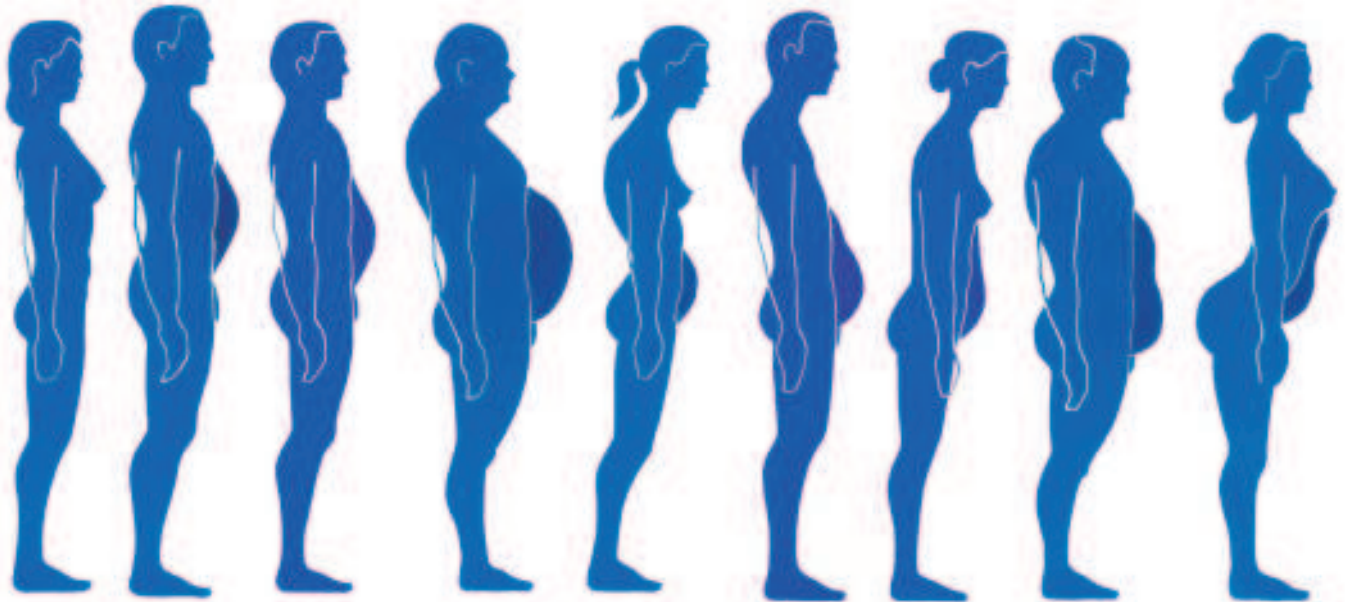


**Franz-Xaver Mayr entwickelte die nach ihm benannte Kur vor allem zur Sanierung des Darms. Die Gewichtsabnahme ist gewissermaßen ein Nebeneffekt**

Foto: www.hotel-lieber-augustin.de

wenigsten Dicken mit einer gleichmäßig starken Fettschicht „überzogen“ sind.

Mit Bäuchen und ihren Formen beschäftigte sich der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr schon als Kind. Als Hütejunge vertrieb er sich die Zeit damit, die Bauchformen „seiner“ Kühe zu vergleichen und frühe Krankheitszeichen zu erkennen. Später wurde er Arzt in Wien, begutachtete die Bäuche seiner Patienten und entwickelte daraus seine „Diagnostik der Gesundheit“. Er erkannte, dass es beim noch gesunden Menschen bereits typische Bauchformen gibt, die für die spätere Entstehung von Krankheiten sprechen. Und er fand heraus, wie man im Rahmen einer Fastenkur gegensteuern und wieder Kurs auf Gesundheit nehmen kann. →



Der Bauch spielt in der Mayr-Diagnostik eine wichtige Rolle. Er kann dem geschulten Arzt viel über die gesundheitlichen Probleme des Patienten verraten. Von links nach rechts: 1. Normalhaltung, 2. Beginnender Gasbauch (Habachhaltung), 3. Eiförmiger Gasbauch (beginnende Großtrommelträgerhaltung), 4. Kugelförmiger Gasbauch (Großtrommelträger), 5. Schlaffer Kotbauch (lässige Haltung), 6. Schlaffer Kotbauch (Sämannhaltung), 7. Entzündeter Kotbauch, Spitzbauch (Anlaufhaltung), 8. Schlaffer Gas-Kotbauch (beginnende Großtrommelträgerhaltung), 9. Entzündeter Gas-Kotbauch (Entenhaltung)

Bildquelle: Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte

## An ihren Bäuchen sollt ihr sie erkennen

Normalerweise werden neue Patienten im Sprechzimmer zuerst einmal gefragt, was ihnen fehlt. Davon hielt Mayr nichts. Er untersuchte lieber gleich den Bauch und begutachtete darüber hinaus noch den ganzen Körper. Das ist ungewohnt: Ein Arzt, der sich am liebsten auf die Wahrnehmung seiner Augen und den Tastsinn seiner Finger verlässt! Aber Mayr-Ärzte sind auch heute noch überzeugt davon, dass ihnen eine gründliche Untersuchung wertvolle Informationen über den Menschen vor ihnen vermittelt.

Das fängt mit der Form von Bauch und Brustkorb an. Gesund ist eine symmetrische Form. Normalerweise findet der Arzt aber einen Bauch, der irgendwie schief ist: vielleicht rechts höher als links. Spannend ist der Blick auf die Rippen. So ähnlich wie ein Bolerojäckchen zieht sich der untere Rippenrand vom Brustbein aus zu beiden Seiten.

Der Winkel dieser Öffnung verrät dem Mayr-Arzt einiges über die inneren Organe. Ein gesunder Bauch passt nämlich in einen engen „Rippen-Bolero“. Der Winkel zwischen den beiden Rippenbögen wird am Brustbein vielleicht 45° betragen und der Bauch wird kaum vorgewölbt sein. Bei vielen Menschen ist dieser Winkel aber viel größer. Die Ursache ist nicht etwa Bauchspeck, sondern vor allem ein Dünndarm, der besonders viel Platz braucht. Und den holt er sich einfach: Wie ein aufgehender Hefeteig drückt so ein Darm alles zur Seite, was ihm im Weg ist. Die Haut

spannt also über einem prallen Bäuchlein und das Zwerchfell wird nach oben gedrückt. Vielleicht haben auch Leber und Magen zu wenig Platz. Durch diese inneren Verschiebungen bilden sich die Unregelmäßigkeiten an der Oberfläche, die der Mayr-Arzt beim ersten Blick auf den Bauch erkennt.

## Wie ein Blähbauch entsteht

Der Arzt wird auch die Atmung beobachten. Atmet der Patient tief in den Bauch? Oder wird das Zwerchfell vielleicht vom Bauch nach oben gedrückt, sodass der Atem weniger Raum findet? Und wie groß ist der Abstand zwischen Rippen und Hüfte?

Die Beobachtungen eines Mayr-Arztes geben auch Hinweise auf die Verdauungsaktivität des Patienten. Verdauung ist nämlich weit mehr als der Gang zur Toilette. Nicht alles, was wir hinunter schlucken, können wir auch gut verdauen. Wenn zu viel gegessen wird, macht der Darm irgendwann schlapp und verschiebt die Verdauung auf später. Essen, das im Dünndarm festliegt, begünstigt allerdings die Bildung von Bakterien, die für Gärung und Fäulnis sorgen: Neben Alkohol (alkoholische Gärung!) entstehen auch entzündungsfördernde Abfallstoffe und Darmgase. Und plötzlich ist der Blähbauch da.

Bei anderen Menschen bläht sich der Bauch nicht nur auf, er bildet auch ein Ödem. Ähnlich wie Lymphödeme in den Beinen oder Armen können auch im Bauch Wasseransammlungen auftreten. Genauer gesagt: in dem Geflechtdarstellung

schen Darm und hinterer Bauchwand. Dieses Bindegewebe verbindet Bauch und Rücken miteinander und nennt sich auch „die Wurzel des Darms“: radix mesenterii.

In dieses Gewebe aus Blut- und Lymphgefäßen wandern die Nährstoffe, die der Körper aus dem Darm zieht. Allerdings kommen im Darm mit der Nahrung auch Stoffe an, die Entzündungen auslösen. Wenn es zu viel wird, schaltet der Körper auf Abwehr und aktiviert das Lymphsystem. Wird es überfordert, stockt der Lymphfluss und das Gewebe schwillt an. Und plötzlich ist der Bauch da, vorgewölbt und prall.

**Fürs Essen sollte man sich Zeit nehmen. Denn sorgfältiges Kauen erleichtert dem Körper die Verdauungsarbeit**

# 5 goldene Regeln für die gute Verdauung

- Essen Sie in Ruhe. Gutes Kauen ist der Beginn einer guten Verdauung. Wer auf der Straße, in der U-Bahn oder bei der Arbeit isst, kaut wahrscheinlich nicht sorgfältig.

- Essen Sie nach Plan. Drei Mahlzeiten täglich sind eine gute Sache. Zwischen den Mahlzeiten kann der Darm eine Pause einlegen.

- Wer zu viel isst, nimmt nicht nur zu, sondern belastet auch den Darm. Häufige Folge sind Erkrankungen des Immunsystems.

- Essen Sie nicht zu viel Rohkost. Kaum jemand verträgt es gut, abends eine große Portion Salat zu essen. Morgens und mittags ist Rohkost erlaubt, danach gehören leichtere Mahlzeiten auf den Teller.

- Essen Sie nicht zu spät. Die ideale Zeit für ein leichtes Abendessen ist 18 Uhr – danach gibt es nichts mehr. Das fördert auch einen gesunden Schlaf und laute Schnarcher werden zu leisen Schläfern.

## Warum die Mayr-Kur so erfolgreich ist

Mayrs Idee war eigentlich ganz einfach: Er verordnete dem gestressten Darm in erster Linie eine Pause. Fasten bedeutet, dass der Darm sich ausruhen darf. Er muss nichts mehr verdauen. Es gibt also weder Braten noch Obst oder Schokolade, kein kühles Bier und auch keinen wärmenden Cappuccino. Es gibt Wasser, Tee und mittags Gemüsebrühe zur Abwechslung. Und nicht zu vergessen: morgens natürlich die berühmten trockenen Brötchen mit Milch.

Da immer mehr Menschen weder Weizen noch Kuhmilch vertragen, dürfen es heutzutage natürlich auch glutenfreie Fladen mit Joghurt vom Schaf, von der Ziege oder aus Soja sein – ganz nach Vorliebe und Verträglichkeit.

Dieses „langweilige“ Essen ist kein Zufall. Die heilsame Verdauungs-Monotonie ist volle Absicht, durch die man den Geschmack wieder entdeckt, das Kauen wieder erlernt und das Gefühl von Sättigung wieder spürt. Wer jemals erlebt hat, wie sehr man sich auf dieses eine Brötchen freuen kann, der weiß auch, wie langsam man essen kann.







### Auch Gemüsebrühe ist bei der Mayr-Kur erlaubt

Sinn macht und der Patient bereit dazu ist – auch die Seele.

Über die Bauchbehandlung kommt er den Patienten auf der Behandlungsliege sehr nahe. Er spürt ihre Emotionen. Er nimmt mit den Fingern wahr, ob eine Abwehrspannung besteht und welche Körperregionen besonders betroffen sind. Er bemerkt natürlich, ob ein Blickkontakt aufgebaut wird und bei welchen Themen die Muskelspannung sinkt oder steigt.

So ergeben sich während der Bauchbehandlung, die in seiner Mayr-Kur nicht ohne Grund an sechs Tagen pro Woche durchgeführt wird, ganz zwanglos Gespräche zu Themen, die weit über den Bauch hinaus gehen.

Es spricht noch mehr dafür, die Mayr-Kur zu nutzen, um mit sich selbst ins Reine zu kommen. Die Entschlackung wirkt sich auch im Gehirn aus. Patienten berichten über eine ungewohnte Klarheit des Denkens, eine besonders gute Konzentration und insgesamt eine gestärkte geistige Kapazität. „Vor allem Menschen in der Lebensmitte machen Mayr-Kuren, weil sie geistig fit bleiben wollen“, weiß der Arzt.

Kein hastiges Herunterschlingen mehr. Stattdessen wird jeder Bissen intensiv gekaut, bis er sich völlig aufgelöst hat. Das Kauen hat nämlich zwei Funktionen. Einerseits wird das Essen natürlich zerkleinert. Andererseits regt das Kauen den Speichelfluss an und sorgt so dafür, dass es der Darm leichter hat mit dem Verdauen. Speichel enthält nämlich zahlreiche Enzyme, sodass die Nahrung schon im Mund etwas verdaut wird. Natürlich nur dann, wenn man in Ruhe kaut.

Das Kaustraining hilft dem Organismus dabei, wieder richtig verdauen zu lernen. Das passt überhaupt nicht in unseren hektischen Alltag. Doch bei einer Mayr-Kur kommt der ganze Mensch zur Ruhe. Genau das ist erwünscht, weder Stress noch fröhliche Ablenkung sollen diese Erholung stören. Zusätzlich wird der Darm durch die Einnahme von abführenden Bittersalzen entlastet. Resultat ist ein Darm, der entschlackt, entsäuert und entstaut wird. Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall oder Verstopfung bessern sich oder verschwinden ganz.

Bauchbehandlungen sind ein wichtiger Bestandteil der Mayr-Medizin. Sanfte kreisende Bewegungen im Rhythmus der Atmung regen den Darm an und intensivieren den Fluss der Lymphe. Dadurch werden Schlacken aus dem Bindegewebe in Richtung Darm ausgeleitet. Oft verkleinert sich auf diese Weise auch eine überlastete, durch Fehlernährung vergrößerte Leber.

Die Mayr-Kur wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Zum Beispiel sinkt ein zu hoher Blutdruck, auch erhöhte Harnsäure- oder

Cholesterinwerte verbessern sich. Die Entlastung von Giftstoffen kann die Haut von Pickeln befreien. Wenn das zusätzliche Bauchgewicht die Wirbelsäule belastet hat, bessern sich Körperhaltung und Rückenschmerzen. Und auch Geist und Seele harmonisieren wieder mit dem entstresssten Körper: Beim Mayern findet man wieder zu sich selbst.

## Wie Geist und Seele profitieren

Für den Mayr-Arzt Dr. med. Franz Milz aus dem Allgäu ist das sogar der wichtigste Aspekt von Fastenkuren. Mit seiner Form der Mayr-Kur setzt er den Schwerpunkt daher auf Ganzheitlichkeit. Er will nicht nur den Bauch behandeln, sondern – wenn es denn



**Bauchbehandlungen – ein wichtiger Bestandteil der Mayr-Medizin**



**Dr. Franz Milz ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für ganzheitliche F.X.-Mayr-Medizin**

## Was bei der Mayr-Kur wichtig ist

Zusammengefasst gehören die berühmten „3 S“-Prinzipien Schonung, Säuberung und Schulung zur Mayr-Kur. Moderne Mayr-Mediziner haben weitere Prinzipien ergänzt:

- **Schonung:** Entlastung des Verdauungssystems durch eine individuell abgestimmte leicht verdauliche Kost, Ruhe und Erholung für den Patienten.
- **Säuberung:** Der Darm wird „salinisch berieselt“. Das heißt, es wird Bittersalz getrunken, das entschlackend wirkt. Bauchbehandlungen unterstützen dies.
- **Schulung:** Der Fastende lernt, welche Ernährungsfehler er gemacht hat und übt sich darin, mehr Aufmerksamkeit auf sein Essen und Trinken zu lenken.



**Eine grundlegende Entschlackung hilft auch den grauen Zellen auf die Sprünge. Wer geistig fit bleiben will und muss, profitiert von der Mayr-Kur**







### Auch Sportprogramme werden bei einer Mayr-Kur angeboten

- Substitution: Bei Bedarf werden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen, beispielsweise zur Sanierung der Darmflora oder bei Mangelerscheinungen.
- Seele: Während der Kur darf man sich die Zeit nehmen, Stressfaktoren zu erkennen und zu entschleunigen.
- Sport: Ein Leben vor dem Bildschirm tut weder Körper noch Seele gut. Deshalb werden in Mayr-Häusern auch Sportprogramme angeboten.

## Dank Mayern zur nachhaltigen Gewichtsveränderung

Eigentlich ging es Franz-Xaver Mayr gar nicht um die Speckröllchen seiner Patienten. Dennoch machte Mayr-Arzt Klaus Heid aus Karlsruhe die Erfahrung, dass jeder Übergewichtige beim Mayern abnimmt. Das Abspecken geht langsam und bewirkt keinen Jojo-Effekt, sondern eine nachhaltige Gewichtsveränderung. Dafür sieht er zwei Gründe: Einerseits das veränderte Essverhalten während und nach der Kur. Andererseits das Ausschwemmen von Wassereinlagerungen.

Der Arzt spricht eine deutliche Sprache, wenn es um die modernen Ernährungsgewohnheiten geht: „Würden Sie sich als gesunder Mensch ein „Pipi-to-Go“ umschnallen, weil Sie die Zeit auf der Toilette einsparen wollen? Aber mit einem Kaffeebecher oder einem Sandwich laufen viele durch die Straße, nur um keine Zeit zu verlieren. Da muss man ganz schön unter Druck stehen, wenn man sich für die leckerste Sache der Welt, das Essen, keine Zeit nehmen kann!“



**Mayr-Arzt Klaus Heid machte die Erfahrung, dass jeder Übergewichtige beim Mayern abnimmt**



Bei Klaus Heid können Patienten ambulante Mayr-Kuren durchführen. Das Konzept scheint zu funktionieren. Eine Patientin schrieb ihm: „Ich habe rund sieben Kilo abgenommen in fünf Wochen, ohne das Gefühl zu haben, mich kasteien zu müssen. Im Gegenteil: Während und nach der Kur habe ich meine Essgewohnheiten so umgestellt, dass ich mich weiterhin sehr wohl fühle. Das Essen schmeckt mir wieder und vor allem ist es tatsächlich Quelle der Energie, des Genusses und der Gesundheit.“

Das klingt gut. Aber funktioniert so eine Kur mitten in der Großstadt und ohne Urlaub zu nehmen? „Das geht sogar sehr gut“, bestätigt Klaus Heid. Ein strenges Teefasten würde er ambulant jedoch nicht empfehlen, sondern – je nach Konstitution und Leistungsfähigkeit – zu einer milden Ableitungsdiät raten.

Das bedeutet: Mittags gibt es Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse, jeden zweiten Tag sogar mit Fisch oder Fleisch. Im Rahmen dieser ambulanten Kur lernt man die

## Wie die Kur funktioniert

### Beispiel für einen Kurtag

alltagstaugliche Ernährungs- und Lebensumstellung sogar besonders schnell und die Chance auf langfristige Veränderungen ist groß. „Es kostet in den ersten Kur-Tagen schon einige Willenskraft, wenn man nur Brötchen und Gemüse einkaufen darf“, weiß Heid. „Umso größer ist dann das Erfolgsgefühl, es geschafft zu haben.“

Heid ist übrigens auf die Mayr-Kur gestoßen, weil er selbst unter Verdauungsproblemen litt. „Zehn Jahre lang quälte ich mich mit einem Reizdarm“, bekennt er. „Und weder die Schulmedizin noch Naturheilverfahren konnten das Problem langfristig bessern.“ Erst als er sich zu einer Mayr-Kur entschloss und seinen Essensrhythmus veränderte, wurde er gesund. Seitdem weiß er, dass das Mayr-Fasten ein Leben zum Positiven verändern kann. Das will er an seine Patienten weitergeben.

**Bei Unverträglichkeiten kann man statt Kuhmilch Joghurt oder Milch von Schaf oder Ziege löffeln**



- Gleich nach dem Aufstehen trinkt man 1 Glas Wasser mit Bittersalz und 1 Glas Wasser mit Basenpulver.
- Wechselduschen und eine Bürstenmassage machen munter.
- Wer nicht nur Tee trinkt („Teefasten“), bekommt zum Frühstück je nach Verträglichkeit ein Brötchen (evtl. glutenfrei oder aus Dinkel). Dazu wird Milch oder Joghurt (Varianten: Schaf, Ziege, Soja) gelöffelt.
- Am späten Vormittag gibt es Basenbrühe.
- Danach wird mit einem Leberwickel auf dem Leib geruht.
- Zum Mittagessen kann es wieder ein Brötchen geben oder eine milde Ausleitungsdiät, zum Beispiel Kartoffeln mit Gemüse.







#### Zwischen den Fasten-Mahlzeiten sollte viel getrunken werden

- Nachmittags hat man Zeit für einen Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Rad.
- Eventuell gibt es eine Bauchbehandlung oder andere Anwendungen.
- Das Abendessen kann dem Frühstück entsprechen (evtl. zusätzlich mit einem Löffel Öl).
- Falls der „kleine Hunger“ kommt, helfen Basenpulver, ein Löffel Honig oder Mandelmus.
- Wichtig ist, dass auch zwischen den Mahlzeiten viel getrunken wird, zum Beispiel Wasser oder Kräutertee.

#### ► Buchtipps & Infos

- Harald Stossier/Helena Frith Powell: „Viva Mayr! Gesund und schlank dank Mayr-Kur: Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in nur 14 Tagen“, Trias Verlag; ISBN 978-3-8304-6363-4, € 17,99
- Franz Milz: „KISS YOUR LIFE® - Die Mayr-Kur am Wochenende. Den Körper entschlacken - Die Seele verwöhnen - Wichtige Lebensfragen klären“, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-34536-6, € 15,95
- Dr. med. Franz Milz, Am Schlossberg 6, 87730 Bad Grönenbach / Allgäu, Tel. 08334 989339-0, [www.fx-mayr-kur.de](http://www.fx-mayr-kur.de)
- Klaus Heid, Kaiserallee 36, 76185 Karlsruhe, Tel. 0721/627 677-0, [www.gesund-heid.de](http://www.gesund-heid.de)

#### Infos

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, A 6072 Lans, Tel.: 0043 - 664 - 922 8294. Auf der Homepage [www.fxmayr.com](http://www.fxmayr.com) findet man neben vielen Informationen (zum Beispiel leichte Kochrezepte!) auch ein Verzeichnis der hier organisierten F.X. Mayr-Ärzte und -Zentren, nach Postleitzahlen geordnet.

