

9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56



Besonders Frauen mit ihren spezifischen Gesundheitsproblemen profitieren von einer Kur nach F. X. Mayr.

## F. X. Mayr für die Damen

# Wie Frauen die Mayr-Kur für sich nutzen können

Dr. med. Alex Witasek

***Spätestens seitdem sich Ende des 20. Jahrhunderts die geschlechtsspezifische Medizin (Gender-Medizin) entwickelt hat, die Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit untersucht, weiß man, dass Frauen keine „kleineren Männer“ sind. Vielmehr sind sie anfälliger für manche Krankheiten, entwickeln andere Symptome oder reagieren auf Arzneimittel nicht in der gleichen Weise. Warum Frauen von einer F.-X.-Mayr-Kur besonders profitieren, erläutert der Präsident der Gesellschaft der Mayr-Ärzte.***

Frauen haben in einigen Bereichen ihrer Gesundheit und Gesunderhaltung andere Schwerpunkte und Probleme als Männer:

- ▶ Sie weisen in Laboruntersuchungen auch dann noch einen normalen Nüchtern-Blutzucker auf, wenn sie bereits richtig zuckerkrank sind.
- ▶ Sie bekommen häufiger Autoimmunerkrankungen.
- ▶ Sie leiden vermehrt unter Verdauungsschwäche und Stuhlverstopfung bzw. unter einem Reizdarmsyndrom.
- ▶ Es sterben mehr Frauen an Herzinfarkt als Männer, da die typischen Beschwerden fehlen und die Symptome verkannt werden.
- ▶ Frauen leiden häufiger unter Harninkontinenz als Männer.
- ▶ Frauen werden zwar älter, sind aber länger krank als Männer.
- ▶ Und schließlich leiden Frauen stärker unter Stressbelastung, da sie bis zu vier Rollen gleichzeitig ausüben (Erwerbstätigkeit, Mutter, Hausfrau und Ehefrau). Sie fühlen sich gezwungen, immer zu funktionieren und für alle

## Wirkung der Therapie nach F. X. Mayr

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Das Bitterwasser und die Verbesserung des Milieus im Verdauungstrakt unterstützen die Normalisierung eines aus dem Gleichgewicht geratenen Mikrobioms und haben dadurch positive Auswirkungen auf viele Körperfunktionen und die Psyche.</li> <li>▶ Ein eventuelles Leaky-Gut-Syndrom heilt ab, Bauchfett verringert sich und Stress baut sich ab. Damit werden die silent inflammation (im Untergrund schwelende minimale, aber krank machende Entzündung) und das damit einhergehende Risiko für praktisch alle Zivilisationserkrankungen reduziert. Wiederkehrende Harnwegsinfekte treten seltener auf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Durch die engen Zusammenhänge von Darm und Bewegungsapparat verbessert sich die Körperhaltung. Es kommt nicht mehr zur beschriebenen Entenhaltung. Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenksbeschwerden werden reduziert.</li> <li>▶ Es kommt seltener zur Fehlverdauung in Form von Gärung oder Fäulnis, und der Körper befreit sich von den dabei entstehenden Toxinen. Das entlastet alle Organsysteme und verbessert ihre Funktion.</li> <li>▶ Hautunreinheiten in Form von Akne oder sogar Neurodermitis verbessern sich, da ihnen die Grundlage in Form von Körpergiften, Säuren und</li> </ul>	<p>Entzündungsmediatoren genommen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ AGEs (advanced glycation endproducts) werden abgebaut. Damit verlangsamt sich die Degeneration des Bindegewebes und auch die damit einhergehenden Alterungsprozesse. Es kommt seltener zu Hautunreinheiten.</li> <li>▶ Die Autophagie (Selbstentgiftung) der Zellen verbessert sich. Dadurch bleiben diese gesünder und leben länger.</li> <li>▶ Alle Parameter des metabolischen Syndroms sowie die Insulinsensitivität werden verbessert. Da das auch die Insulinrezeptoren an den Gehirnzellen betrifft (Diabetes mellitus Typ III), bessert sich auch die Hirnleistung und der</li> </ul>	<p>übermächtige Süßhunger verschwindet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Im Darm findet eine verbesserte Tryptophan-Hydroxylierung statt. Dadurch erhöht sich die Bildung von Serotonin und Melatonin, was wiederum die Entstehung von Depressionen vermindert, sowie Schmerzempfinden und Schlafstörungen reduziert.</li> <li>▶ Die Reduktion eines Zwerchfellhochstandes verbessert die Atmung, reduziert Nackenverspannungen und entlastet das Herz.</li> <li>▶ Die Tonisierung des Darms entlastet den Beckenboden und verringert eine eventuelle Harninkontinenz.</li> <li>▶ Schlafapnoe und Hypopnoe kommen seltener vor, die</li> </ul>
--	---	--	--

--	--	--

9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56



8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56

**Autor**

**Dr. med.  
Alex Witasek, geb.  
1955, Facharzt für  
Allgemeinmedizin  
mit**