

F.X. Mayr-Therapie – Behandlungsoption bei Silent Inflammation

Autor: Sepp Fegerl

ZUSAMMENFASSUNG

Die F.X. Mayr-Therapie zielt auf die Wiederherstellung eines gesunden und leistungsfähigen Darmtrakts. Die Diagnostik und Therapie mit den 4 Therapieprinzipien Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution bilden die Basis der Behandlung. Im Zentrum stehen das Erlernen einer richtigen Esskultur mit Kauschulung, Sensibilisierung des Geschmackssinns und des natürlichen Sättigungsgefühls sowie die geeignete Auswahl der Nahrungsmittel. Der Fasteneffekt einer Mayr-Kur fördert die Autophagie, regeneriert den Darm und wirkt auf diese Weise Entzündungsprozessen im Körper entgegen.

Schlüsselwörter

Silent Inflammation, F.X. Mayr

ABSTRACT

The F.X. Mayr Therapy aims at the restoration of a healthy and powerful intestinal tract. The diagnosis and therapy with the 4 therapeutic principals of rest, detoxification, training and substitution form the basis of the treatment. The focus is on learning the right eating culture with chewing training, sensitization of the sense of taste and the natural feeling of satiety as well as the appropriate selection of food. The fasting effect of a Mayr Cure stimulates autophagy, regenerates the intestine, and thus counteracts the inflammatory processes in the body.

Keywords

Silent inflammation, F.X. Mayr



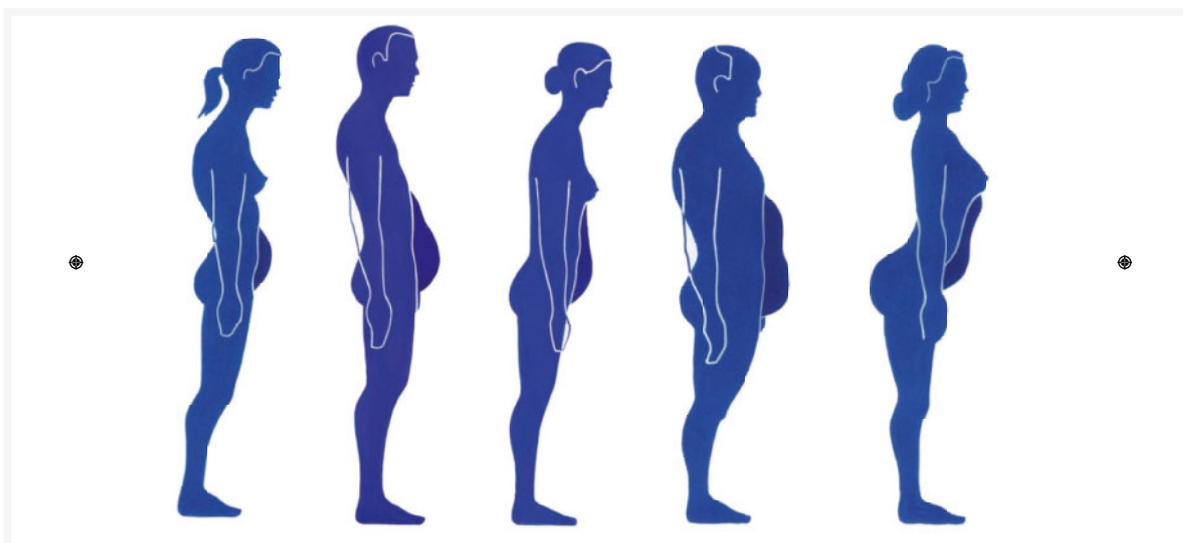
► **Abb. 1** Die Auswahl der Nahrungsmittel in der modernen Mayr-Medizin ist individuell. Frische, selbst zubereitete und pflanzenbasierte Kost bildet eine gute Basis. © Meike Bergmann/TVG

Silent Inflammation (SI) – still und daher meist lange un bemerkt, mit unspezifischen Symptomen und Laborparametern – trotzdem und deswegen gefährlich! Ein chronischer, auch subklinischer, Entzündungsvorgang beschäftigt unser Immunsystem und führt durch die Dauerbelastung auch zu einem Dauerstress.

Bei einer Reihe von degenerativen Krankheiten ist der fördernde Einfluss von Silent Inflammation bestens dokumentiert:

- Arteriosklerose
- Asthma
- Rheuma
- Metabolisches Syndrom
- Insulinresistenz
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (COPD)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs
- Neurodegenerative Krankheiten

„Lassen Sie mich sehen, wie es Ihnen geht“, so war der legendäre Begrüßungssatz von F.X. Mayr (1875–1965), verbunden mit einem leichten Kniff in die Wangenpartie seiner Patienten. Dieses Erfassen der individuellen Spannkraft, Leistungsfähigkeit und Reaktionsweise ist ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg.



► **Abb. 1** Bauch- und Haltungsformen nach F.X. Mayr. © Internationale Gesellschaft der Mayr Ärzte; mit freundlicher Genehmigung

Die Bauch- und Haltungsbeurteilung von Mayr ist ebenso wie die manuelle Untersuchung ein unverzichtbarer Bestandteil einer Diagnostik des Bauches in seiner Gesamtheit. „**Wer den Bauch begreifen will, muß ihn be-greifen**“. Mayr entwickelte eine subtile, einfach und schnell durchführbare Diagnostik, insbesondere des Verdauungstrakts. Er orientierte sich dabei an einem Idealzustand und konnte nachweisen, dass schon kleine Abweichungen davon mit funktionellen Einbußen verbunden sind. Die Erkenntnisse, die aus dieser Untersuchung zu erzielen sind, können nicht durch Labor oder Bildgebung ersetzt werden, sehr wohl aber sinnvoll ergänzt. Ein Ausschnitt seiner Forschungsarbeiten ist ausführlich beschrieben in [13][14][15][16][17].

Diese Diagnostik hilft sowohl zur Verlaufs- und Therapiekontrolle, als auch zur Früherkennung von Veränderungen im Krankheitsverlauf und ermöglicht somit echte Vorsorge-medicin.

Unser moderner Alltag mit ständigem Zeitdruck, Bewegungsarmut und gleichzeitig überall präsenter Snackkultur mit ihren kohlenhydratdichten Lebensmitteln wie Pizza, Weißmehlbackwaren und Süßigkeiten provoziert Heißhunger und lässt uns zugreifen. Hastig, nebenbei, schlecht gekaut, zu oft, zu viel, zu spät, so könnte man die Haupternährungsfehler zusammenfassen.

Daraus resultiert sehr häufig eine chronische Überforderung der Verdauungsorgane. Das führt wiederum zu Fehlverdauung und einer Darmschwäche, die Muskelspannung der Darmwand lässt nach, der Darm wird weiter und länger, braucht dadurch mehr Platz und verformt die Bauchsilhouette. Das hat bestimmenden Einfluss auf den Haltungs- und Bewegungsapparat, so entstehen die charakteristischen verschiedenen Bauch- und Haltungsformen.

Diese intestinale Dysfunktion, die auf den Tonus, die Motilität und Sekretion Einfluss hat, beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane. Deren Funktionseinbuße hat eine chronische intestinale Autointoxikation zur Folge und somit Auswirkung auf das intestinale Immunsystem. In weiterer Konsequenz kommt es zur Silent Inflammation und zur Endotoxinämie. Dadurch wird die ursprünglich lokale Enteropathie zum systemischen Enteropathiesyndrom mit Veränderungen in der Matrix und Beeinträchtigung anderer Organe sowie der Körperhaltung, dies hat also Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Der Darm ist das Wurzelsystem des Menschen. Er ist nicht nur für die Verdauung und Ernährung zuständig, sondern steuert viele Mechanismen zur Gesunderhaltung des Menschen, was ja auch in der aktuellen Mikrobiomforschung bestätigt wird.

Wenn also Überforderungsprozesse ursächlich verantwortlich sind, muss die Therapie darauf abgestimmt werden und die grundsätzlichen Regeln der Selbstheilungsvorgänge in unserem Körper berücksichtigt werden.

Therapieprinzipien nach F.X. Mayr

Die Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr ist eine ganzheitliche diätetisch-physikalische Methode, deren Therapieprinzipien Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution (die „4 S“) ganz individuell angewendet werden.

Schonung

Schonung stellt bei jeder Überforderung eine Grundvoraussetzung dar, jede Regeneration benötigt freie Energie. Das betrifft die Alltagsgestaltung ebenso wie die Ernährung. Mayr prägte den Begriff vom „Fasten, ohne zu fas-

ten“, wobei das Erlernen einer richtigen Esskultur im Zentrum steht. Die ursprüngliche Milch-Semmel-Diät hat sich schon lange verändert und an die aktuellen Ernährungserkenntnisse angepasst.

Diätetisch steht die Kauschulung im Vordergrund. Deshalb ist ein „Kautrainer“ (altes Brot, Kokosnuss o. ä.) zusammen mit einem basischen Gemüseaufstrich in der Regel in der Anfangsphase gut geeignet und es wird zunächst wenig und ohne Zwischenmahlzeiten gegessen, unnötige Beigaben wie Zucker oder Süßstoffe werden weggelassen. Langsames Essen, gründliches Kauen und Einspeicheln, die Sensibilisierung des Geschmacksinns und das Erlernen eines natürlichen Sättigungsgefühls ermöglichen eine nachhaltige Verbesserung der Ernährungsweise und Gewichtsregulation. Die Auswahl der Nahrungsmittel und ihre Zubereitung zielen auf eine maximale Schonung des Verdauungstraktes ab und ermöglichen somit seine Regeneration und in der Folge ein durchaus lustvolles Aufbautraining.

Wichtig ist gerade zu Beginn auch die Berücksichtigung von Nahrungsmittelintoleranzen und -unverträglichkeiten. Eine gestörte Mukosabarriere ermöglicht den erleichterten Durchtritt von Mikroorganismen wie von großmolekularen Nahrungspartikeln, die ihrerseits wieder lokale Entzündungen der Darmmukosa auslösen und die Situation verschlechtern können. Es kann aber auch B-Zell vermittelt zur Antikörperproduktion gegen Nahrungsmittel (wie z. B. Gluten) sowie über Kreuzreaktionen mit verschiedenen Gewebeantigenen und -Rezeptoren zu Entzündungen in Organen führen.

Im überforderten Darm liegen zumeist ausgeprägt dysbiotische Zustände vor, je nach den Ernährungsgewohnheiten etabliert sich eher eine Fäulnis- oder eine Gärungsflora. Die ungünstige Zusammensetzung des Mikrobioms unterstützt ihrerseits die Reizung und Entzündung der Darmmukosa und hat durch ihre Zusammensetzung teilweise massiven Einfluss auf die Entwicklung einer Adipositas wie auch auf das Craving nach bestimmten Nahrungsmitteln.

Säuberung

Zur Säuberung eines hypotonen Darms werden morgens etwa 250 ml einer isotonen Bitterwasserlösung getrunken. Dadurch werden der Gallenfluss und die Darmperistaltik gefördert, der Darm gereinigt und eventuelle Mikrobiom-Entgleisungen ausgeglichen sowie eine regelmäßige Darmentleerung trotz meist vorhandener Darmträgheit ermöglicht. (Eine Darmträgheit besteht nämlich häufig auch trotz regelmäßigem Stuhlgang im Alltag, der durch Reizung oder Gasdruck kaschiert werden kann).

Der Fasteneffekt der Kur führt auch zur Entstauung der Pischinger-Räume des Bindegewebes und der Matrix. Befinden sich im Blut weniger Zucker, Eiweiß und Fettsäuren, kommt es zu einem Konzentrationsgefälle und das oft überfüllte Interstitium wird leerer. Die Förderung der Auto-

phagie tut das ihre zur Entsorgung von Stoffwechsellüll in verschiedenen Zellen und Geweben. Lokale Verquellungen und Lymphstauungen können sich somit auflösen.

Nicht unterschätzt werden soll die Möglichkeit, bei dieser Gelegenheit auch seelischen Ballast abzuwerfen und „gelöster“ zu werden. Es geht also um eine Befreiung von belastenden Faktoren im umfassenden Sinne.

Schulung

Der Effekt der Schulung der Esskultur ist essenziell. Die Bereitschaft zum Essen in Ruhe und bewusstem Genießen mit allen Sinnen wird in der Mayr-Therapie sehr zentral gesehen. Der verdauungsstörende Sympathikotonus wird reduziert und das meditative, sinnliche Erleben einer Mahlzeit wiederentdeckt, auf diese Weise kann sich ein gesunder Instinkt entwickeln.

Einen wesentlichen Teil der Behandlung stellen die ärztlichen manuellen Bauchbehandlungen dar. Sie verbessern die Durchblutung des Abdomens, entstauen die Mesenteriallymphe und unterstützen die Leber, tonisieren den Darm und wirken gegen die Senkung der Baueingeweide (Enteroptose).

Während einer Mayr-Kur besteht ausreichend Gelegenheit, die krankheitsverursachenden Faktoren zu eruieren und einen Lebensstil vorzubereiten, der mit den eigenen Bedürfnissen sowie einem gesunden Alltag vereinbar ist. Dann wird man diese Veränderung auch nicht als Einschränkung erleben, sondern als Erweiterung der Eigenkompetenz und als Bereicherung auf mehreren Ebenen. Damit ist die Wahrscheinlichkeit einer nachhaltigen Wirkung wesentlich größer.

Substitution

Die Substitution beinhaltet den Ausgleich von erkannten Mangelzuständen. Das kann Basen betreffen, ebenso wie Mineralstoffe, Vitamine, Fette oder Proteine – mit dem Essen oder in orthomolekularer Form. Ein gesünderer Verdauungstrakt resorbiert auch besser! Und die individuelle Verabreichung von Prä- und Probiotika kann die Verbesserung des intestinalen Milieus ganz wesentlich unterstützen.

Therapieziele

Mit der F.X. Mayr-Therapie setzen wir bei mehreren Faktoren an, die günstig beeinflusst werden, beispielsweise:

Gestörte Darmbarriere – Leaky Gut: Der Verdauungstrakt hat die größte Kontaktfläche zur hochantigenen Umwelt und beherbergt daher etwa 70% des Immunsystems. Eine wirksame Barriere ist ganz wesentlich für unsere Gesundheit. Im Falle einer Barrierestörung, ausgelöst durch chronische Überforderung, Infekte, Stress, Medikamente oder Mikroorganismen beginnen weitreichende Probleme

me. Der ungehinderte Eintritt von Mikroorganismen und Nahrungspartikeln löst Immunreaktionen aus, die lokal im Darm wie auch systemisch eine Entzündung als physiologische Immunreaktion auslösen können.

In der Folge kommt es vermehrt zu degenerativen Prozessen, zu **Inflamm-Aging**: Eine Mayr-Kur wirkt nachweislich verjüngend und hilft bei der DNA-Reparatur [11][12].

Das **Mikrobiom** ist ins Zentrum des Interesses gerückt, es fasziniert die Vielfalt der Darmbakterien und deren umfassender Einfluss auf unseren Organismus. Zurzeit entsteht gerade ein völlig neues Verständnis der Darmflora, ein Prozess, der sicher noch etliche Jahre in Anspruch nehmen wird. Die Rolle der Parasiten und Viren wird erst allmählich erfasst und noch ist nicht endgültig geklärt, welche vielfältigen möglichen Zusammenhänge bestehen. Insgesamt ist es aber ähnlich wie in der Zeit der Entschlüsselung des menschlichen Genoms, wo viele der Überzeugung waren, alles wäre genetisch determiniert. Langsam erst wurde die Bedeutung der Epigenetik erkannt. Im Darm ist es ähnlich – die Bakterien leben in dem Milieu, das wir ihnen schaffen! Und hier liegt unsere Beeinflussungsmöglichkeit. In einem Gärungsmilieu wird eine Gärungsflora leben, in Fäulnis sich eine Fäulnisflora wohlfühlen. Solange wir hier nicht die Gesamtbedingungen verändern, wird auch eine reine probiotische Therapie nur kurzfristigen Erfolg zeigen.

Chronischer Stress setzt proinflammatorische Zytokine frei. Da eine gut durchgeführte Mayr-Kur eine Form des Fastens darstellt, kann davon ausgegangen werden, dass sie ähnlich wie das Heilfasten Stress effektiv reduzieren kann [6][22].

Das **Metabolische Syndrom** und **Adipositas** blockieren mittels Adipokinen entzündungshemmende Hormone und setzen aus den Fettzellen ihrerseits noch entzündungsfördernde Botenstoffe frei, das viszerale Fett wirkt als „Hormondrüse“. Die Mayr-Therapie wirkt auf das Gewicht normalisierend. Eine Diät mit niedriger glykämischer Last führt zur Reduktion von Silent Inflammation [21].

Insulin bewirkt eine Ausschüttung proinflammatorischer Zytokine (z. B. IL6 und TNF α). Zusätzlich bildet sich durch „Glykoxidation“ aus funktionstüchtigen Proteinen (Enzymen, Rezeptoren u. a.) funktioneller Eiweiß-Müll, die problematischen AGE's (advanced glycation endproducts) [1][3][26]. Der Fasteneffekt der Mayr-Kur führt zu einer wirksamen Rückbildung dieser degenerativen Veränderungen. Die Einführung einer Omega-3-reichen Ernährung unterstützt die antientzündlichen Effekte [20].

Gerade bei einer multifaktoriellen Genese der Erkrankung geht es um Aktivierung der Selbstheilungskräfte und nicht um die Blockade nur eines Faktors aus einer ganzen Reaktionskaskade. Dazu verhilft das Erlernen eines „antient-

zündlichen Lebensstils“ mit gesunder, ausgewogener und basenreicher Ernährung, mit Bewegung vor allem im Ausdauerbereich und einer guten Sympathikus-Parasympathikus-Balance. Für alle diese Maßnahmen sind antiinflammatorische Effekte nachgewiesen.

Fazit

Insgesamt bietet die Mayr-Diagnostik und die Therapiestrategie mit den „4 S“-Prinzipien ein praktisches und kostengünstiges Werkzeug zur effektiven und ganz individuellen Therapie unserer Patienten. Es braucht auf jeden Fall die freiwillige, aktive Mitarbeit des Patienten sowie die nötige Zeit für die Regeneration und einen gewissen Fastenanteil, um wirklich tiefgreifende Reparaturen bis hinein in die Genetik in Gang setzen zu können.

Das Ziel ist in jedem Fall die Wiederherstellung eines möglichst gesunden und leistungsfähigen Verdauungstraktes und das Erlangen der nötigen Sensibilität und Selbstkompetenz, um auf diverse Alltagsbelastungen adäquat im Rahmen der eigenen Leistungsbreite reagieren zu können.

Zur Schonung und Entlastung stehen dabei verschiedene Diätformen zur Verfügung, die zur Anwendung kommen. Das kann das Fasten betreffen, mit dessen positiven Effekten auf die Gesundheit sich unzählige wissenschaftliche Arbeiten in den letzten Jahren beschäftigt haben; Das geht aber auch über eine Kau- und Genusschulung bis zur sog. milden Ableitungs- oder Aufbaudiät. Generell wird Rücksicht genommen auf die glykämische Reaktion von Nahrungsmitteln, um einen unerwünschten Insulinanstieg zu vermeiden sowie auf ein Wiedererlernen von ketogenen Stoffwechselreaktionen. Aber immer individuell und unter Kontrolle mittels der Mayr-Diagnostik.

Eine tiefgreifende und nachhaltige Umstellung benötigt vom Patienten Entschlossenheit und Bereitschaft zur Veränderung sowie Ausdauer in der Umsetzung. Ideal dabei ist die regelmäßige Kontrolle und (falls nötig) Therapieanpassung durch den (Mayr-) Arzt.

Wenn eine längere durchgehende Kurphase nicht möglich ist, sind regelmäßig eingeschobene Fastentage (z. B. 2 pro Woche) sinnvoll und verbessern die Stoffwechselfparameter. Das kann eine gute Verlängerung der Therapie sein oder prophylaktisch eingesetzt werden.

Mayr-Medizin bedeutet ganzheitliches Behandeln, ist angewandte Physiologie, mit sehr gutem Einfluss auf Silent Inflammation. Bei Beachtung der therapeutischen Grundprinzipien: Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution können (und werden) wir die neuesten Erkenntnisse in dieses Konzept integrieren.

Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Autor



Sepp Fegerl

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
www.fxmayr.com
E-Mail: sepp@praxisfegerl.at

Literatur

- [1] Anson RM, Guo Z, de Cabo R. Intermittent fasting dissociates beneficial effects of dietary restriction on glucose metabolism and neuronal resistance to injury from calorie intake. *Proc Natl Acad Sci USA* 2003; 100 (10): 6216–6220
- [2] Beck A. Der Effekt der modernen Mayr Medizin: Eine prospektive, multizentrische Beobachtungsstudie [Masterarbeit]. Frankfurt/Oder: Europa Universität Viadrina; 2017
- [3] Brownlee M, Vlassara H, Cerami A. Nonenzymatic glycosylation and the pathogenesis of diabetic complications. *Ann Intern Med* 1984; 101 (4): 527–537
- [4] Cheng CW, Villani V, Longo VD. Fasting-mimicking diet promotes Ngn3-driven β -cell regeneration to reverse diabetes. *Cell* 2017; 168 (5): 775–788
- [5] Hahne D. Mikrobiom und intestinale Gesundheit: Eine hohe Diversität von Darmbakterien ist günstig. *Deutsches Ärzteblatt* 2017; 114 (5): A222-A223
- [6] Hölz G, Wendt M. Der Einfluss des Fastens auf das serotonerge System und die Cortisolproduktion. Überlingen: 1998
- [7] Kiecolt-Glaser JK. (2010). Stress, food, and inflammation: psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting edge. *Psychosomatic Medicine* 2010; 72 (4): 365
- [8] Kogelnig R. Atemfeedback und psychologisches Gespräch im Verlauf einer Fasten- und Regenerationskur nach Dr. F.X. Mayr [Diplomarbeit]. Universität Innsbruck: Psychologische Fakultät; 2002
- [9] Li C, Ostermann T, Michalsen A. Metabolic and psychological response to 7-day fasting in obese patients with and without metabolic syndrome. *Forsch Komplementmed* 2013; 20: 413–420
- [10] Longo VD, Mattson MP. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metab* 2014; 19 (2): 181–192

- [11] Matt K et al. Stimulierung zelleigener Reparaturprozesse durch Kalorienreduktion. *OM & Ernährung* 2016; 157
- [12] Matt K, Burger K, Bergemann J. Influence of calorie reduction on DNA repair capacity of human peripheral blood mononuclear cells. *Mechanisms of ageing and development* 2016; 154: 24–29
- [13] Mayr FX. Studien über Darmträgheit (Stuhlverstopfung), ihre Folgen und ihre radikale Behandlung. 2. Aufl. Berlin: Karger; 1920
- [14] Mayr FX. Wann ist unser Verdauungsapparat in Ordnung? Die verhängnisvollste Frage. Wien: Dr. F.X. Mayr; 1949
- [15] Mayr FX. Schönheit und Verdauung. Die Verjüngung des Menschen durch sachgemässe Wartung des Darmes. 6. Aufl. Verlag Neues Leben; 1984
- [16] Mayr FX Fundamente zur Diagnostik der Verdauungskrankheiten. Wien: Wilhelm Braumüller Verlag; 1921
- [17] Mayr FX. Über die Mangelhaftigkeit der Fundamente unserer Diagnostik der Verdauungskrankheiten und ihre Folgen für die gesamte Medizin. Studienergebnisse. Wien: W. Braumüller; 1925
- [18] Michalsen A. Anti-Aging durch Heilfasten? Zeitschrift für Komplementärmedizin 2015; 7 (6): 26–29
- [19] Mizushima N, Ohsumi Y, Matsui et al. In vivo analysis of autophagy in response to nutrient starvation using transgenic mice expressing a fluorescent autophagosome marker. *Mol Biol Cell* 2004; 15: 1101–1111
- [20] Neuhofer A, Zeyda M, Mascher D et al. Impaired local production of proresolving lipid mediators in obesity and 17-HDA as a potential treatment for obesity-associated inflammation. *Diabetes* 2013; 62 (6):1945–1956
- [21] Pereira MA. Effects of lowglycemic load diet on resting energy expenditure and heart disease risk factors during weight loss. *JAMA* 2004; 292 (20): 2482–2490
- [22] Petereit G. 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]? Dresden: 2016
- [23] Pirlat K. Zur Problematik der Vollwerternährung. *Erfahrungsheilkunde* 1992; 41 (5)
- [24] Pirlat K. Intestinale Autointoxikation und intestinales Immunsystem. In: Fenner T. Immunologie. Stuttgart: Jungjohann; 1990: 71–80
- [25] Sartor H. Nobelpreis der Medizin 2016: Was bedeutet Autophagy für die Praxis? *OM & Ernährung* 2017; 158
- [26] Sell DR, Monnier VM. Molecular basis of arterial stiffening: role of glycation – a mini-review. *Gerontology* 2012; 58: 227–237
- [27] Witasek A, Sartor H. Der Effekt der Modernen Mayr Medizin: Eine prospektive, multizentrische Beobachtungsstudie; 2014

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0647-0174>
EHK 2018; 67: 231–235
© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
ISSN 0014-0082