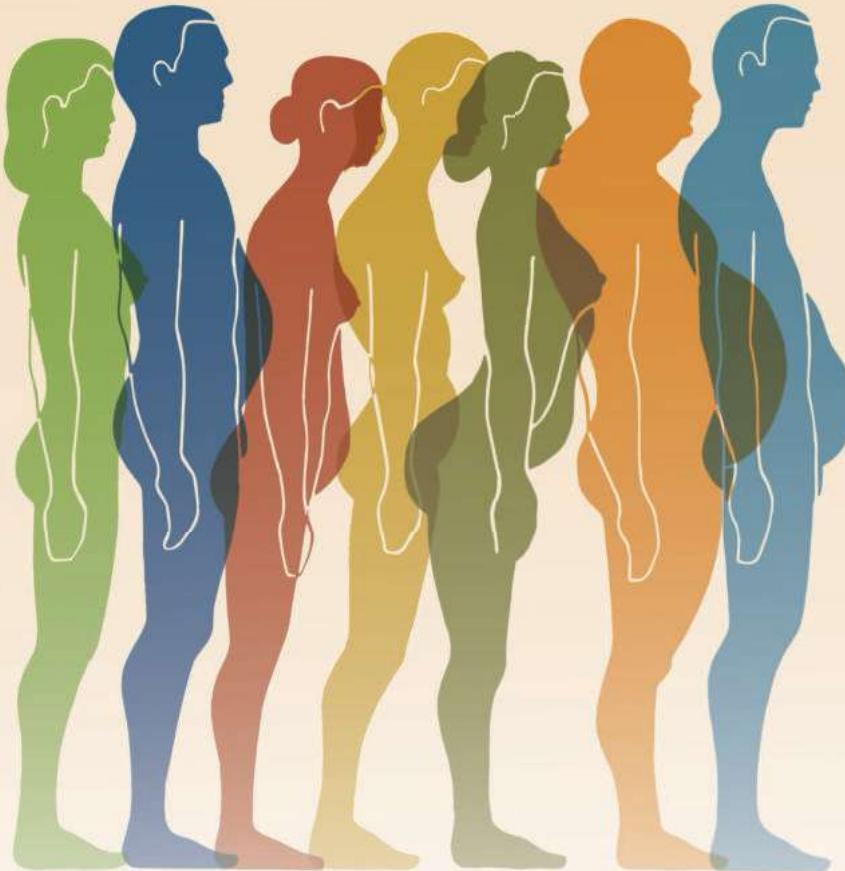


# „HANDS ON“ mit F. X. Mayr



© Internationale Gesellschaft für Mayr-Medizin

## Sepp Fegerl

*Mayr-Medizin ist „Hands on“-Medizin im wahrsten Sinne des Wortes, wobei zwei Aspekte besonders hervorstechen: Zunächst eine feinsinnige tastende Untersuchung, denn wer den Bauch verstehen will, muss ihn auch „begreifen“. Und danach die manuelle ärztliche Bauchbehandlung als integraler Bestandteil der Therapie, die überleitet zum symbolischen „Hands on“, der aktiven praktischen Umsetzung, gemeinsam durch Patient und Arzt. Direkt anwendbare Medizin für Praktiker.*

## Erst „be-greifen“, dann „be-handeln“

Als sich Franz Xaver Mayr (1875–1965) aus wissenschaftlicher Neugierde für den Verdauungstrakt und besonders den Darm interessierte, gab es weder medizinische Kriterien, um einen gesunden Darm zu erkennen, noch aussagekräftige Untersuchungsmethoden dafür in der Medizin. Alles, was nicht offensichtlich pathologisch war, wurde als normal und gesund erachtet. Wie uns allen einleuchtet, ist das unbefriedigend. Der Durchschnittsbefund stellt auch kein geeignetes Kriterium für Gesundheit dar, wie jeder Zahnarzt weiß oder jeder, der die Verbreitung des metabolischen Syndroms beobachtet. Wenn es keine verlässlichen apparativen oder Laborparameter zur Identifizierung eines gesunden Verdauungstraktes gibt, dann ist man wieder auf die alten Basistugenden der Diagnostik zurückgeworfen.

## Anamnese und klinische Untersuchung

An der Wichtigkeit einer guten Anamnese und einer gründlichen klinischen Untersuchung für ein Verständnis des Gesundheits- oder eben Nichtgesundheitszustands hat sich bis heute nichts geändert! Auch wenn diese Tatsache in der Ausbildung und täglichen Routine der Ärzte schwer vernachlässigt wird, ist sie als Basis nicht ersetzbar!

Unter klinischer Untersuchung versteht man in der Medizin die körperliche Untersuchung eines Patienten, bei der der Arzt oder die Ärztin mit den eigenen Sinnen und einfachen Hilfsmitteln den Gesundheitszustand des Patienten beurteilt. Diese Untersuchung beinhaltet das Sehen, Tasten, Hören und Riechen sowie das Abhören von Herz, Lunge und Darmgeräuschen mit dem Stethoskop. Bedside-Diagnostik mit Echtzeitergebnissen könnte man

das nennen. Das bietet sehr viele Vorteile, unaufwendig und in Echtzeit gibt es Aufschluss über funktionelle Zusammenhänge und Dynamiken. Und hilft, weiterführende Diagnostik und Therapie gezielter einzusetzen und damit Zeit und Ressourcen zu sparen.

Wenn man sich in die Situation eines Patienten versetzt, der häufig schon vieles probiert hat, auch Ärzte und Therapien, der Hilfe sucht. Was erwartet der von seinem Arzt? Zuerst, dass er ihm ehrlich und interessiert und unvoreingenommen zuhört. Und dass er ihn bitte auch physisch untersucht, ihn auch angreift und den Beschwerden auf den Grund gehen möchte! Um seine Symptomatik, seine Probleme zu begreifen.

## Die Diagnostik

Schon die Bauchform und die Körperhaltung geben uns wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand des Patienten. Wenn wir den Zusammenhang zwischen dem Inhalt der Bauchhöhle und der Körpersilhouette erkennen und wissen, dass sich Form und Funktion massiv gegenseitig beeinflussen, dann bekommen wir gute Hinweise auf den momentanen Zustand und die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane.

Ein entscheidendes Kriterium für einen gesunden Darm ist seine Fähigkeit, sich nach Mahlzeiten auch wieder leer machen zu können. Dazu braucht es einen guten Tonus der Darmmuskulatur, um die einzelnen Muskelschichten koordiniert einsetzen zu können. Die Motilität beeinflusst das Milieu und Mikrobiom in den Darmabschnitten und damit die Dysbiose, Schleimhautbarriere und Inflammation.

Durch eine feinsinnige Palpation erkennt man empfindliche, irritierte Darmbereiche und deren Reaktionsweise oder eine evtl. vorhandene Abwehrspannung der Bauchmuskulatur über den betroffenen Regionen. Unsere Kursteilnehmer staunen immer wieder, wie viel sie schon nach wenigen Tagen durch die manuelle Untersuchung wahrnehmen können. Und wie viel an funktionellen Zusammenhängen ihnen entgeht, wenn sie diese Untersuchung nicht machen, weil eben diese Information nicht durch Bildgebung oder Labor ersetzt werden kann. Ergänzt schon, ersetzt nein.

Wissen Sie, was die meisten unserer Patienten so enorm unterstützen und hilfreich empfinden? Dass sie jetzt ein Verständnis für die Zusammenhänge in ihrem Körper bekommen, dass ihr Kopfhirn versteht, was ihr Bauchhirn fühlt.

Es erfordert zumeist einen längeren Lernprozess, um die Ein-

flüsse von Emotion und Kognition auf unsere Verdauungsphysiologie zu verstehen und Essen und Genießen mit allen Sinnen zur neuen Essgewohnheit werden zu lassen. Dann wird es ein fachkundig begleitetes, langsames Hinführen zu einer vertrauensvollen Interzeption, zur Wahrnehmung der eigenen Leibempfindungen. Unser Podcast „Die Darmflüsterer“ wirkt dabei sehr unterstützend.

## Die Bauchbehandlung

Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung hat neben diesem diagnostischen Aspekt aber ganz wesentlich eine große therapeutische Wirkung.

Die begleitenden Erklärungen des Arztes über die funktionellen Zusammenhänge helfen den Patienten, ihre eigenen Körperwahrnehmungen und Symptome besser zu verstehen. Das führt zu „Aha“-Erlebnissen, wirkt psychoedukativ und fördert dadurch die Selbstwirksamkeit der Patienten.

Zusätzlich bewirkt die manuelle Bauchbehandlung unmittelbar eine bessere Durchblutung und steigert den Lymphabfluss aus dem Bauchraum; schmerzfrei und sanft wirkt sie normalisierend auf die Motilität und den Tonus des Darms, weshalb Mayr sie auch gerne als Darmgymnastik bezeichnete. Die Bauchbehandlung folgt dem Prinzip der Reiztherapie, der zufolge der kleinste Reiz, der eine Reaktion auslöst, der beste ist. Und sie schult die Wahrnehmung der Patienten.

Wenn wir diese Achtsamkeitsaspekte betrachten, dann steht uns in der Mayr-Medizin mit der integrierten manuellen Bauchbehandlung ein ganz starkes, unterstützendes Werkzeug zur Verfügung!

In der Mayr-Kur erlebt der Patient diese Zuwendung durch den Arzt praktisch täglich, diese Begleitung ist wissenschaftlich erwiesen sehr hilfreich für eine stabile Beziehung. Dazu kommt als fixer Bestandteil die manuelle Bauchbehandlung, sanft, einfühlsam, neugierig.

## Die Darmflüsterer

An dieser Stelle ein klares Statement: Mayr-Medizin ist Berührungsmedizin – psychisch & physisch. Es entsteht eine vertrauensvolle emotionale Verbindung, die die biopsychosoziale Resilienz fördert. Dabei stellt die Haut-zu-Haut-Berührung die ursprünglichste Sinneserfahrung dar! Ein menschliches Grundbedürfnis, da sie Empathie, Liebe, Fürsorge, Intimität, soziale Zugehörigkeit und Sicherheit vermittelt. Dieses Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt wird als wichtiger angesehen als die Stillung des Hungergefühls. Ist das vielleicht ein Kompensationsmechanismus, diesen Hunger mit Essen zu stillen, wenn diese Nähe fehlt?

## “Hands-on” with F. X. Mayr

Mayr medicine is “hands-on” medicine in the truest sense of the word, with two aspects standing out in particular: First, a subtle palpation examination, because if you want to understand the abdomen, you also have to “grasp” it. Then there is the manual medical abdominal treatment as an integral part of the therapy, which leads to the symbolic “hands-on” active practical implementation, jointly by patient and doctor. Directly applicable medicine for practitioners.

**Keywords:** Mayr medicine, digestive tract, intestines, abdominal treatment

Die Bauchbehandlung aktiviert auf hormoneller Ebene das Oxytocin-System, das über die Darm-Hirn-Achse auf neuro-psychiatrische und gastrointestinale Störungen einwirkt. Oxytocin moduliert die Motilität, Magensekretion, Mukosaintegrität und -permeabilität. Langsame Berührungen, wie bei der Bauchbehandlung, erzeugen inneres wohliges Leibgefühl. Zerebrale Oxytoxin-Neurone führen u.a. zu regenerativen Prozessen, positiver Stimmung und hat als Sättigungshormon große Bedeutung bei Essstörungen.

### Affective Touch

Neurophysiologisch kann man feststellen, dass dieser Affective Touch auch unmyelinisierte C-Fasern aktiviert, wodurch epigenetisch bessere kognitive Leistungen, positive Stressreaktion und ein geringeres Risiko psychischer Störungen feststellbar sind. Eine funktionierende Bauch-Hirn-Kommunikation führt zur gegenseitigen Schärfung unserer Sinne. Bereicherung durch Achtsamkeit! Und ein wichtiger Beitrag zur Primärprävention für psychische und psychosoziale Gesundheit.

Darin liegt auch ein großer Vorteil der wiederholten Kontakte während einer Kur gegenüber einer einmaligen Information/Intervention. Das Erkennen der Selbstwirksamkeit als bedeutsames kognitives Konstrukt für gesundes Verhalten und die Zuversicht, durch eigenes Tun und Lassen das eigene

Wohlbefinden mitgestalten zu können. Diese deutlich spürbaren Veränderungen auf vielen Ebenen motivieren schon nach kurzer Zeit. Neuhochdeutsch könnte man das Mindfulness Based Stress Reduction nennen.

### Essen mit allen Sinnen

F.X. Mayr bedeutet Hands-on-Medizin, in einem Feedbackzyklus von Sehen, Begreifen, Verstehen und Ändern. Praktisch und auf das Wesentliche konzentriert, kombinierbar mit vielen Therapien. Die Grundlagen dazu werden in den DFP-Fortbildungskursen vermittelt (unter [www.fxmayr.com](http://www.fxmayr.com)).

**Interessenkonflikt:** Der Autor gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.



**Dr. Sepp Fegerl**  
Präsident der Internationalen  
Gesellschaft der Mayr-Medizin  
Morzgerstr.38a  
5020 Salzburg  
[www.fegerl-medical.at](http://www.fegerl-medical.at)

**hypo-A**  
Premium Orthomolekularia

**NEU**



## FOKUS VAGINA

### Orthomolekulare Pflege für die Schleimhaut<sup>1</sup>

∅ **8 Mrd. lebensfähige Mikroorganismen pro Tag**

∅ **Vitamine und Selen für**  
Schleimhaut<sup>1</sup>, Zellschutz<sup>2</sup>, Hormonhaushalt<sup>3</sup> und  
Immunsystem<sup>4</sup>

∅ **7 Bakterienkulturen**  
darunter die Milchsäurebakterien *Lactobacillus acidophilus*,  
*L. crispatus* und *L. rhamnosus* als typische Vertreter  
der natürlichen Vaginalflora

∅ ***Saccharomyces boulardii***

**Einfach als Pulver zum Einnehmen**

<sup>1</sup> Biotin, Vitamin B2 und B3 tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

<sup>2</sup> Selen, Vitamin B2 und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

<sup>3</sup> Vitamin B5 trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen bei.

<sup>4</sup> Selen und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.