

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

BUBU

der Großstadt, sondern an deren Reinheit. Der Misthaufen des Bauernhofs unterstützt die Entwicklung einer gesunden Darmflora.

Stille Entzündungen Folge durchlässiger Darmwand

Unsere Essweise trägt zur Überforderung des Verdauungssystems und damit zu Entzündungen des Darms bei. Hier geht es nicht um massive chronische Darmentzündungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn. Vielmehr stellt das verbreitete Reizdarmsyndrom bereits eine Minimalentzündung dar, die viele Auswirkungen auf unser Immunsystem hat.

Durch zu schnelles, gestresstes, zu spätes Essen wird die Nahrung nur unvollständig verdaut und in Form von Gärung oder Fäulnis zersetzt. Säuren, Gärungsalkohole und Fäulnisstoffe reizen die Darmschleimhaut und machen sie durchlässiger.

Das in Getreide enthaltene Klebereiweiß Gluten unterstützt diesen Prozess durch Ausschüttung des Proteins Zonulin aus den Darmepithelzellen: Das „Leaky-Gut-Syndrom“, eine durchlässige, undichte Darmschleimhaut, ist geboren! Dieses Syndrom zieht einen ganzen Rattenschwanz an Problemen nach sich: Darmbakterien gelangen „illegal“ ins Blut und verursachen stille Entzündungen („silent inflammations“), unter anderem an den Blutgefäßinnenwänden. Darmbakterien können aber auch direkt aus dem Darm in die benachbarte Blase wandern und dort eine Blaseninfektion nach der anderen auslösen. Meist handelt es sich bei deren Erregern um Darmbakterien.

Nicht fertig verdaute Lebensmittelmoleküle gelangen durch die nun grobmaschigere Darmschleimhaut ins Blut und provozieren eine (IgG4-vermittelte) Immunreaktion, die fälschlicherweise oft als Nahrungsmittelallergie bezeichnet wird. In Wirklichkeit handelt es sich um eine völlig „legale“ Immunreaktion auf Nahrungsmittelmoleküle, die noch nicht fertig verdaut wurden und daher noch nicht ins Blut gelangen dürften. Verzichtet man auf die im IgG4-Test ermittelten Nahrungsmittel, bewirkt dies nur eine

Schleichende Entzündungen wirksam bekämpfen

Mit F. X. Mayr das Immunsystem stärken

Dr. med. Alex Witasek

Unser Immunsystem hat die Aufgabe, vor Eindringlingen wie Bakterien und Viren zu schützen. Darüber hinaus sorgt es für den Funktionserhalt der Organe und Gefäße. Da ein Großteil des Immunsystems im Darm beheimatet ist, stärken wir unsere Immunabwehr nachhaltig mit der Unterstützung der Darmgesundheit. Hier hilft eine zeitgemäße Anwendung der bewährten F. X. Mayr-Medizin mit Entgiftungsmaßnahmen, individueller Diät und

70 Prozent unseres Immunsystems befinden sich im Bereich des Darms. Nicht ohne Grund, denn der Darm ist einer großen Menge von Substanzen ausgesetzt, die unserem Körper schaden können. Zudem wohnen in unserem Darm circa 100 Billionen Darmbakterien. Diese müssen einerseits daran gehindert werden, in unseren Körper einzudringen, andererseits produzieren sie viele Immunbausteine und sind damit für das Funktionieren unseres Immunsystems von entscheidender Bedeutung.

Damit alles seine Ordnung hat und die so lebensnotwendigen Darmbakterien nicht unsere Darmschleimhaut angreifen, werden sie durch eine Schleimschicht von ihr getrennt. Heute übliche Emulgatoren aus Nahrungs- und Spülmitteln lösen aber

diese Schleimschicht auf. Darmbakterien gelangen direkt an die Schleimhautzellen. Schon entstehen Entzündungen und Fehlfunktionen des Darms.

Finden die Darmbakterien nicht das für sie optimale Milieu vor, verändert sich ihre Zusammensetzung, das Gleichgewicht zwischen den ca. 30.000 verschiedenen Stämmen kippt, und schon leiden wir an einer Dysbiose mit einer noch lange nicht abschließend erforschten Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen. Wir wissen heute, dass beispielsweise Hunger, Sättigungsgefühl, Depression oder Immunschwäche mit einer falschen Darmflorabesiedelung zusammenhängen können. So leiden Großstadtkinder zehnmal häufiger an Allergien als Bauernkinder. Das liegt nicht am Schmutz

Eng verbunden: Haut und Immunsystem

Die Haut bildet unseren Schutzwall gegen Angriffe von außen.

Sie schirmt das saubere Körperinnere vor Schmutz, Bakterien und Austrocknung ab. Unsere Haut warnt uns mit ihren sensiblen Nervenfasern vor spitzen und heißen Gefahren, kühlt mittels der Schweißsekretion und scheidet auf diesem Weg auch überschüssige Säuren aus. Ist der Schweiß allerdings zu sauer, kann sich die Haut entzünden und ihre Schutzfunktion nicht

mehr optimal wahrnehmen: Hautpilz, -ausschläge oder schlecht heilende Wunden haben dann leichtes Spiel.

Eine latente Übersäuerung des Körpers kann aus einer Fehlverdauung (Gärung), zu saurer Nahrung (zu viel Fleisch, Weißmehlprodukte, Zucker, Kaffee und Alkohol) zu wenig Bewegung, zu intensivem Sport im anaeroben Bereich und zu flacher Atmung entstehen.

Ein bekanntes Sprichwort

lautet: „Die Haut ist der Spiegel unserer Seele“.

Wenn wir in seelischen Turbulenzen verweilen, Kummer, Depression, Überforderung und Stress uns das Leben erschweren, dann können sich diese Kümernisse auf der Haut widerspiegeln.

Psychische Belastungen dämpfen unser Immunsystem, schwächen die Resistenz der Haut gegen innere und äußere „Gifte“ und zeigen sich in Form von Ausschlägen, Schläffigkeit, Verfärbungen

Schonung des Immunsystems, aber nicht die Lösung des Problems. Vielmehr muss der Darm wieder abgedichtet werden. Erst danach kommt alles wieder in Ordnung.

Auch die Psyche hat einen immensen Einfluss auf unser Immunsystem. Bei Stress wird unter anderem vermehrt körpereigenes Kortisol gebildet, eine Substanz, die uns zwar Stress besser aushalten lässt, andererseits aber die Immunabwehrkraft schwächt. Menschen, die unter Dauerstress stehen, werden anfälliger für Krankheiten.

Immunsystem sorgt für durchlässige Gefäße

Das Immunsystem arbeitet als eine Art Straßenkehrer für die wichtigsten Verkehrswege im Körper, die Blutgefäße. Diese sind nicht nur für den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen und Hormonen verantwortlich, sondern auch für den Transport von „Soldaten“ (immunkompetenten Zellen) und körpereigenen „Kampfstoffen“ (Immunglobuline) zu den Krisenherden unseres Körpers.

Mangelt es den Blutgefäßen wegen Arteriosklerose („Verkalkung“) an Durchgängigkeit, fehlt nicht nur Sauerstoff, sondern auch eine schlagkräftige Immunabwehr – besonders an den Enden der Gliedmaßen. Schlecht heilende Wunden, Entzündungen und Pilzinfektionen sind die Folge. Diese Symptome treten klassischerweise vor allem bei Zuckerkranken und Rauchern auf.

Das Immunsystem verhindert die Bildung von Cholesterinablagerungen und Verkalkungen in den Gefäßen. Seine „Außendienstmitarbeiter“, auch Makrophagen (Fresszellen) genannt, fressen das schlechte LDL-Cholesterin auf. Doch wenn das LDL-Cholesterin oxidiert (durch äußere Faktoren wie z. B. Rauchen oder innere Faktoren, z. B. unterschwellige Entzündungen), kann es von den Makrophagen nicht mehr verdaut werden. In der Folge sterben sie ab und lagern sich als sogenannte Schaumzellen an den Blutgefäßinnenwänden ab – schon ist ein Plaque entstanden. Voraussetzung für diese Ablagerung von Schaumzellen ist eine Vorschädigung der Gefäßwand. Sie kann unter anderem durch Bluthochdruck oder durch ganz leichte entzündliche Prozesse entstehen.

Solche schleichenden Entzündungsprozesse bemerken wir in der Regel nicht, auch im Blutlabor lassen sie sich meist nicht nachweisen. Sie bilden eine Art entzündliches Grundrauschen in unserem Körper, können allerdings fast alle Zivilisationserkrankungen hervorrufen oder zumindest unterstützen. Eine Ursache liegt in Entzündungsherden z. B. des Zahnfleisches, der Nasennebenhöhlen, des Darms, in einem erhöhten Insulinspiegel oder zu viel Bauchfett. An erster Stelle steht daher eine gründliche Zahnhygiene – nicht nur für strahlend weiße Zähne, sondern vor allem zur Verhinderung von Minimalentzündungen in den Zahntaschen. Der spärliche Umsatz von Zahnseide und

Zahnbürsten demonstriert, wie großzügig wir unsere Mundhöhle den Bakterien überlassen.

Mayr-Medizin deckt Prozesse der Fehlverdauung auf

Mit der F. X.-Mayr-Medizin kann unser Immunsystem auf vielfache Weise gestärkt bzw. balanciert werden. Die sensible Diagnostik nach F. X. Mayr ermöglicht die Entdeckung von Abweichungen vom idealen Gesundheitszustand schon lange vor Ausbruch einer manifesten Erkrankung. Es werden dabei Haltungsformen, Körpermaße, der Zustand des Verdauungstrakts und Gewebes, Abweichungen im Stoffwechsel bestimmt und erkannt. Damit lassen sich auch die beschriebenen „silent inflammations“ sowie diverse Fehlverdauungsprozesse im Darm aufdecken. Heute wird in speziellen Fällen auch eine genetische Darmflora-Bestimmung eingesetzt, die erstmals eine sinnvolle und aussagekräftige Information über den Zustand der Darmflora ermöglicht. Dieser Test kann in Deutschland von darauf spezialisierten Labors durchgeführt werden und wird von den Krankenversicherungen meist nicht bezahlt.

Eine Therapie nach F. X. Mayr zielt auf folgende Hauptwirkungen ab:

- ▶ Verbesserung der Verdauungsleistung und damit Verhinderung von Fehlverdauung mit Gärung und Fäulnis
- ▶ Verringerung der „silent inflammations“ durch Reduktion von Darmirritationen, Bauchfett und Insulinspiegel
- ▶ Regeneration des gesamten Darms und damit seines assoziierten Immunsystems
- ▶ Schaffung des optimalen Milieus für eine gesunde Darmflora, die entscheidend für das Funktionieren des Immunsystems ist
- ▶ Entlastung der Wirbelsäule und Reduktion von Fehlhaltungen
- ▶ Verbesserung der Atmung
- ▶ Entgiftung des gesamten Körpers und damit Verbesserung aller Regulationsmechanismen

Diese Ziele lassen sich durch eine individuelle Diät, Einnahme einer geringen Menge von Bitterwasser, ärztliche manuelle

Bauchbehandlungen und weitere begleitende Entgiftungsbehandlungen erreichen. Die Zeiten der traditionellen Milch-Semmel- Diät sind längst vorbei. Vielmehr werden glutenfreie Brötchen, leicht verdauliches Gemüse, Fisch, mageres Fleisch und gute Öle genossen. Nach wie vor stehen die Schulung des Kauens, das Erlernen langsamen Essens und die Wahrnehmung des natürlichen Sättigungsgefühls im Zentrum. Man reduziert Kohlenhydrate zugunsten von gesundem Gemüse, wertvollem Eiweiß und heilsamen Fettsäuren.

Bauchmassagen unterstützen die Darmgesundheit

Manuelle Bauchbehandlungen fördern die Reinigung des Darms, Regeneration der Leber, Durchblutung des Bauchraums sowie die natürliche Zwerchfellatmung. Die ganzheitliche Betreuung durch den Mayr-Arzt umfasst eine ausführliche Gesundheits- und Lebensstilberatung. Zufuhr von fehlenden Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und das Immunsystem unterstützenden Substanzen ergänzen die F. X.-Mayr-Therapie.

Zu den sichtbaren Effekten hinsichtlich des Immunsystems zählen:

- ▶ Verringerung von allergischen Reaktionen,
- ▶ Verschönerung der Haut,
- ▶ Verbesserung der Verdauung,
- ▶ Reduktion von Infektanfälligkeit und entzündlichen Prozessen wie z. B. Rheuma.

Die Therapie führt zu einer Senkung des LDL-Cholesterinspiegels und entlastet damit das Immunsystem bei der Reinhaltung der Blutgefäße. Die

Regulierung des Insulinspiegels bremst die Entstehung der meisten Zivilisationserkrankungen und erweist sich somit als echtes Anti-Aging-Instrument.

Weiterführende Literatur

- ▶ P. Mayr, M. Mayr: *F. X. Mayr für zu Hause*, Südwest, München 2015

Autor

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

in manueller Medizin, Myoreflextherapie
und F. X. Mayr-Medizin, arbeitet seit 1988
in verschiedenen Gesundheitshotels mit
Schwerpunkt F. X. Mayr. Präsident der
Internationalen Gesellschaft der Mayr-
Ärzte: www.fxmayr.com.