

## F. X. Mayr im Wandel der Zeiten

Autor: Sepp Fegerl

### ZUSAMMENFASSUNG

Der Darm wird in seiner Bedeutung für die Gesamtheit des Organismus als immer wichtiger eingeschätzt. Die F. X. Mayr-Therapie bildet eine effektive ganzheitliche Therapiemethode mit großem Präventionspotenzial, aber auch um bestehende Gesundheitsstörungen effektiv und nachhaltig zu behandeln.

Mit den 4 Therapieprinzipien Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution ist sie eine hervorragende Basismaßnahme, kann individuell abgewandelt und sehr gut mit anderen Therapiekonzepten kombiniert werden.

### Schlüsselwörter

F. X. Mayr, Mayr-Kur

### ABSTRACT

The intestine is increasingly considered to be important for the organism as a whole. The F. X. Mayr therapy is an effective holistic therapeutic method with a high potential for prevention, but also for the effective and sustainable treatment of existing health disorders.

With the 4 therapeutic principals of protection, cleansing, education, and substitution it is an excellent basic measure, can be modified individually, and can be combined very well with other therapeutic concepts.

### Keywords

F. X. Mayr, Mayr Cure



► **Abb. 1** Die ursprüngliche initiale Milch- und Semmel-Diät dient der Schonung und Säuberung des Darms. Die Diät wird heute allerdings vielfach abgewandelt. Foto: Ni/Thieme Verlagsgruppe

### Grundlagen Historie

Franz Xaver Mayr (1875–1965) wurde in Gröbming (Steiermark, Österreich) geboren. Nach dem Medizinstudium in Graz beschäftigte er sich intensiv mit der Frage, woran ein gesunder Verdauungsapparat zu erkennen ist; darüber gab es zu der Zeit praktisch kein Wissen. Übrigens ist das auch jetzt noch eine der Schlüsselfragen in der aktuellen Gastroenterologie.

In akribisch durchgeführten **Studien** und durch die praktische Therapie an seinen Patienten forschte er über Jahrzehnte daran, wie ein Idealzustand aussehen müsste – um sich nicht am Durchschnitt orientieren zu müssen. Darüber und über die entdeckten Zusammenhänge verfasste er mehrere Bücher:

- 1912: „Studien über Darmträgheit, ihr Wesen, ihre Folgen, ihre radikale Behandlung“
- 1920: „Schönheit und Verdauung“



► **Abb. 2** Körperhaltungen nach F. X. Mayr: 1) normale Haltung; 2) Habachthaltung; 3) Großtrommelträger; 4) lässige Haltung; 5) Sämannshaltung; 6) Anlaufhaltung; 7) schlaffer Gas-Kotbauch; 8) Entenhaltung  
 Grafik: Rauch E. Darmreinigung. Das Original nach Dr. med. F. X. Mayr. 44. Aufl. Stuttgart: Trias; 2019

- 1921: „Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten“
- 1949: „Wann ist unser Verdauungsapparat in Ordnung?“

In seinen Studien musste er feststellen, dass der Zustand der Idealgesundheit ein theoretischer ist, an dem man sich nichtsdestotrotz orientieren soll, obwohl in der Regel ein Zustand der Überforderung und Darmträgheit diagnostiziert werden muss. Die therapeutische Konsequenz konnte nur sein, die Nahrung an die individuell verfügbare Verdauungskraft anzupassen. Das Entscheidende ist letztendlich nicht so sehr, welche und wie viel Nahrung zugeführt wird, sondern wie diese Nahrung verdaut werden kann. Nach diesem Grundsatz der Schonung bei Überforderung, der ein zentrales Therapieprinzip der gesamten Heilkunde darstellt, behandelte er seine Patienten bis 1955 und lehrte sie, sich selbst aktiv an ihrer Gesundheit zu beteiligen.

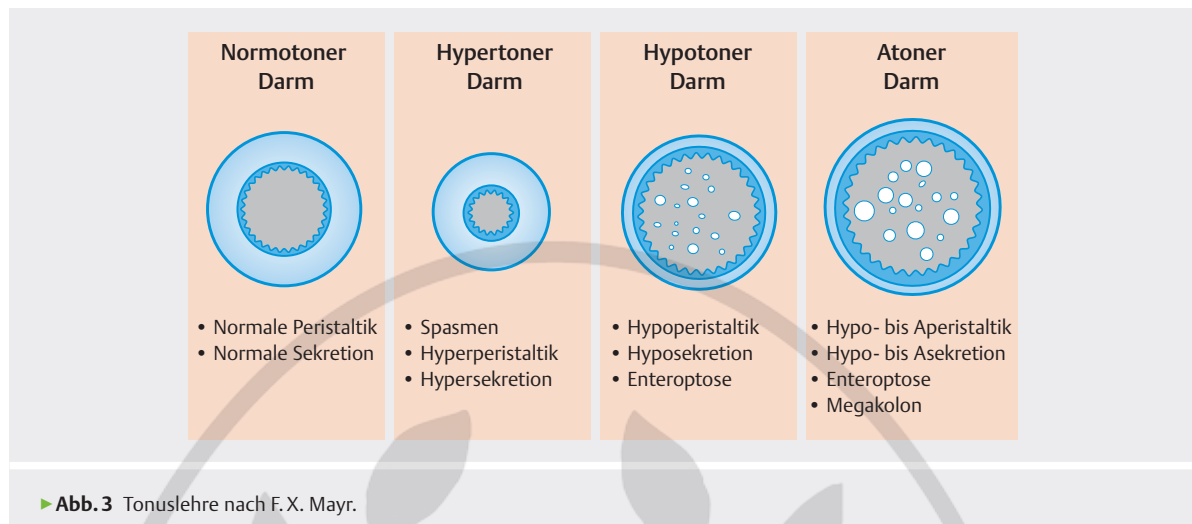
Die Essenz seiner Forschungsarbeiten und praktischen Erfahrung vermittelte er bereitwillig in Ärzte-Ausbildungskursen über „Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr“, die

seither regelmäßig durchgeführt werden. Es handelt sich bei der F. X. Mayr-Medizin um eine ganzheitliche Methode, die weit hinausgeht über Darm und Verdauung.

### Diagnostik nach F. X. Mayr

Diese subtile und trotzdem einfache, schnell und ohne zusätzlichen Geräte- oder Materialaufwand durchführbare Bedside-Diagnostik stellt eine ganz wesentliche Bereicherung für praktisch jeden Arzt bei der Untersuchung seiner Patienten dar. Der diagnostische Blick und die untersuchende, wissende Hand bringen uns Erkenntnisse, die zwar ergänzt werden können durch moderne Bildgebung oder Laboruntersuchungen, aber keinesfalls durch sie ersetzt!

Und nicht zu vergessen: Die in der Mayr-Methode essenziell wichtige manuelle Untersuchung wird von den Patienten sonst sehr häufig vermisst. Das durch die Untersuchung gewonnene bessere Verständnis für die Beschwerden und deren Pathophysiologie führt dazu, dass der Patient sich in seinem Leiden verstanden fühlt und Vertrauen fasst. Wenn ihm anschließend die Zusammenhän-



ge vermittelt werden können, ist die Bereitschaft zu einer konsequenten Therapie wesentlich größer.

### Körperhaltung und Bauchform

Die Diagnostik beginnt im Stehen mit der Beurteilung von Körperhaltung und Bauchform, die im Wesentlichen den Zustand des Dünndarms widerspiegelt. Daraus ergeben sich hilfreiche Informationen über Gasbildung, Gärung oder Fäulnis, zudem wird eine Enteroptose oder Entzündung angezeigt.

### Tonus der Gewebe

Dabei spielt die Frage nach dem Tonus der Gewebe eine zentrale Rolle, um den Reaktionszustand und die Vitalität des individuellen Patienten im gegenwärtigen Zeitpunkt erkennen zu können. Die Tonuslehre folgt der grundlegenden physiologischen Reaktionsweise des Körpers (Adaptationssyndrom nach Selye) und ist in allen reagierenden Geweben vorzufinden, besonders in der Haut und im Darm.

**Normotonus** Ein gesunder Darm weist einen **Normotonus** auf: Der Darm umschließt eng den Speisebrei, seine Mucosa kann optimal arbeiten; es sind somit die besten Voraussetzungen für eine gute Aufspaltung und Ernährung gegeben.

**Hypertonus** Bei einer Störung entspricht die erste Reaktion einer Exzitationsphase: Der Darm wird hyperten und spastisch, empfindlich und ist in seiner Funktion durch Hyperreaktion beeinträchtigt. Dieser Zustand braucht relativ viel Energie.

**Hypotonus** Bei längerer Reizdauer kommt es zur Ermüdung bis Erschöpfung mit Hypotonus. Auch die Reaktionen und Funktionen des Darms, somit auch die Verdauung, sind reduziert. Es kommt vermehrt zu Gärungs- oder Fäulnisprozessen, oft mit Gasbildung – die durch ihren „Nachdruck“ die bestehende Darmträchtigkeit verschleiern kann (evtl. mit gehäuften weichem Stuhlgang).

**Atonie** Erfolgt auch jetzt noch keine wirkungsvolle Therapie und Erholung, kann es zur Atonie von Darmteilen kommen, mit Dystrophie und praktisch völligem Erlahmen seiner Funktionen und den entsprechenden degenerativen Beschwerden, die dann nicht mehr reversibel sind.

### Wer den Bauch begreifen will, muss ihn „be-greifen“!

Dabei werden im Liegen verschiedene Maße genommen, die den Zustand des Verdauungstrakts und seine Auswirkung auf andere Organe dokumentieren und damit eine schnelle und gute Kontrolle während einer Therapie ermöglichen.

Ein paar wichtige Parameter seien hier angeführt: Es werden die Zwerchfellhöhe und der epigastrische Winkel des Rippenbogens bestimmt. Des Weiteren wird die Lage der „U-Delle“ gemessen, die das Dünndarmpaket beherbergt und dessen Funktionszustand. Auch das Kolon wird in seinem Verlauf palpirt. Häufig findet sich in der Tiefe ein Ödem der Radix mesenterii als Ausdruck stattgefundener Entzündungszustände.

Humoraldiagnostische Zeichen an Zunge, Haut usw. ergänzen die Untersuchung.

### Therapie nach F. X. Mayr

Am Beginn der Therapie steht immer die Diagnose. Das Verständnis der Pathophysiologie bestimmt die Therapie, die höchst individuell durchgeführt wird und die momentane Vitalität genauso berücksichtigt wie die täglichen Anforderungen an den Patienten.

#### 4 Säulen der F. X. Mayr-Therapie

1. **Schonung:** Dieses generelle und grundlegende Heilprinzip gilt für den gesamten Organismus, für das vegetative Nervensystem und natürlich auch den Verdauungsapparat.

2. **Säuberung:** Unterstützung der Entgiftungsorgane Darm, Leber, Lunge, Niere – aber auch der seelischen Entschlackung während einer Kur.
3. **Schulung:** Hier geht es um das Verständnis der Zusammenhänge und das Erlangen der Selbstkompetenz bezüglich Ernährung und Lebensstil, aber auch um die ärztliche Bauchbehandlung zur Anregung des Darms zu normaler Aktivität.
4. **Substitution:** Bei Mangelzuständen ist ein Ausgleich sinnvoll und hilfreich. Das gilt im ganzheitlichen Sinn sowohl für orthomolekulare Substanzen wie auch für Bewegung oder Erholungspausen.

**Manuelle Bauchbehandlung** Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung ist ein zentraler Therapieteil und vermittelt gleichzeitig wertvolle Informationen zur momentanen Situation und damit zur Therapiekontrolle. Sie steigert die Durchblutung im Bauch, entstaut das venöse System, die Leber und die Mesenteriumswurzel, tonisiert den Darm, fördert seine Selbstreinigung und die Funktion der Zottenpumpe. Zusätzlich unterstützt sie eine vertrauensvolle, entspannte Patient-Arzt-Beziehung.

## F. X. Mayr-Therapie heute

Der Darm wird in seiner Bedeutung für die Gesamtheit des Organismus als immer wichtiger eingeschätzt. Die neuen Erkenntnisse decken sich mit den praktischen Erfahrungen, die Folgerungen werden laufend in der Methodik der Therapie berücksichtigt. Bei den Ärzte-Ausbildungskursen sehen wir wachsendes Interesse aus allen Fachbereichen. International gesehen steht F. X. Mayr für eine effektive ganzheitliche Therapiemethode mit großem Präventionspotenzial, ganz im salutogenetischen Sinne.

## Mikrobiom

Das rasch fortschreitende Verständnis des Mikrobioms bringt viele neue Erkenntnisse. Als ganz wesentlich stellt

sich das Milieu des Wirts heraus, in dem die Darmbakterien leben. Die alleinige Zufuhr einzelner Probiotika hilft nur wenig und nur solange die Zufuhr andauert, wenn nicht eine grundlegende Sanierung eines gestörten Milieus stattfindet. Der Darm ist doch mehr als nur seine Bakterien.

## Silent Inflammation

Die Überforderung des Verdauungsapparats durch Fehlverdauungsprozesse, zu viel, unverträgliche und entzündungsfördernde Nahrung, Stress, Medikamente u. a. führen zu einer Schädigung der Mukosabarriere im Darm. Dadurch kommt es zu immunologischen Entzündungsreaktionen im Darm und durch Kreuzreaktionen zu Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Ernährung ohne ausreichend lange Fastenpausen und Stress fördern die Entzündungsbereitschaft noch.

## Fastenstudien

Es gibt eine sehr große Anzahl von Studien, die den therapeutischen Nutzen des Fastens bezüglich einer Verbesserung von u. a. neurodegenerativen und degenerativen Krankheiten ebenso wie für das metabolische Syndrom belegen. Für die heilsame Wirkung von Fastenkuren auf den Zellstoffwechsel gibt es reichlich wissenschaftliche Evidenz und im Rahmen der Mayr-Kur viel Erfahrungswissen über einen Zeitraum von mehr als 100 Jahren.

## Autophagie, Matrixreinigung

Yoshinori Ohsumi (Nobelpreis Medizin 2016) hat den Prozess der Autophagie beschrieben: Bei diesem intrazellulären Vorgang wird zelleigenes zytosolisches Material wie fehlgefaltete Proteine oder beschädigte Zellorganellen abgebaut und recycelt. Mariño et al. [1] konnten nachweisen, dass Fasten die Autophagie fördert.

Die Reinigungsvorgänge in den Zwischenzellräumen der extrazellulären Matrix haben Pischinger 1950 [4] und

Heine 2006 [5] bereits dargestellt. So entledigt sich der Körper von angesammeltem „biologischen Müll“ während Fastenphasen und in den Ruhestunden, idealerweise in der Nacht, wenn er nicht durch andere Aufgaben gestört wird, und entgiftet sich auf diese Weise selbst.

### Toxische Metabolite

Durch die längere Verweildauer von Proteinen (durch Darmträgheit oder Resorptionsstörungen) kommt es zu Fäulnisprozessen im Darm. In der Folge steigt der Ammoniakspiegel im Darm (und im Blut) sowie der Spiegel der toxischen sekundären Gallensäuren, die ebenfalls bei Fäulnisdyspepsie gebildet werden. Studien über das Metabolom weisen die Neurotoxizität nach und den Einfluss auf die neuronale Leistungsfähigkeit. Das kann man als enterogene Neuropathie bezeichnen.

Die epigenetischen Steuerungen der Genreaktionen werden maßgeblich beeinflusst durch das gastrointestinale Mikrobiom und die bakteriellen Metabolite, ebenso wie das Immunsystem.

### Stimulierung zelleigener Reparaturprozesse durch Kalorienreduktion

Studien von Matt et al. [2] konnten einen positiven Einfluss einer F. X. Mayr-Therapie auf die DNA-Reparaturkapazität im Menschen zeigen, ebenso einen stimulierenden Einfluss auf die mitochondriale Funktion.

Die Integrität der mitochondrialen DNA und Funktionalität der Mitochondrien spielen eine bedeutende Rolle bei Alterungsprozessen und neurodegenerativen Erkrankungen.

### Effekte der modernen Mayr-Medizin

In einer prospektiven, multizentrischen Beobachtungsstudie [3] konnten die Effekte einer 3-wöchigen Mayr-Kur gezeigt werden. Es kam zu einer effektiven Reduktion der Hauptrisikofaktoren für das metabolische Syndrom und die androide Adipositas. Rotes Blutbild, Elektrolyte und Harnsäure blieben dabei unverändert.

### Experimentelle Studie an Darminhaltsstoffen bei Ernährung nach F. X. Mayr

Durch die geringe Speisemenge und die sorgfältig gekauten Nahrungsmittel ohne Faserstoffe und rohe Bestandteile wurde der Intestinaltrakt der Teilnehmer der F. X. Mayr-Kur mit signifikant weniger Antigenen, infektiösen Mikroorganismen und schädlichen Makromolekülen belastet. Besonders die verminderten Neopterinwerte im Stuhl fanden Beachtung. Die Ergebnisse wurden in dieser Zeitschrift [4] publiziert.

Um eine Verminderung der kurzkettigen Fettsäuren im Kolon zu vermeiden, kommen jetzt vermehrt verträgliche Faserstoffe in der Aufbauphase der Mayr-Kur zum Einsatz.

### Mayr-Therapie und Achtsamkeit im Alltag

Dr. Gesine Petereit hat im Rahmen einer Masterarbeit untersucht, ob die Kombination der F. X. Mayr-Therapie mit den Prinzipien der Achtsamkeit zu erhöhter Lebenszufriedenheit, Lebensqualität und Achtsamkeit im Alltag führen [5]. Petereit berichtet deutliche Hinweise dafür, dass die Kombination zu einer deutlichen Verbesserung der Lebenszufriedenheit und des achtsamen Umgangs im Alltag führen kann, die auch 3 Monate nach der Intervention noch unverändert feststellbar war.

### Möglichkeiten und Grenzen der Mayr-Therapie

Therapie nach F. X. Mayr ist alles, was die **4 Therapieprinzipien**: Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution erfüllt. Damit stellt sie eine wunderbare Basismaßnahme für viele gesundheitliche Störungen dar und lässt sich in ihrer Individualität sehr gut mit anderen Therapiekonzepten kombinieren bzw. kann diese sinnvoll ergänzen.

Prinzipiell geht es bei der Mayr-Therapie um die Entscheidung, ob die therapeutischen Maßnahmen langsam in den Alltag eingebaut werden können oder besser kompakt in Form einer Kur. Das richtet sich immer nach der Situation des Patienten. Optimal wird in der Regel eine Kombination aller Möglichkeiten sein, die langfristig den besten Therapieerfolg erbringt.

Für die Kur spricht die klare Vermittlung einer Zäsur zur bisherigen Lebensführung und symbolisiert damit den Beginn einer neuen Ära. Diese freiwillige Entscheidung erleichtert notwendige Veränderungen.

Der unbestrittene Königsweg mit dem bestmöglichen Erfolg innerhalb relativ kurzer Zeit ist sicher die **stationäre Kur** in einer darauf spezialisierten Einrichtung. In dieser Form steht die gesamte Energie für die erforderlichen Regenerationsprozesse zur Verfügung. Die Auszeit mit der Distanz zum Alltag ermöglicht eine neue Sichtweise und Loslösung von alten, belastenden Gewohnheiten. In einem F. X. Mayr-Kurhaus muss sich der Patient nicht selbst um die wichtigen Ernährungsdetails kümmern und kann so andere, besser verträgliche Möglichkeiten kennenlernen und sie danach leichter im Alltag weiterführen. Sinnvolle Therapien können konzentriert und ohne störende Einflüsse zum Einsatz kommen und die Heilungsprozesse unterstützen.

Aus Zeit- und Kostengründen wird häufig eine **ambulante Kurdurchführung** gewählt. Für eine fachgerechte Durchführung sollte auf jeden Fall die Unterstützung eines F. X. Mayr-Arztes in Anspruch genommen werden. Ideal ist diese Form auch zur Fortsetzung einer stationären Kur und zur langfristigen schonenden Überleitung in den Alltag.



Zur Hilfestellung und besseren Orientierung für Patienten gibt es ein Verzeichnis der von der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte mit einem Gütesiegel qualifizierten Ärzte, Hotels, Kurhäuser und Kliniken. Deren Liste ist auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft der F. X. Mayr-Ärzte abrufbar.

## Diät in der F. X. Mayr-Kur

Gerade hier geht es um eine einfühlsame und höchst individuelle Diäteeinstellung, die das Prinzip der Schonung erfüllt und erst nach Erreichen des Kurzziels in einen schrittweisen Aufbau in Richtung möglichst hochwertiger Ernährung übergeht. Es ist wie ein gut abgestimmtes Aufbautraining zu sehen und sorgfältig zu dosieren. Persönliche Nahrungsmittelintoleranzen müssen natürlich berücksichtigt werden.

Als Richtlinie gelten die **6 Diätstufen**, die individuell ausgewählt werden. Nicht für jeden ist die Stufe 1 gut, es kann durchaus auch der Beginn mit Stufe 5 optimal sein. Wichtig ist die freiwillige Reduktion – Fasten ist nicht Hungern! Und um ein häufiges Missverständnis klar anzusprechen: Es geht um die Gesundung des Verdauungstraktes, nicht um schnelle Gewichtsreduktion. Im Zuge der Kur wird es dennoch in Richtung Gewichtsnormalisierung gehen, sowohl bei Zuviel als auch bei Zuwenig. Die 6 Diätstufen umfassen:

1. Fasten mit Kräutertee und/oder klarer Gemüsebrühe
2. Kautrainer mit Eiweißzulage
3. Kautrainer mit Eiweißzulage und Öl-/Fettzulage
4. Kautrainer mit Eiweißzulage und Öl-/Fettzulage und Gemüsecremesuppe
5. Gemüsecremesuppe und Milde Ableitungsdiät als Trennkost
6. Gemüsecremesuppe und Milde Ableitungsdiät (nicht mehr als Trennkost)

Der Kautrainer wird zumeist ein Brötchen sein, oft hefe- und glutenfrei, um in dieser Schonperiode den Darm und die Schleimhaut optimal zu entlasten und das sich trotzdem gut kauen und einspeicheln lässt.

Diese Diätstufen können gut angepasst werden, ob für Vegetarier oder Veganer, ob Low-Carb- oder ketogene Ernährung, unter Berücksichtigung von Aspekten aus TEM, Ayurveda oder TCM. Natürlich an den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen (nicht Modeerscheinungen) orientiert. Aber immer unter Einhaltung der Grundprinzipien.

## Worum geht es dabei?

Es geht um das Wiedererlernen von guten Essgewohnheiten. Essen in Ruhe, neugieriges saugendes Kauen, mit allen Sinnen schmecken und genießen. Das ermöglicht eine optimale Vorbereitung des Speisebreis sowie des Verdauungstrakts und fördert die Ausbildung eines gesunden Instinkts. Damit ist auch der Übergang zur Nor-

malkost leichter und erfolgreicher im Alltag nachhaltig zu implementieren. Das Ziel ist eine möglichst hochwertige und verträgliche Kost im Rahmen der höchst individuellen Leistungsbreite des Verdauungsapparats unter Vermeidung der Überforderung. Genuss ohne Reue sozusagen.

Die individuelle Anpassungsmöglichkeit der Therapie ist auch der Grund, dass es kaum Kontraindikationen gibt, sondern diese eher durch den Erfahrungsstand des Therapeuten und die praktischen Umsetzungsmöglichkeiten bestimmt werden. Eine gute Zusammenfassung der Methode sowie der Indikationen und Kontraindikationen findet sich in [8].

## Ein Fall aus der Praxis

Bei der 65-jährigen Patientin besteht seit Jahren eine chronische Obstipation mit quälendem Meteorismus, im Wechsel mit kurzen Diarrhöepisodes, oft imperativ; Stuhl ist faulig stinkend, entleert sich nur schwer und unvollständig, es kommt öfter zu nässend-schleimiger Stuhlinkontinenz. Es liegen Hämorrhoiden 2. Grades bei Z. n. Hämorrhoiden-OP vor, ein verminderter Analsphinktertonus und Marisken sowie ein perianales Ekzem. Die Patientin behilft sich mit Einläufen 1 × wöchentlich und dem salinischen Rogaska Mineralwasser. Darüber hinaus besteht eine Belastungsharninkontinenz.

**Anamnese** Z. n. Tonsillektomie, Hysterektomie, Beckenbodenhebung, Varizen-OP, Hämorrhoiden-OP, Z. n. Pankreatitis im 25. LJ; Nikotin 20 Zigaretten/Woche, Alkohol mäßig; depressive Verstimmtheit

Medikamente: Adjuvin (SSRI), Effortil und Venosin bei Bedarf

**Diagnostik** 170 cm, 77 kg; „Gas-Kotbauch“, das Zwerchfell wird leicht nach oben verdrängt, der Darm ist meteoristisch gebläht, die Radix mesenterii zeigt ein schmerzhaftes Ödem, die Leber ist 1–2 QF vergrößert und klopfdolent. Gesichtscouperose; Skoliosierung, ISG-Blockierung, paravertebrale und Nackenverspannungen. Latenter Diabetes. Blutdruck ist leicht erhöht.

**Diagnose:** Enteropathiesyndrom vom Obstipationstyp mit Überlaufinkontinenz, Dysbiose, Hämorrhoiden

Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Fruktose, Laktose), IgG-vermittelte Reaktionen auf Hefe, Kuh- und Schafmilchprodukte, Weizen stark, schwächer auf alle Glutengetreide außer Roggen, Hülsenfrüchte, Rind- und Schweinefleisch (als Ausdruck einer Pankreasschwäche?)

**Therapieansatz nach Mayr** Darmentlastung durch Kauschulung, leichte Mayr-Diät, Vermeidung von Intoleranzen sowie konsequente tägliche Entleerung durch Einläufe/Bitterwasser/Magnesium über mehrere Monate. Nach

einer Woche Besserung, nach zwei Wochen ganz deutlich. Fortsetzung mit Milder Ableitungsdiät und Phytotherapie gegen Meteorismus. Die Patientin ist etwas unwillig, da sie das Gefühl hat, zu wenig zu essen zu bekommen. Hunger verspürt sie aber keinen. Im Hintergrund sind große familiäre Sorgen. Nach weiteren zwei Wochen ist der Bauch deutlich kleiner und entspannter, das Zwerchfell wieder auf normaler Höhe, Fruktose wird in kleinen Mengen wieder vertragen, die Stuhl- und Harninkontinenz ist praktisch verschwunden, die Venenbeschwerden sind deutlich weniger.

Mit Einsetzen der Eigentätigkeit des Darms Reduktion der anfangs täglichen Einläufe und Zufuhr von Magnesium sowie als Quellmittel Flohsamenschalen.

Weiter mit leicht verdaulichem Essen, Basentherapie mit Bullrichs Vital 2 × tgl. 2 Tbl., Bitterstoffe oder Artischockenextrakt zum Essen. Obwohl die Diät nicht ganz konsequent eingehalten wird, sind die Beschwerden nach weiteren 10 Wochen so gut wie verschwunden, nur größere Obstmengen verursachen Blähungen. Der Stuhlgang ist regelmäßig, die Inkontinenz und das Ekzem sind verschwunden, die Venen beschwerdefrei, die Couperose im Gesicht ist fast verschwunden, die Blutzuckerwerte sind normal, die Stimmung und Stresstoleranz sind wesentlich gebessert.

**Zusammenfassung** Obwohl die F. X. Mayr-Therapie nicht in der gewünschten Konsequenz durchgeführt wurde, zeigte sich eine deutliche Normalisierung des gesamten Beschwerdebildes und der Befunde.

### Take Home Message

Die Basis der Mayr-Medizin ist die subtile, schnelle 5-Sinne-Diagnostik, die durch andere moderne Verfahren (Labor, Bildgebung, ...) optimal ergänzt, aber nicht ersetzt werden kann. Die Prinzipien der Therapie: Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution können flexibel an die Notwendigkeiten und Erkenntnisse der Zeit angepasst werden. Zur ständigen Qualitätskontrolle ist die manuelle Bauchbehandlung sehr gut geeignet.

#### WEITERE INFORMATIONEN

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
www.fxmayr.com  
www.mayrprevent.com

#### Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

#### Literatur

- [1] Marino G, Niso-Santano M et al. Self-consumption: The interplay of autophagy and apoptosis. *Nat Rev Mol Cell Biol* 2014; 15 (2): 81–94
- [2] Matt K, Burger K, Gebhard D et al. Influence of calorie reduction on DNA repair capacity of human peripheral blood mononuclear cells. *Mech Ageing Dev* 2016; 154: 24–29
- [3] Beck A. Der Effekt der Modernen Mayr Medizin: Eine prospektive, multizentrische Beobachtungsstudie [Masterarbeit]. 2017
- [4] Von Hausen A, Ledjeff E, Witasek A et al. Experimentelle Studie an Darminhaltsstoffen bei standardisierter Ernährung nach F. X. Mayr. *Erfahrungsheilkunde* 2005; 54 (8): 497–507
- [5] Peteret C. Führt die Kombination der Therapie nach Dr. F. X. Mayr mit den Prinzipien der Achtsamkeit zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit, Lebensqualität und Achtsamkeit im Alltag [Masterarbeit]? Frankfurt an der Oder; 2016
- [6] Pischinger A. Das System der Grundregulation: Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin. 7. Aufl. Heidelberg: Haug; 1989
- [7] Heine H. Lehrbuch der biologischen Medizin: Grundregulation und extrazelluläre Matrix. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates; 2007
- [8] Witasek A, Hrsg. Lehrbuch der F. X. Mayr-Medizin. Grundlagen, Diagnostik und Therapie. Berlin, Heidelberg: Springer; 2019

#### Autor



#### Sepp Fegerl

ist Arzt für Allgemeinmedizin, Ärztlicher Leiter des Ambulatoriums für Ganzheitsmedizin Vollererhof und in der Akademischen Lehrpraxis der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg tätig. Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. Er beschäftigt sich seit 25 Jahren mit chronischen Darmproblemen.

#### Korrespondenzadresse

**Dr. med. Sepp Fegerl**  
A-5020 Salzburg  
Morzgerstr.38a  
E-Mail: sepp@praxisfegerl.at

#### Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-1126-3114>  
EHK 2020; 69: 96–102  
© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
ISSN 0014-0082