

## Interview mit Dr. Witasek über F.X.Mayr und Darmgesundheit



@S.Stoeckl

Werbung // Vor Kurzem war ich zu Gast im la pura women's health resort in Kamptal/Österreich, um das neue Heathy Aging Program zu testen. Die ersten Eindrücke dazu findet Ihr hier und mehr gibt es bald in meinem Bericht über meinen Aufenthalt und welche Erkenntnisse ich mit nach Hause genommen habe. Vor Ort habe ich die Gelegenheit genutzt, um Dr. Alex Witasek, moderner Mayr-Medizin-Guru, Autor von neun Büchern, darunter „Der neue Reichtum Gesundheit“, und einer der interessantesten Gesprächspartner, die mir in meinem Berufsleben begegnet sind, zum Thema F.X. Mayr zu interviewen. Ich bin immer noch sehr beeindruckt von seinem Wissen und wie er dieses abrufen kann. Ich hatte tatsächlich einen Fan-Moment. \*lol\*

**BeautyDelicious: Wir haben uns vor 16 Jahren kennengelernt.**

**Dr. Witasek:** Sozusagen im Sandkasten. \*lacht\*

**BeautyDelicious: Damals waren Sie im Lanserhof tätig und ich habe einen Artikel für FHM über F.X. Mayr geschrieben. Seitdem hat sich einiges verändert und das hat nicht mehr viel damit zu tun, tagelang nur trockene Brötchen in Milch zu tunken, woran viele denken, wenn sie F.X. Mayr hören.**

**Dr. Witasek:** Es hat sich einiges getan seitdem. Es hat sich gezeigt, dass die größte Gesundheitsfalle falsche Ernährung ist und der übermäßige Konsum an Kohlenhydraten. Kohlenhydrate sind in ihrem Stellenwert gesunken, obwohl wir in Mitteleuropa eine Kohlenhydrattradition haben mit Brot, Kuchen, Kartoffeln und Knödeln. Das ist in diesem Ausmaß schlecht, denn Insulin ist ein Hormon im Körper, welches die meisten Zivilisationskrankheiten auslösen kann. Wenn wir zu viele Kohlenhydrate zu uns nehmen, steigt der Insulinspiegel und kann Auslöser sein für Entzündungen, Demenz, Krebs, Bluthochdruck, Arteriosklerose und vieles andere, was wir nicht wollen.

Deshalb haben wir in der F.X.-Mayr-Medizin die Kohlenhydrate reduziert. Wir verwenden immer noch alte Brötchen als Kautrainer, weil es so wenige Alternativen gibt. Aber eben glutenarme oder glutenfreie. Denn wie Prof. Fasano entdeckt hat, wird das sogenannte Zonulin produziert, sobald Gluten auf die Darmschleimhaut trifft. Dadurch kommt es zu einer Undichtigkeit und Durchlässigkeit der Darmschleimhaut, was wiederum zu Darmentzündungen, Harnwegsinfekten, Atherosklerosen etc. führen kann. Das Brötchen, manchmal auch Kokosfleisch, ist einzig dazu da, das richtige Kauen zu trainieren. Das reichen wir zum Frühstück mit guten Ölen wie Leinen- und Olivenöl, Fisch, Fleisch und auch Eiweiß wie Käse.

Zum Mittag gibt es Gemüse und Fisch, manchmal auch Fleisch. Wobei hier das Hauptaugenmerk auf Gemüse liegt, da wir in Europa im Durchschnitt zu wenig davon essen. Denn Gemüse ist nicht nur wichtig wegen der Vitamine und der Mineralstoffe, sondern auch wegen der sekundären Pflanzenstoffe, die einen Rattenschwanz von positiven Wirkungen mit sich ziehen. Gekochter Brokkoli, Grünkohl und Paprika haben doppelt so viel Vitamin C wie frische Orangen. Gemüse ist das Wichtigste. Am Abend gibt es nichts. Denn das Intervallfasten (8/16) hat gezeigt, dass dies positive Effekte auf die Gesundheit hat. Es werden vermehrt Stammzellen und Wachstumshormone gebildet, die beim Fettabbau und Muskelaufbau helfen können. Wir haben also die Ernährung umgestellt auf weniger Kohlenhydrate, mehr Fette, mehr Eiweiß und mehr Gemüse.

Und was die Fette betrifft, sind es nicht mehr nur Omega-3- und -9-Fettsäuren wie in Leinen-, Walnuss-, Oliven- und Rapsöl, sondern auch die mittelkettigen Triglyceride, die z. B. in Kokosöl und Butter zu finden sind, die die Gewichtsabnahme unterstützen können. Sie nehmen mit Fetten leichter ab als ohne. Denn der Körper muss auf Fettverbrennung umgestellt werden. Mit den o. g. entzündungshemmenden Fetten kommt man in einen ketogenen Stoffwechsel rein, der gesund ist für das Gehirn, aber auch hilft, schneller Körperfett zu verbrennen. Wenn der Körper stattdessen immer Kohlenhydrate dazu bekommt oder Eiweiße,

aus denen er Kohlenhydrate machen kann, dann lernt der Körper nie das Fettverbrennen. Die Fette haben also in letzter Zeit eine Rehabilitation erfahren.

**BeautyDelicious: Aber was genau bedeutet zu viele Kohlenhydrate?**

**Dr. Witasek:** Es gibt eine Hierarchie. Das Schlechteste sind Zucker oder Süßspeisen, da der Insulinspiegel in die Höhe schießt. Wenn ich nach einer Mahlzeit noch ein Dessert esse, dann habe ich nicht nur die Kalorien der Süßspeise zusätzlich zu mir genommen. Durch den hohen Insulinspiegel, der dadurch entsteht, baut der Körper irrtümlich das, was ich vorher gegessen habe, mit ins Fett ein, anstatt es zu verbrennen. Man nimmt bei gleicher Kalorienzufuhr mit Zucker schneller zu als mit Fett. Eine Kalorie aus Zucker schlägt also mehr auf das Gewicht als eine Kalorie aus Fett. Dann gibt es noch zusätzlich „schlechten“ Zucker und das ist Fructose, diese ist in Obst enthalten.

**BeautyDelicious: Ich weiß! Sie haben mir das ja bereits an anderer Stelle gesagt und haben mich damit sehr traurig gemacht, weil ich mir gerade angewöhnt habe, täglich einen großen Teller Obstsalat zu essen.**

**Dr. Witasek:** Das ist leider so. Aber zumindest essen Sie das Obst. Denn so viel können Sie gar nicht essen, dass der Zucker sich zu nachteilig auswirken kann. Anders sieht es bei Obstsaften und Smoothies aus. Wie viel Obst müssten Sie essen, um die Menge zu verzehren, die in einem Liter Obstsaft enthalten ist. Dieses Konzentrat enthält so viel Fructose, aber da man es trinkt, wird es einem nicht bewusst. Und Fructose wird vom Körper nicht verbrannt, sondern in Fett umgebaut. Dazu kommt noch, dass Fructose zu Harnsäure-Erhöhung, Gefäßverkalkung und Zuckerkrankheit führen kann. Sie können durch Fructose eine Zuckerkrankheit bekommen, obwohl Fructose kein Insulin benötigt. Sie können eine Insulinresistenz bekommen und dadurch leichter Bluthochdruck. Fructose ist ein Hundling! Kaufen Sie sich einmal einen Smoothie und schauen Sie auf die Zutaten. Diese bestehen meistens aus Apfel- und Orangensaft, auch wenn er grün ist. Da wird noch etwas Spinat reingepackt, aber die Trägersubstanz ist Fructose, weil es sonst kaum jemand kaufen würde. Wenn der Smoothie nur aus Gemüse gemacht wird, schmeckt es den Wenigsten.

**BeautyDelicious: Nun möchte ich aber nicht ganz auf meinen geliebten Obstsalat verzichten. Welche Obstsorten sollte ich meiden?**

**Dr. Witasek:** Äpfel, Birnen, Weintrauben und Datteln und als Süßungsmittel den Honig. Am besten gehen Zuckermelone, Honigmelone, Mandarine und Papaya. Und Papaya enthält Enzyme, die die Verdauung unterstützen.

**BeautyDelicious: Was ist mit Bananen?**

**Dr. Witasek:** Ja, da Kalium und Magnesium enthalten sind.

**BeautyDelicious: Dann steht alles auf der No-Go-Liste, was ich liebe! \*lach\***

**Dr. Witasek:** Zu viel Fructose ist eben nicht förderlich für die Gesundheit. Deshalb achten wir bei F.X. Mayr auch sehr darauf und wollen die Leute dazu erziehen, dass sie lernen, dass sie mit wenig Kohlenhydraten und Zucker gut leben können. Es ist ein Prozess! Wir kommen da zurück auf Paleo. Wir sind stoffwechselfähig immer noch Urmenschen und die kannten kaum Zucker und Kohlenhydrate. Als entdeckt wurde, dass man Getreide, Kartoffeln, Reis etc. vor der Haustür anpflanzen kann, ist der Mensch sesshaft geworden.

Als es das noch nicht gab, musste gejagt und gesammelt werden und da hat man keine Kohlenhydrate gefunden. Da hat man sich von Wurzeln, Beeren, Nüssen, Gemüse, Fisch und Fleisch ernährt und gegessen, bis man wirklich satt war. Und hat dann erst gegessen als man wirklich hungrig war, denn Nahrungsbeschaffung war anstrengend. Wenn man nichts gefunden hat, musste man auch mehrere Tage ohne Nahrung auskommen und legte damit gezwungenermaßen eine Fastenperiode ein. Ich sage jetzt nicht, dass die Menschen damals deshalb besonders alt geworden sind und gesund waren, aber für ihre Lebensumstände war es die richtige Ernährung. Und wir sind heute vom Stoffwechsel her gebaut wie die Urmenschen. Was sie meistens zur Genüge hatten, war etwas zu trinken. Etwas, was bei F.X. Mayr auch eine wichtige Rolle spielt. Wir lehren auch, dass Durst oftmals mit Hunger verwechselt wird. Wenn man nun isst anstatt zu trinken, ist man zwar auch befriedigt, aber nimmt auch unnötige Kalorien zu sich. Deshalb trinken F.X.-Mayr-Patienten auch viel und keiner hungert. Auch weil sie langsam essen, der Zuckerspiegel während des Essens steigt, sie langsam kauen, lange einspeicheln und das Bitterwasser appetitzügelnd wirkt.

**BeautyDelicious: Wie viel sollte man am Tag trinken?**

**Dr. Witasek:** Trinken sollten man 2,5 Liter am Tag. Gerne Wasser und Tee, aber auch ein Bier ist ok. Nur nicht während der Mayr-Kur. Zwei bis drei Tassen Kaffee schaden auch nicht. Diese sind sogar entzündungshemmend. Nur Wasser und Tee sind zu asketisch und unrealistisch. 1/4 Liter Rotwein für den Mann, 1/8 Liter für die Frau sind auch ok, wenn man nicht gerade Migräne hat und Histaminintoleranz.

**BeautyDelicious: Sie erwähnen Bitterwasser. Wird das extra für F.X.-Mayr Patienten eingesetzt? Kann ich diese Bittersalzlösung auch außerhalb der Kur einsetzen?**

**Dr. Witasek:** Das ist Bittersalz mit Wasser gemischt. Früher haben wir nur gewusst, dass es abführend und gallflussfördernd wirkt und den Darm reinigt. Heute wissen wir, dass das Sulfat den Körper generell entgiftet und entzündungshemmend wirkt und eben appetitzügelnd.

Wenn man so ein Typ wie Sie ist, dann ja. Aber wenn man eher ein trockener, kalter Typ ist, der leicht fröstelt und so durchlässig ist, muss man etwas aufpassen. Das muss individuell entschieden werden. Das ist ja das Schöne an F.X. Mayr, die massive Individualisierung der Therapie. Deshalb gibt es auch keine festgelegten Leitfäden, da eben jeder etwas anderes braucht. Deshalb gibt es diese sehr sensible Diagnostik bei Mayr, die weit im Vorfeld schon Abweichungen vom idealen Gesundheitszustand erkennt und dort ansetzen kann, bevor die Person bereits erkrankt ist.

**BeautyDelicious: Was gibt es sonst noch für neue Erkenntnisse?**

**Dr. Witasek:** Das Neue in der F.X.-Mayr-Kur ist das Mikrobiom. Wir wissen, dass jeder Mensch 100 Billionen Darmbakterien in sich trägt und der Körper besteht nur aus 10 Billionen Zellen. D. h. 90 % unserer Gene gehören nicht uns, sondern den Darmbakterien und diese bestimmen uns fremd und stark über uns. Eine der wichtigsten Darmbakterien ist der Akkermansia muciniphila, welcher zuständig ist

für die Bildung von Schleim, die Bildung von wichtigen anderen Bakterien und sich selbst u. a. von Speichel ernährt. Wenn wir nicht genügend kauen und einspeicheln, verhungert dieser und kann ein Reizdarmsyndrom verursachen durch eine nicht genügend beschichtete Darmschleimhaut. Deshalb ist das 30mal-Kauen, Viel-Speichel-produzieren, Alles-im-Mund-vorverdauen und langsame Essen nicht nur dafür da, um den Darm zu schonen, sondern auch um den Akkermansia muciniphila zu ernähren, der dann wiederum hilft, den Darm zu schützen.

Was auch neu ist, ist das Wissen, dass der Speichel nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Fett und Eiweiß verdaut. Somit ist das Einspeicheln eine Vorverdauung für alle Speisen.

Zusammenfassend: Das Neue an F.X. Mayr sind weniger Kohlenhydrate, mehr Fett und Eiweiß. Wir wissen, dass das Einspeicheln Darmbakterien ernährt, von denen wir bis vor ein paar Jahren nicht gewusst haben, dass es sie gibt. Wir wissen, dass das Bittersalz auch entzündungshemmend sowie körper- und nicht nur darmentgiftend wirkt. Die Wirkung der Mayr-Medizin ist nicht nur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und das Erlernen einer gesunden Lebensweise. Sie führt auch zu einer Senkung des Insulinspiegels und hat eine entzündungshemmende Wirkung über die Senkung des Insulins und es kommt zu einer Abdichtung des Darms und dadurch zu einer Vermeidung des Einschwemmens von Darmbakterien oder Toxinen aus dem Darm in den Körper.

Die Entzündungshemmung im Körper ist deshalb so wichtig, weil es die berühmte Silent Inflammation gibt. Das ist eine im Untergrund dahin lavierende Entzündung, die man meist nicht im Labor sieht, die man nicht spürt und durch die man sich auch nicht krank fühlt. Aber diese Art der Entzündung kann der Wegbereiter für Krebs, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Hirnschlag, Demenz und Zuckerkrankheit sein.



@S.Stoeckl

**BeautyDelicious:** Ich hatte ja bereits das große Glück, mich einer F.X.-Mayr-Kur unterziehen zu können. Ich habe es ambulant gemacht und mich dafür sechs Wochen aus meinem Alltag rausgezogen, was ein Luxus ist. Das kann natürlich nicht jeder. Alternativ dazu kann man sich auch bei ihnen im la pura medical resort einbuchen. Was wäre die Mindestdauer, damit dies überhaupt Sinn macht?

**Dr. Witasek:** Weniger als zehn Tage sollten es nicht sein. Da kann man schon etwas bewirken, wenn man danach noch selbstbestimmt und intelligent weitermacht. 14 Tage sind gut. Wenn jemand schwerwiegende Erkrankungen hat, benötigt man drei Wochen. Wenn man unter massiven Erschöpfungszuständen oder Hauterkrankungen leidet, braucht es länger, weil die Haut ja erst einmal blüht. Zwei Wochen sind gut, wenn man „nur“ einen Reizdarm oder „nur“ Rheuma hat. Dadurch, dass wir weitere Anwendungen haben wie Detox-Massagen und die Diätetik anders machen, bekommen wir heute schneller Resultate. Eine Woche würde ich nur empfehlen,

wenn es ein Fresh-up ist, wenn man ein Jahr zuvor die Kur gemacht hat oder um einen kleinen „Ölwechsel“ zu haben. Aber wenn das Getriebe wirklich rattert, dann brauchen wir zwei Wochen. Und zehn Tage sind doppelt so gut wie eine Woche, weil die ersten drei bis vier Tage Hardcore-Entgiftungstage sind. Wenn man die hinter sich hat, kommt die Regeneration. Wenn man nun nur sieben Tage da ist, hat man nur drei Tage dafür und bei zehn Tagen bereits sechs Tage, um wieder zu Kräften zu kommen.

**BeautyDelicious: Mittlerweile wissen mehr Leute, auch dank des Buchs „Darm mit Charme“ von Giulia Enders, wie wichtig der Darm ist und dass ein ungesunder Darm die Ursache für viele Erkrankungen sein kann. Welche wären das?**

**Dr. Witasek:** Alle Zivilisationserkrankungen. Das fängt an mit Krebs, viel durch diese Entzündungsgeschichten und damit meine ich nicht nur den Darmkrebs. Auch Demenz, Rheuma, Arthritis und Gefäßverkalkung. Aber auch die mentale Gesundheit wird dadurch stark beeinträchtigt. Depressionen können daher rühren, Schizophrenie durch falsche Darmbakterien. Dann gibt es noch die reflektorischen Geschichten wie Kreuzschmerzen und Nackenverspannungen. Ich habe gerade eine Patientin, die sich bei uns aufgrund ihres Weichteilrheumas (Polymyalgia rheumatica) für ein 16-tägiges Schmerzprogramm angemeldet hat. Ich habe sie umgeschwitched auf F.X. Mayr und nach dem vierten Tag ist sie fast beschwerdefrei. Davor hat sie jahrelang alle möglichen Schmerzmittel eingenommen, bis hin zu Kortison, was dann wiederum Osteoporose verursacht hat. Dann Reizdarmsyndrom mit Durchfall, Verstopfungen und Blähungen. Allergien und Schlafstörungen können auch von einem ungesunden Darm kommen.

**BeautyDelicious: Wie wichtig ist es, wenn man Antibiotika genommen hat, die Darmflora aufzubauen?**

**Dr. Witasek:** Nach einer Antibiotika-Behandlung muss man keine F.X.-Mayr-Kur machen, aber man sollte spezielle Darmflorapräparate einnehmen, breitgefächert mit zehn Stämmen.

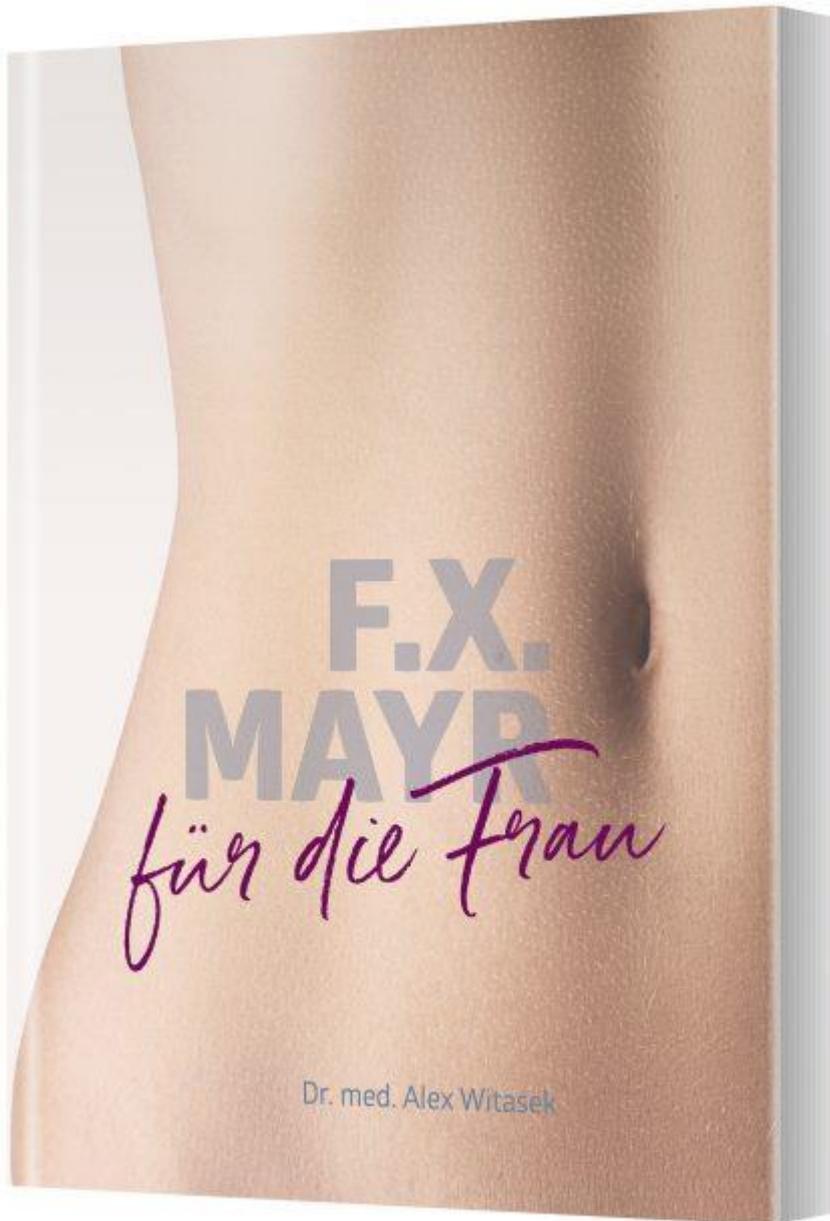
**BeautyDelicious: Und was ist mit speziellen Joghurts, die den Darm unterstützen sollen?**

**Dr. Witasek:** Da ist meist Zucker drin. Wenn Sie irgendwo gestrandet sind und es gibt nichts anderes, dann nehmen Sie das. Besser als nichts zu nehmen. Aber generell kann ich solche Produkte nicht empfehlen.

**BeautyDelicious: Ist die F.X.-Mayr-Kur für jedes Alter geeignet?**

**Dr. Witasek:** Im Prinzip schon. Es ist aber ein psychologisches Problem. Wenn man ein 12-jähriges Kind nimmt, dann sollten die Eltern mitmachen und aufpassen, ob das Kind nicht vielleicht psychisch labil ist. Nicht dass die Kur für eine Essstörung genutzt wird. Es besteht dann immer die Gefahr, dass die betroffene Person sagt, sie habe in der Kur gelernt, nichts zu essen sei okay, da die Ärzte das gesagt haben. Wenn ein Kind aber eine Krankheit hat und die Kur wirklich benötigt, dann ist diese Methode ideal. Ich habe schon viele Kinder behandelt. Wenn Kinder allerdings übergewichtig sind, ist F.X. Mayr keine Option. Denn man soll sie nicht dazu konditionieren, dass das Übergewicht am Essen liegt, sondern meist an

Bewegungsmangel und da muss man spielerisch rangehen, um sie zu Bewegung zu motivieren. Und nach oben gibt es keine Altersbeschränkung.



**BeautyDelicious: Nun kann sich nicht jeder so einen Aufenthalt wie im la pura leisten oder eine solche ambulante Behandlung, wie ich sie gemacht habe. Gibt es kostengünstigere Alternativen?**

**Dr. Witasek:** Ja, da sie meisten F.X.-Mayr-Ärzte/innen ambulant arbeiten. Dann kostet es um die 400/500 Euro und wenn man überlegt, für was die Leute sonst Geld ausgeben, dann sollte das drin sein. So eine ambulante Behandlung beinhaltet die Untersuchung und sechs Bauchbehandlungen. Man kann zu Hause wohnen und dort kochen, das Bittersalz kostet 2 Euro, das Basenpulver 12 Euro und Magnesium zwischen 12 und 20 Euro. Das ist leistbar. Man muss das nicht gleich stationär machen. Und bei den stationären Einrichtungen gibt es natürlich auch preisliche Unterschiede. Von einem bis fünf Sterne. Man muss eben schauen, was die verschiedenen Leistungen einem Wert sind. Auf der Homepage der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte findet man

eine/n zertifizierte/n F.X.-Mayr-Spezialisten/in in seiner Nähe. Es gibt 600 auf der Welt, die Meisten in Deutschland und Österreich. Wer sich einlesen möchte, für den gibt es von mir den neuen Patientenratgeber „F.X. Mayr für die Frau“, exklusiv erhältlich über La Pura.

**BeautyDelicious: Was ist der Unterschied zwischen F.X. Mayr für Frauen und für Männer?**

**Dr. Witasek:** Der Unterschied ist marginal. Was bei Frauen herausgearbeitet wurde, ist, dass diese die F.X.-Mayr-Kur mehr benötigen als Männer, weil sie ein schwächeres Bindegewebe haben, häufiger Reizdarm-Syndrome aufweisen sowie eine schwächere Verdauungsleistung besitzen und als lebendige Sondermülldeponie durch die Welt wandeln. Dazu haben sie noch einen schlechteren Insulinstoffwechsel. Sie können dadurch mit einem „normalen“ Nüchtern-Blutzuckerspiegel schon zuckerkrank sein. Bei der Durchführung ist es so, dass man die frauenspezifischen Themen wie Hormone und den Bewegungsapparat besser kennt und in die Gesamtheit der Behandlung mit einbindet. Und z. B. mit Phytohormonen gegensteuern kann. Das gesamte Wissen über Gendermedizin fließt bei uns in die F.X.-Mayr-Kur mit ein.

**BeautyDelicious: Dr. Witasek, vielen Dank für dieses interessante Interview mit tollen neuen Einblicken in das Thema Darmgesundheit.**