

Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr bei Kopfschmerz und Migräne

Alex Witasek

Die einzelnen Kopfschmerzarten

Bevor auf die Durchführung und Auswirkung der F. X. Mayr Medizin bei Kopfschmerzen eingegangen wird, muss zwischen den einzelnen Kopfschmerzarten unterschieden werden.

Spannungskopfschmerz

Der häufigste Kopfschmerz ist der Spannungskopfschmerz. Dieser ist zum Glück auch am leichtesten zu behandeln. Schließlich sind verspannte Muskeln mit all ihren Auswirkungen die Ursache. Chronische Fehlhaltung, Bewegungsmangel, degenerative Wirbelsäulenveränderungen führen zu einem Hartspann der Okzipital-Hals- und Schultermuskulatur, Spannungskopfschmerz bessert sich meist, im Gegensatz zur Migräne, bei Bewegung und allgemeiner „Action“.

Migräne

Die klassische Migräne ist dagegen eine Stoffwechselerkrankung im Gehirn, durch die sich die Blutgefäße im Gehirn erweitern. Hierfür sind v.a. Serotonin, CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) und NO verantwortlich. Außerdem ist die Erregbarkeit des Gehirns gesteigert, was auch den Charakter der Migräniker prägt. Hierfür sind genetische Komponenten und u.a. der Glutamat-Stoffwechsel verantwortlich. Die Freisetzung von Entzündungsmediatoren wie CGRP, Substanz P und Neuropeptin zeigt, dass auch eine entzündliche Komponente besteht, die wiederum die Gefäßerweiterung bis hin zur durch Metalloproteasen induzierten Permeabili-



Abb. 1: © pixland

täterhöhung der Blut-Hirn-Schranke erklärt. Neuere Forschungsarbeiten zeigen den Zusammenhang zwischen dem Säure-Basen-Haushalt, dem Energiepegel der Zellen (mitochondriale Funktion) und der Migräne. Sinkt die Energiestoffbildung (ATP-Produktion) in den Zellen ab, kommt es über eine Kettenreaktion (Einstrom von Kalziumionen in die Zellen, Bildung riesiger Mengen von freien Radikalen, Hemmung der oxidativen Phosphorylierung, dann folgende Funktionsstörung der Neurone und Astrozyten) zu einer Triggerung der beschriebenen Migränemechanismen [6].

Migräne tritt meist einseitig auf und ist von Photophobie, Phonophobie und oft Übelkeit begleitet. Sie verstärkt sich durch Stress und Unruhe und kann durch Ruhe

und Reizverminderung positiv beeinflusst werden. Auch die hormonelle Situation und Nahrungsmittelauswahl (Histamin) spielt eine Rolle. Die klassische Medikation sind Triptane.

Clusterkopfschmerz

Der Clusterkopfschmerz ist ein dramatisches Ereignis mit heftigsten streng einseitigen Kopfschmerzen und oft Symptomen am gleichseitigen Auge wie Miose, Schwellung, Entzündung und Gesichtsrötung. Im Gegensatz zur Migräne legen sich die Patienten nicht gerne hin, sondern fühlen sich bei Bewegung etwas wohler. Ein entzündliches Geschehen im Bereich der Blutgefäße wird hier angenommen. Histamin ist ein verlässlicher Auslöser. Positiv wirken sich Melatonin, Vitamin B, Vitamin D₃, Ma-

ZUSAMMENFASSUNG

Die Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das über die Entgiftung des Körpers, die Regeneration des Verdauungstrakts, die Vermittlung einer gesunden Ernährungsweise und die psychovegetative Regeneration aller Funktionen im Körper positiv beeinflussen kann. Ihre große Auswirkung auf den Bewegungs- und Stützapparat, die antiinflammatorische Wirkung und allgemeine Verbesserung des Zellstoffwechsels einschließlich der Mitochondrienfunktion unterstützen die Behandlung von Kopfschmerzen von mehreren Seiten. So gesehen ist die F. X. Mayr-Therapie eine hervorragende Basismedizin zur Verbesserung der Wirkung anderer therapeutischer Verfahren.

Schlüsselwörter

F. X. Mayr, Kopfschmerzen, Migräne, antiinflammatorische Wirkung, Basismedizin.

ABSTRACT

Diagnostics and therapy according to F. X. Mayr are a holistic treatment concept, which can positively influence all functions in the body by means of detoxification of the body, regeneration of the digestive tract, teaching a healthy diet, and psychovegetative regeneration. The large impact on the musculoskeletal system, the anti-inflammatory effect and the general improvement of the cellular metabolism including the mitochondrial function support the treatment of a headache from several angles. In this respect, the therapy according to F. X. Mayr is a great basic medicine to improve the effect of other therapeutic procedures.

Keywords

F. X. Mayr, headache, migraine, anti-inflammatory effect, basic medicine.

Darmperistaltik und verhindert durch den osmotischen Gradienten eine verlängerte Verweildauer des Stuhls im Darm.

Die ärztlichen manuellen Bauchbehandlungen entstauen die Mesenteriallymphe, die Leber, verbessern die abdominale Durchblutung, wirken einer Enteroptose entgegen und entlasten damit die Mesenterialwurzel und die Wirbelsäule. Zusätzlich werden alte Stuhlreste mobilisiert und der Patient eingehend beraten und motiviert.

Die Diät hat sich weitgehend von der alten Milch-Semmel-Diät entfernt. Es wird auf glutenhaltiges Getreide verzichtet, da Gluten aus den Darmepithelzellen Zonulin freisetzt und dieses die Tight Junctions zwischen den Epithelzellen löst und ein Leaky-Gut-Syndrom verursachen kann. Außerdem enthält das industriell angebaute Getreide die mittlerweile berühmten ATIs, insektizide Enzym-Inhibitoren, die im Verdacht stehen, auch beim Menschen Beschwerden auszulösen. Es wird streng auf die glykämische Last der Lebensmittel geachtet, wobei trotzdem die Schonung des Verdauungstrakts im Vordergrund bleibt. Oft werden wertvolle Eiweißzulagen in Form von Fisch, Eiern oder Fleisch gegeben. Leicht verdauliches, gegartes Gemüse mit all seinen sekundären Pflanzenstoffen ist ein integraler Bestandteil der Mayr'schen Diätetik geworden. Wertvolle entzündungshemmende Öle wie Olivenöl (reich an Omega-9-Fettsäuren) und Leinöl (reich an Omega-3-Fettsäuren) sind nicht mehr wegzudenken. Oft werden Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und bei Bedarf Probiotika substituiert. Hierfür wird, wenn möglich, modernste Labordiagnostik eingesetzt.

Das Wichtigste der F. X. Mayr-Therapie ist und bleibt das Wiedererlernen der richtigen Ernährungsweise, des gründlichen Kauens und Einspeichelns, des natürlichen Sättigungsgefühls, des ausreichenden Trinkens, richtigen Atmens und der Steigerung des Bewusstseins für einen gesunden Lebensstil.

F. X. Mayr-Therapie gegen Kopfschmerzen

Die Berücksichtigung einer Laktoseintoleranz verhindert die Komplexbildung aus

gnesium und viel Trinken aus. Er ist wesentlich seltener als die Migräne.

Kopfschmerzmittel-induzierter Kopfschmerz

Die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln kann selbst zu Kopfschmerzen führen. Im Rahmen des Schmerzmittelabusus steigt die Schmerzempfindlichkeit an, die Schmerzschwelle sinkt. Das Erscheinungsbild ist oft eine Mischung aus Migräne und Spannungskopfschmerz. Die einzige Therapie ist der Medikamentenentzug. Dieser bewirkt zwar initial meist eine Zunahme der Kopfschmerzen, ist aber bei dieser Kopfschmerzart alternativlos.

Daher besteht ein großes Bedürfnis, Therapien anzubieten, die auf Schmerzmitteln weitgehend verzichten können. Bei aller Euphorie der Komplementärmedizin muss immer darauf geachtet werden, dass andere Grundkrankheiten wie zerebrale Raumforderungen oder Entzündungen ausgeschlossen werden!

Die komplementäre und physikalische Medizin bietet eine Vielzahl meist sehr erfolgreicher Methoden zur Bekämpfung der verschiedenen Kopfschmerzen an. Die F. X. Mayr-Medizin stellt hier eine gute Basis dar, die kausal und verhaltensmedizinisch wirkt.

Die F. X. Mayr-Medizin

Auf der Basis einer sehr sensiblen Diagnostik wird die Durchführung der Therapie individuell abgestimmt. Mittels der 4 Säulen Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution werden der Darm regeneriert, gesäubert und der Stoffwechsel des gesamten Körpers verbessert. Damit werden alle Organfunktionen positiv beeinflusst. Im Vordergrund stehen die Behandlung des Leaky-Gut-Syndroms, des Reizdarmsyndroms, des Mikrobioms, einer allgemeinen Verdauungsschwäche mit Malabsorptions- und Maldigestionsyndrom, die Verbesserung des Fett- und Leberstoffwechsels, die Behandlung einer latenten Gewebsazidose, einer Hyperinsulinämie bzw. Insulinresistenz, der mitochondrialen Funktionsstörung und der Silent Inflammation mit all ihren weit gestreuten Folgen. Die Schulung der richtigen Ernährung mit Schwerpunkt auf die Essensweise, die Verbesserung der Atmung, der Körperhaltung und der psychovegetativen Balance sind weitere wichtige Eigenschaften der F. X. Mayr-Therapie mit nachhaltiger Wirkung.

Die Therapie nach F. X. Mayr wurde kontinuierlich weiterentwickelt. Ein viertel Liter Bitterwasser wird jeden Morgen als isotone Lösung getrunken. Es verstärkt mit seiner choloretischen Wirkung die

unverdauter Laktose mit Tryptophan. Diese Laktose-Tryptophan-Komplexe können nicht resorbiert werden. Daher kann bei Vermeidung von Laktose Tryptophan wieder vermehrt resorbiert werden und steht zur Bildung von Serotonin zur Verfügung. Serotonin ist der Neurotransmitter für schmerzhemmende Neuronen.

Die Regeneration der Darmepithelzellen und damit des GLUT-5-Transporters verringert eine Fruktoseintoleranz. Da nicht resorbierte Fruktose ebenso nicht resorbierbare Komplexe mit Tryptophan bilden kann, spielt sich der gleiche Mechanismus wie bei Laktoseintoleranz ab.

Die F.X. Mayr-Therapie unterstützt die Verringerung von Entzündungsmediatoren. Das geschieht durch Reduktion des Bauchfetts, des Insulinspiegels, die Behandlung des Reizdarmsyndroms und Leaky-Gut-Syndroms. Gerade diese Permeabilitätssteigerung des Darmepithels weckt in der Darmwand verschiedene Entzündungsreaktionen. Darmbakterien und ausscheidungspflichtige Verdauungsrückstände dringen in sie ein. Nicht fertig verdauten Nahrungsmittelmoleküle können durch die gelösten Tight Junctions die Epithelbarriere durchbrechen und lösen eine IgG4-vermittelte Immunreaktion aus. Zusätzlich können bei falscher Ernährungsweise (zu schnell, zu viel, zu spät, im Stress) Fäulnis- und Gärungsgifte die Darmwand irritieren. All diese Entzündungsprozesse erschweren es dem Körper, Kopfschmerzen zu kompensieren.

Die Entsäuerung des Gewebes kann ebenfalls Schmerzsyndrome reduzieren. Bei Spannungskopfschmerz ist das leicht zu erklären, begünstigt doch eine chronische Muskelanspannung die latente Gewebsazidose. Bei Migräne ist es lediglich ein oft beobachtetes Phänomen.

Die psychovegetative Entspannung ist Voraussetzung zur besseren vegetativen Regulation und Kompensation evtl. genetisch verursachter Schmerzen wie der Migräne.

Es zeigt sich, dass auf der Basis der F. X. Mayr-Medizin andere Therapien besser wirken, da der Körper besser darauf reagieren kann. Phytotherapie, Homöopathie, Akupunktur, Neuraltherapie und orthomolekulare Substitution profitieren davon.

Bei Spannungskopfschmerz

Der erhöhte Muskeltonus im Bereich der Nacken, Hals- und Okzipitalmuskulatur kann viele Ursachen haben. Ist der Darm irritiert, wird der Brustkorb weiter gestellt und das Zwerchfell steht höher. Auch ein erhöhter intraabdomineller Druck durch Blähungen oder intestinales Fettgewebe stellt das Zwerchfell höher. Um den Platzmangel für Lunge und Herz zu kompensieren, wird der Schultergürtel angehoben. Die Mm. scaleni, levator scapulae und trapezii sind angespannt. Zur Weitstellung des Thorax werden zusätzlich beidseits der M. pectorales major und minor, serratus anterior und die Interkostalmuskulatur angespannt.

Ist das Colon ascendens oder descendens irritiert, wird auf seiner Seite der M. ileopsoas verkürzt, das Becken kippt nach ventral, das Hüftgelenk wandert nach kaudal und das Bein wird funktionell verlängert. Die daraus resultierende Ausgleichsskoliose wirkt sich ebenfalls auf die Nacken- und Halsmuskulatur negativ aus.

Die **berühmten Körperhaltungen nach F. X. Mayr** haben alle gemeinsam das Ziel, mehr Platz für einen irritierten, überfüllten oder enteroptotischen Darm zu schaffen. Je nach individueller Situation und auch psychischer Verfassung entstehen so folgende Körperhaltungen:

- Die Anlaufhaltung mit einer Vornüber-Neigung des gesamten Rumpfes. Hier wird durch die Aufhebung der Lendenlordose mehr Platz im Abdomen geschaffen.
- Die lässige Haltung und Sämann-Haltung mit verstärkter Lendenlordose und Dorsalneigung des Rumpfes. Hier wird mehr Platz im Beckenraum geschaffen.
- Die Entenhaltung mit einem lordotischen Knick bei L1 und einer Kippung des Beckens nach ventral. Hier wird ebenfalls mehr Platz im Becken geschaffen. Bei Frauen ist diese Haltung öfter zu finden, da reflektorisch der Uterus und die Adnexe davor geschützt werden, dass der enteroptotische Dünndarm auf sie drückt.
- Der Großstrommelträger mit einer Dorsalneigung des Rumpfes, damit er

ÜBER DEN AUTOR



Dr. med. Alex Witasek, geboren am 29.1.1955 in Salzburg, Medizinstudium in Innsbruck. Nach 4 Jahren Turnusarzt mit Schwerpunkt Chirurgie Leiter eines Medical Centers der UNO in Syrien. 1991–2011 ärztlicher Leiter in naturheilkundlichen Gesundheitszentren. Arzt und Konzeptgeber in la pura women's health resort kamptal in Gars am Kamp, Niederösterreich. Privatpraxis in Velm bei Wien, Präsident und Lehrbeauftragter der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Autor von 5 Büchern.

KORRESPONDENZADRESSE

Dr. med. Alex Witasek
Kirchengasse 25
A-2325 Velm bei Himberg

E-Mail: office@dr-witasek.com

mit seinem voluminösen Abdomen nicht nach vorne fällt.

Alle diese Körperhaltungen weisen natürlich auch eine Fehlstellung mit muskulärer Dysbalance der HWS auf, die dann den Spannungskopfschmerz begünstigt.

Ist der Darm entleert, regeneriert, seine Funktion verbessert, die Enteroptose beseitigt, normalisiert sich automatisch die Körperhaltung und Muskelverspannungen verschwinden.

Bei Migräne

Viele Migräniker machen regelmäßig Therapien nach F. X. Mayr und erleben fast immer folgendes Szenario: Initial (in den ersten 2–3 Tagen) leiden sie unter einer fulminanten Migräneattacke. Danach sind sie oft viele Monate beschwerdefrei. Durch die Abnahme der Darmentzündung steigt die Energie in den Darmwandzellen (Enterozyten). Die sind dann wesentlich besser in der Lage, die Mikronährstoffe ins Blut zu pumpen. Die Vitalstoffspiegel in allen Orgazellen nehmen zu, der oxidati-

ve Stress sinkt und die Mitochondrienfunktion steigt. Erstarrte Neurone triggern den o.g. Migränemechanismus nicht mehr.

Ein wichtiger Beitrag gegen die Migräne ist die psychovegetative Entspannung. Prof. Gerber aus Kiel hat das MIPAS-Programm entwickelt, das v. a. aus der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und einer gründlichen Aufklärung der Patienten besteht. Die F. X. Mayr-Therapie führt in allen Fällen zu einer vegetativen und auch psychischen Balancierung und Steigerung des Vagotonus. Die intensive Beschäftigung mit sich selbst, die innere Reinigung, die langsame Essensweise mit gründlichem Kauen und Einspeicheln, die umfassende ärztliche Betreuung und Beratung tragen dazu bei, Körper und Geist in die für ihn gesunde Entspannung und Entschleunigung zu bringen.

Bei Schmerzmittel-induziertem Kopfschmerz

Der Verzicht auf Kopfschmerzmittel ist während einer F. X. Mayr-Therapie leichter und führt zu einer Schmerzmittelentwöhnung. Somit ist dem Schmerzmittel-induzierten Kopfschmerz Einhalt geboten und die Dosis der Schmerzmittel kann künftig reduziert werden.

Bei Clusterkopfschmerz

Die antiinflammatorische Wirkung der F. X. Mayr-Therapie und die Vermeidung von Histamin in der Nahrung beeinflussen den Clusterkopfschmerz positiv. Leider gibt es bis jetzt nur wenig dokumentierte Erfahrungen.

Interessenkonflikte: Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1357712>

Literatur

- [1] **Göbel H.** Die Kopfschmerzen. 3. Aufl. Berlin: Springer; 2012
- [2] **Ledochowski M, H. Bair H, Gufler V.** Fruktosemalabsorption. Ernährung/Nutrition 2005; 29 (4): 157–165
- [3] **Ledochowski M, Widner B, Murr C et al.** Fructose malabsorption is associated with decreased plasma tryptophan. Scand J Gastroenterol 2001; 36 (4): 367–371
- [4] **Rauch E.** Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr. Stuttgart: Haug; 2004
- [5] **Wantke F, Gotz M, Jarisch R.** Histamine-free diet: treatment of choice for histamine-induced food intolerance and supporting treatment for chronic headaches. Clin Exp Allergy 1993; 23 (12): 982–985
- [6] **Yorns WR Jr., Hardison HH.** Mitochondrial dysfunction in migraine. Semin Pediatr Neurol 2013; 20 (3): 188–193