

F.X. Mayr & Homöopathie

In diesem Artikel möchte ich über die Gemeinsamkeiten und therapeutischen Verbindungsmöglichkeiten der Homöopathie und Mayr Kur sprechen.

In meiner praktischen ärztlichen Tätigkeit sind beide Heilmethoden eng ineinander verwoben und ergänzen sich gegenseitig. So beginne ich bei der Erstvisite mit einer sorgfältigen homöopathischen Anamnese, schaue mir dann den Bauch an (gemäß der Diagnostik von F. X. Mayr), um anschließend das passende Homöopathikum (mittels FMD) und die maßgeschneiderte Mayr Kur zu verschreiben. Wenn für den Patienten möglich, behandle ich 1-mal (ambulant) oder 5-mal (bei Hotelgästen) wöchentlich den Bauch, nach den Prinzipien von F. X. Mayr. Dies ist meine Basisstruktur in Diagnose und Therapie. Bei Bedarf bediene ich mich zusätzlich der orthomolekularen Medizin oder/und Phytotherapie.

Als homöopathischer Arzt ordniere ich seit 20 Jahren. Dabei gab es zwei entscheidende Kreuzungen im Laufe meiner homöopathischen Entwicklung. Einmal mein mehrjähriger Aufenthalt in Belgien, im „Clinical Training Center for Classical Homeopathy“, wo ich persönlicher Assistent von Dr. Alfons Geukens war. Er gilt als einer der bedeutendsten Homöopathen weltweit und hat mir Tag für Tag, während der Visiten, seine wertvollen Erfahrungen mitgeteilt. Man sollte von den Besten lernen, und hierbei hatte ich Glück. Die zweite wichtige Kreuzung lag in der Verbindung der klassischen Homöopathie mit der funktionellen Myodiagnostik (FMD). Durch diese ist es mir möglich, die Vor-

gangsweise der Arzneifindung zu optimieren: nach der homöopathischen Erstanamnese kristallisieren sich meist eine Handvoll von potenziellen Heilmitteln heraus. Danach, mittels FMD, spüre ich (und der Patient) an der stattfindenden Muskelreaktion, ob das Homöopathikum Wirkung zeigt. Habe ich damit das richtige Mittel gefunden, kommt es zur Feinabstimmung. Dabei messe ich, welche Dosierung die passende ist. Mittels des letzten Schrittes gibt es auch endlich eine Antwort auf die offene Frage unter den homöopathischen Ärzten, welche Potenz bei welchem Patienten oder welcher Krankheit gegeben werden sollte. Die Antwort gibt mir das hochsensitive Diagnostikum des Patienten, nämlich seine Muskelreaktion auf externe Reize.

Die Verdauungsmedizin nach F. X. Mayr fand ich aufgrund einer ärztlichen Notwendigkeit.

Seit 2014 betreue ich komplementärmedizinisch Krebspatienten während der antitumoralen Therapien. Unter diesen Therapien wird der gesamte Verdauungsapparat häufig schwach und anfällig. Die unterschiedlichen verschriebenen oder von den Patienten versuchten Diäten waren nicht hilfreich, da sie schwer verträglich waren. Auf der Suche nach der geeigneten Therapie kam ich auf F. X. Mayr, der nicht nur die Nahrungsmittel per se beachtet, sondern auch deren individuelle Verdaubarkeit. Im Laufe der Jahre konnte ich mit Hilfe von F. X. Mayr den Tumorpatienten eine für sie passende und hilfreiche Schonkost verschreiben, die einerseits die Verdauung nicht überfordert, und andererseits die gesunden Zellen ausreichend ernährt und



Dr. Anton Obrist

widerstandsfähig macht. Je mehr ich die Bücher von F. X. Mayr las, die Ausbildung zum Mayr Arzt vollzog und die heilbringenden Effekte am Patienten sah, desto wichtiger wurde die Mayr Medizin in meiner ärztlichen Tätigkeit. Ohne gesunden Verdauungsapparat gibt es eben keine gründliche Genesung.

Als nächstes will ich die Gemeinsamkeiten zwischen Diätetik und Verdauungsmedizin nach F. X. Mayr und Homöopathie beleuchten, um dann auf die Praxis einzugehen.

Beide vertrauen und dienen in ihrem Wesen der Selbstheilungskraft des Organismus.

Die vollständige Regeneration des Verdauungsapparates, als eigentliches Ziel der Mayr Kur, vollzieht sich aufgrund der heilenden Autophagie.

Die Schonung schenkt Raum und Zeit, die Säuberung unterstützt und beschleunigt den durch die Schonung initiierten Selbstreinigungsprozess, die Schulung vermeidet Überforderung und unter-

stützt und begleitet mittels der sanften und rhythmischen Bauchbehandlungen.

Die passende homöopathische Arznei setzt dem Organismus ein Spiegelbild vor, von ähnlicher Krankheit, um Selbstheilung zu starten.

Dieser Impuls geschieht auf feinstofflicher, energetischer Ebene (im homöopathisch zubereiteten Heilmittel ist durch Verdünnung und Potenzierung kein stoffliches Molekül mehr nachweisbar). Es wird ein Reiz gesetzt - ähnlich einem ins Wasser fallenden Stein. Die entstehenden Wellen entsprechen den Selbstheilungsreaktionen des Organismus. Deshalb ist es bei chronischen Krankheiten wichtig, erstmals ein bis zwei Wochen abzuwarten, um die Reaktionen ablesen zu können. Bei akuten Beschwerden ist dies anders, hier gibt man jede Stunde einen homöopathischen Impuls (spätestens nach einem Tag sollten sich Besserungstendenzen zeigen).

Im circulus virtuosus der Selbstheilung unterstützen sich Homöopathie und Mayr Medizin gegenseitig, wenn achtsam angewandt.

Wird z.B. ein passendes homöopathisches Arzneimittel ohne notwendige Mayr Kur (bei bestehender Darmträgheit) gegeben, kann gründliche Gesundung nicht eintreten.

Deshalb ist es immer wichtig, im Rahmen einer homöopathischen Behandlung die intestinale Autointoxikation zu beheben. Es handelt sich nämlich um schädliche Umstände, im Umfeld der intestinalen Kontaktfläche zur Außenwelt, welche beseitigt werden sollten. Sie ähneln den sozialen Heilungshindernissen, also toxische und belastende beruflich oder private Umstände, die hemmend auf jede Heilkunst wirken. Gesundung und Wohlbefinden auf den Ebenen Geist, Gemüt und Körper sind in einer hemmenden Umgebung schwierig.

Ein weiterer Schnittpunkt liegt in deren gemeinsamen Wirkungsrichtung.

Zu den Leitlinien der Homöopathie gehört das „Heringsche Gesetz“: es besagt, dass während des Heilungsprozesses Symptome/Beschwerden von innen nach außen, von oben nach unten und in der entgegengesetzten Reihenfolge ihres Auftretens verschwinden. Dasselbe sagt F. X. Mayr in seinen Lehrbüchern, und es ist faszinierend, wie Heilkünste, getrennt voneinander, zu gleichen Resultaten kommen. Vor allem, wenn es sich um so wichtige Erkenntnisse handelt, nämlich die Richtung, welche der Organismus bei Gesundung einschlägt.

Einige Beispiele hierzu: **Von innen nach außen:** Eine Frau, dessen Asthma homöopathisch behandelt wird. Durch die Arznei verschwindet das Lungenleiden und es bildet sich stattdessen vorübergehend ein Ekzem, das Jahre zuvor mit Kortison „erfolgreich“ behandelt wurde. Der zuvor in Krankheit blockierte Organismus wirft die Krankheit, mit dem richtigen homöopathischen Impuls, an die Oberfläche, um lebenswichtige Organe zu schützen. **Von oben nach unten:** Hautekzeme wandern im Laufe der Heilung von oben nach unten, bis sie schließlich gänzlich verblasen. **In der entgegengesetzten Reihenfolge Ihres Auftretens:** Jeder erfahrene Mayr Arzt und Homöopath kennt dieses Naturgesetz der Heilung. Immer wieder berichten Patienten, auf dem Wege der gründlichen Heilung, dass kurzfristig alte Beschwerden, welche die Patienten früher einmal hatten, wieder auftreten. Es scheint, dass der Organismus zu seiner ursprünglichen Gesundheit zurückkehrt, und dabei zeitlich rückwärtsgeht.

Beide Heilmethoden betonen die Individualisierung und Beachtung der Gesamtheit der Beschwerden, um effektive Heilung erzielen zu können.

Es geht schließlich nicht nur um ein Organ, um eine Beschwerde, die ärztlich behandelt werden sollte (wie in der Schulmedizin oft üblich). Der Organismus ist nämlich wunderbar vernetzt, alles hängt zusammen und beeinflusst sich gegenseitig. In der homöopathischen Erstanamnese werden alle Verstimmungen der Lebenskraft, alle Beschwerden aus Gegenwart und Vergangenheit notiert. **Alle Organe und Funktionseinheiten werden berücksichtigt, die Einheit zwischen Geist, Gemüt und Körper nicht willkürlich durchschnitten, sondern immer in Diagnostik und Therapie berücksichtigt.**

Auch F. X. Mayr hat niemals nur den Verdauungsapparat betrachtet, sondern den gesamten Menschen. In seinen Schriften werden alle Organe und Funktionseinheiten beschrieben, Geist und Gemüt berücksichtigt. Und dies sowohl im Aktionsfeld der Darmträgheit mit der intestinalen Autointoxikation - als auch die heilenden Fernwirkungen der Kur auf alle Einheiten des Organismus.



F. X. Mayr hat uns aber vor allem mit der hochpräzisen Zustandsbeschreibung eines gesunden Organismus beschenkt, dessen Verdauungsapparat optimal funktioniert.

Allgemein wird angenommen, dass ein täglich stattfindender Stuhlgang gleichbedeutend mit einer guten Verdauung ist. Kaum ein Arzt behandelt ein nächtliches Schwitzen am Kopfe.

Beide Beispiele offenbaren die hochsensitive und präventive Diagnostik beider Heilkünste.

Heutzutage wird viel von Prävention gesprochen. Aber wirkliche Prävention, also Früherkennung ist nur dann seinen Namen wert, wenn der Arzt die ersten Anzeichen von Verstimmung der Lebenskraft erkennt, wenn funktionelle Störungen in ihren ersten Schritten gesehen und behandelt werden. Hier liegt einer der größten Vorzüge sowohl der Homöopathie als auch der Mayr Medizin.

Samuel Hahnemann und Franz Xaver Mayr haben uns exakte und objektivierbare Wege und Hinweisgeber gegeben, um gründliche ärztliche Vorsorge anbieten zu können.

Das Leid wird an der Wurzel gepackt, und es besteht noch Zeit, den Organismus Richtung Genesung und Optimierung der Gesundheit zu bewegen.



Als nächstes möchte ich über einzelne Indikationen sprechen. Welche homöopathischen Arzneien können im Laufe der Kur hilfreich sein? In welchen spezifischen Fällen unterstützen und erleichtern sie den Genesungsprozess?

Prinzipiell gilt, dass für den Heilerfolg eines gegebenen Homöopathikums das Ähnlichkeitsgesetz bestehen muss.

Je individueller, d.h. je sonderlicher und eigenartiger die Symptome des Patienten sind (lt. Paragraph 153, Organon der Heilkunst) und denen zufolge verschrieben wird, desto effektiver und gründlicher die Heilung. Spezifische Beschwerden während der Mayr Kur können aber mit homöopathischen Medikamenten gut behandelt werden, ohne stringent auf die Individualisierung zu achten. Im Folgenden möchte ich diese beschreiben.

Zu der Potenz, der Frequenz und Dauer der Anwendung kann ich keine Aussagen treffen. Dies wäre fahrlässig und nicht seriös, da es von Fall zu Fall variiert und von vielen Faktoren abhängig ist.

Die genannten Indikationen mit den dazu passenden Homöopathika beruhen auf bewährten persönlichen Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre sammeln konnte.

Ist der Geist des Patienten mit Sorgen und schweren Gedanken umhüllt, die Seele mit Kummer behaftet, und die Umstände alles andere als leicht, kann Ignatia amara (Ignatius Brechnuss) von großem Nutzen sein. Ich habe in den letzten 7 Jahren ca. 250 Krebspatienten pro Monat gesehen, im Rahmen der komplementärmedizinischen Begleitung zu den verschiedenen antitumoralen Therapien. Dabei hat sich Ignatia sehr gut bewährt, um Geist und Seele in dunklen Zeiten zu erhellen. Typisch sind das häufige Seufzen und

Weinen während der Konsultation. Bei der Mayr Kur, im Rahmen der körperlichen Entgiftung, treten auch seelische Lasten an die Oberfläche, und hier kann Ignatia ein guter Freund sein.

Ein weiterer Zustand, der im Laufe der Kur auftreten kann, ist der Symptomenkomplex aus innerer Unruhe, Übererregbarkeit, Ungeduld, Unzufriedenheit, und schlechter Grundstimmung. Patienten, die dafür anfällig sind, kommen meist aus einem mit chronischem Stress gefüllten Leben. Ihr Geist befindet sich in einem erhöhten Reizzustand, aufgrund der Übersättigung (das „Viel in wenig Zeit“, und das über Jahrzehnte). Die Heilmittel, die hier passen können, sind Coffea cruda, Chamomilla und Nux vomica. Sie sind sich ähnlich, mit kleinen Unterschieden. Bei Coffea ist der Zustand dem Übergenuss von Kaffee ähnlich (jeder kennt den Geisteszustand nach übermäßigem Kaffeekonsum). Der Chamomilla Zustand ähnelt manchen Kindern während der Zahnung, mit dem Hauptsymptom der großen Unzufriedenheit (es wird nach etwas verlangt, das dann doch nicht passt / das „Getragen werden“ hilft). Diese Patienten geraten in einen Zustand, der für Umstehende (auch für den behandelnden Arzt) sehr belastend sein kann. Chamomilla kann hier ausgleichend wirken. Bei Nux vomica hingegen sind meist Magenbeschwerden vorhanden, in Kombination mit dem typischen mürrischen Gesicht des Morgens.

Treten während der Kur vermehrt Durchfälle mit Flüssigkeitsverlust und einsetzender Erschöpfung auf, kann China officinalis (Chinarinde) helfen. Dabei ist meist ein aufgeblähter Bauch anzutreffen. Der Patient sollte mit China wieder zu Kräften kommen, v.a. in Kombination mit reichlich Gemüsebrühe zwischen den Mahlzeiten.

Besteht hingegen eine lästige Übelkeit, manchmal auch als Begleitsymptom zu anderen Beschwerden, kann Ipekakuanha (Breachwurzel) lösend wirken.

Bei Bauchkrämpfen wirkt häufig **Colocynthis (Bitterkürbis)**. Die ausscheidende Tätigkeit des Darmmuskels sollte nicht unterdrückt werden, losgelösten Schlacken im Bereich der Darmschleimhaut der Weg nach Außen erleichtert werden. Reichliches Trinken ist vonnöten, ev. mit einem Teelöffel Bittersalz. Auch das Reduzieren des Bittersalzes kann sinnvoll sein. Dies ist von Fall zu Fall abzuwägen, um den Organismus während der Säuberung nicht zu überlasten. Colocynthis reduziert in seiner Wirkung die Krämpfe, die Peristaltik wird nicht unterdrückt, sondern optimiert.

Bei katarrhalischen Zuständen der Verdauungsorgane, mit Entzündung, Schmerzen, Durchfällen, Blähsucht und mit Schleim behafteten Stühlen kann sowohl **Podophyllum (Fußblatt, ein Berberitzengewächs)** als auch **Aloe hilfreich sein**. Beide können den Genesungsprozess des Organismus, sowohl bei akuten als auch bei chronischen intestinalen Inflammationen, unterstützen.

Besteht große Erschöpfung, Blähsucht des Abdomens und Verlangen nach frischer Luft, kann **Carbo vegetabilis (Holzkohle)** von Nutzen sein.

Diese Patienten sind ausgebrannt, wollen nur liegen und dabei das Fenster gekippt haben. Carbo kann bei dieser Symptomenkonstellation dem Organismus den entscheidenden Impuls zu allgemeiner Regeneration geben.

Bei Panikattacken, die im Laufe der seelischen Entgiftung auftreten können, mit Herzrasen und akuter Todesfurcht, dient **Aconitum (Sturmhut)** als Heilmittel.

Es dient, den Sturm der Panik zu senken und die aus den Fugen geratenen Wogen zu glätten.

Bei manchen Patienten kommt es während der Kur zu einer Anhäufung von Alpträumen nachts. Die Themen sind dabei häufig Kampf oder Flucht. Stramonium (der Stechapfel, ein Nachtschattenge-

wächs) kann den Schlaf entlasten und dem Parasympathikus sein natürliches Terrain zurückgeben. Dabei ist das abendliche Überladen des Magens zu vermeiden, um der nächtlichen Gärung nicht freien Lauf zu lassen und so die Reizung der cerebralen Traumzentren zu provozieren.

Die Hauptmittel für Schlaflosigkeit aufgrund von Hunger sind Ignatia, Phosphor, Lycopodium und China.

Je nach Begleitsymptomatik kann differenziert und dann das passende Homöopathikum gegeben werden.

Um die Leber während der Entgiftung zu unterstützen, kann **Lycopodium (Bärlappe)** oder **Chelidonium (Schöllkraut)** hilfreich sein. Ist Lycopodium indiziert, gibt es meist einen Blähbauch, der sich gegen Abend akzentuiert (16-20 Uhr). Chelidonium hat seine Verschlimmerungszeit zwischen 2-4 Uhr.

Die Niere wird in ihrer Entgiftung durch **Silicea (Kieselsäure)** gestärkt. Des Weiteren ist Silicea eines der wichtigsten Arzneien bei brüchigen oder defekten Nägeln.

Um die Lymphe in der Ausscheidung von Überflüssigem zu stimulieren, kann **Conium maculatum** (gefleckter Schierling) helfen. Als Begleitsymptom bei Indikation für Conium ist meist Schwindel vorhanden.

Während der Einnahme von homöopathischen Arzneien sollte kein Campher verwendet werden, da es die Wirkung jedes Mittels neutralisiert. Die Globuli werden bei neutralem Geschmack des Mundes eingenommen.

Es gibt Konstitutionen, deren Organismus beim tiefen Fasten in Schwierigkeiten kommt.

Es sind dies Menschen, die von Natur aus einen schnellen Metabolismus aufweisen.

Wenn sie eine Mahlzeit auslassen, bekommen sie Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen). Sie sind nicht gleichzusetzen mit den Atrophikern, welche wenig Grundsubstanz zur Verfügung haben. Auch sollte eine Schilddrüsenüberfunktion diagnostisch ausgeschlossen werden. Bei diesen Menschen sind 3 bis 4 Mahlzeiten täglich eine Notwendigkeit, da ihre Zellen genetisch bedingt eine hohe Stoffwechselschwindigkeit aufweisen.

Das geeignete Konstitutionsmittel (Phosphor und Tuberculinum gehen in diese Richtung) kann den Organismus widerstandsfähiger machen gegenüber Nahrungskarenz, aber in diesem Spezifikum nur bis zu einem gewissen Grad.

Wie bei den Atrophikern, sollte hierbei keine „tiefe“ Mayr Kur gewählt werden.

Um die Mayr Kur und Homöopathie im Sinne ihrer Begründer anwenden zu können und deren Heilkraft dem Patienten zugutekommen zu lassen, bedarf es vieler Jahre an theoretischem Studium und klinischer Erfahrung. Jedoch ist der Weg das eigentliche Ziel, und es lohnt sich, denn beide Heilkünste haben die Kraft, Menschen von ihren Leiden und Krankheiten zu befreien.

Dr. Anton Obrist, Bozen/Südtirol (Spezialisierung F.X.Mayr Medizin, Homöopathie, orthomolekulare Medizin, funktionelle Myodiagnostik, Phytotherapie)