

[Gesundheit](#)

Semmeln und Milch haben Konkurrenz bekommen



(c) Erwin Wodicka - BilderBox.com

19.09.2015 um 18:25

von **Claudia Richter**

Der Darm ist für unser Wohlergehen von größter Bedeutung. Genau hier setzt die F.-X.-Mayr-Kur an. Die Ernährung mit Semmeln und Milch, wie sie darin propagiert wird, hat allerdings mittlerweile die eine oder andere Ergänzung bekommen.

Semmeln und Milch sind nicht mehr der Inbegriff der Mayr-Kur. Die Kur von heute ist bunter und individueller - ganz im Sinn ihres Erfinders, Franz Xaver Mayr. Der bekannte Österreicher, dessen Todestag sich morgen, am 21. September, zum 50.

Mal jährt, meinte dereinst, dass man sein Konzept den wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge weiterentwickeln sollte. Eine der Weiterentwicklungen: glutenfreies Brot oder Buchweizentoast statt Semmel, Tee, Suppe, Sojamilch statt Kuhmilch.

„Ja, wir haben biologisches, strohtrockenes Brot bekommen, dazu Basensuppe, Tee, Wasser“, berichtet die Wiener Akademikerin Ingrid P. (Name der Redaktion bekannt). Hunger habe sie bei der dreiwöchigen F.-X.-Mayr-Kur nie verspürt. „Das war bei den vielen Diäten, die ich davor gemacht habe, ganz anders. Da habe ich fast ständig nur ans Essen gedacht.“ Die vielen Diäten hat die 53-Jährige gemacht, weil sie ständig Darmprobleme hatte: Magendrücken, Blähbauch, allgemeines Unwohlsein, Bauchweh. „Angefangen hat es damit, dass mir verschiedene Ärzte eine Vielzahl von Antibiotika verordnet haben. Ich habe sie leider geschluckt und mir damit meine Darmflora vollkommen ruiniert.“ Sie sei damit von Arzt zu Arzt gepilgert, „und keiner konnte helfen, die Schulmedizin hat immer nur die Symptome bekämpft, nie das Übel an der Wurzel gepackt.“ Die Wienerin hat etliche Diäten probiert, auf gesundes Essen gesetzt, die Beschwerden blieben, jahrelang. Erst die Mayr-Kur, die sie heuer um die Osterzeit gemacht hat, hat geholfen. „Seither geht es mir gut, ich habe keinerlei Beschwerden mehr, die Ursache meines Leidens wurde endlich behoben.“

DIESES VIDEO KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN:



Welche Milch-Ersatzprodukte sind am besten für die Umwelt geeignet?

FEATURED BY 

F.X. Mayr hat damals schon erkannt, was die moderne Wissenschaft jetzt vermehrt bestätigt: Der Darm ist für unser Wohlergehen von größter Bedeutung. „Sehr viele gesundheitlichen Probleme, aber auch vorzeitige Alterung haben ihre Ursache im Darm. Ist der Darm geschwächt, ist es auch der restliche Organismus“, sagt Maximilian Schubert, Kurarzt im Gesundheitshotel Spanberger in Gröbming, dem Geburtshaus von F. X. Mayr. Er habe, so Schubert, mit der Mayr-Medizin auch tolle Erfolge bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden.

Darmsanierung, Entgiftung, Schonung und Reinigung sind (und waren) die Hauptziele der Mayr-Kur. „Neuere Forschungen haben ergeben, dass das Fasten durch verschiedene Mechanismen die Regenerationsfähigkeit der Darm-, aber auch anderer Körperzellen anregt“, sagt Henning Sartor, Vizepräsident der internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. Genügt dazu nicht Fasten allein, muss es die F.-X.-Mayr-Kur sein? Bei der Mayr-Kur kommt zum Essen auf Sparflamme noch einiges dazu: unter anderem das Kaustraining. „50 Mal musste ich jedes Stück Brot kauen“, erzählt Ingrid P., „das sei Darmtraining, erzählte man mir.“ Intensives Kauen regt den Speichelfluss an und entlastet den Darm, Gärung und Fäulnisentstehung im Darm können so eingedämmt, die Nährstoffe aus der Nahrung besser aufgenommen werden

Veränderter Weizen. Gekaut wird heute, wie erwähnt, oft glutenfreies Brot oder ein Buchweizenweckerl statt der Semmel. „Der Weizen hat sich sehr verändert. Es wurde zur Insektenabwehr der Stoff Amylase Trypsin Inhibitor hineingezüchtet - er schädigt leider nicht nur Insekten, sondern auch unsere Darmflora und Darmwand“, erklärt Sartor. Zudem haben Nahrungsmittelunverträglichkeiten rapid zugenommen - mit ein Grund, warum auf Kuhmilch vielfach verzichtet wird.

Manche bekommen während der Mayr-Kur auch mehr als nur Brot und Tee. „Das ist sehr individuell geworden, das hängt von der Konstitution des Einzelnen und von den Untersuchungsergebnissen ab“, berichtet Sepp Fegerl, ärztlicher Leiter im Gesundheitszentrum für Regeneration und Prävention Vollererhof in Puch bei Salzburg. Stichwort Untersuchung: Mayr-Ärzte greifen den Patienten noch an, schauen ihn an, hören ihn an. „Wie der Bauch aussieht, Blähbauch oder Gasbauch, wie die Bauchdecke beschaffen ist, verkrampft oder locker, und wie sich der Bauch beim Abhorchen anhört, all das sagt dem erfahrenen Mayr-Arzt viel darüber, in welchem Zustand sich der Darm befindet“, sagt Fegerl.

Fast jedem Darm tun Mayr-spezifische massageartige Behandlungen gut. Mayr nannte diese auch „Schulung des Darms“, die Peristaltik soll angeregt, die Verdauungstätigkeit des Darms wieder normalisiert werden. Auch Leber- und Bauchwickel werden vielen verordnet, und freilich Bittersalz und Basenpulver. „Das alles trägt zur Reinigung und Entlastung des Darms bei, es ist wie eine Verjüngungskur“, behauptet Elke Benedetto-Reisch, ärztliche Direktorin im Gesundheitsresort Lanserhof.

„Ich fühle mich seit der Mayr-Kur wieder viel fitter“, bestätigt Ingrid P. Abgenommen hat sie allerdings wenig, „das war auch nicht das Ziel“. Ganz anders bei ihrem Mann, Dieter, der bei einer Größe von 1,83 Metern 125 Kilogramm auf die Waage brachte. „Ich musste dringend abnehmen.“ Der 50-jährige Sachverständige für Edelsteine verlor in drei Wochen 20 Kilogramm und hat sein Gewicht bis heute gehalten. „Bei allen vorangegangenen Diäten habe ich immer wieder zugenommen. Ich bin begeistert von der F.-X.-Mayr-Kur und werde mit meiner Frau nächstes Jahr wieder eine machen, ich möchte noch zehn bis fünfzehn Kilo abnehmen.“

Dieter P. ist überzeugt, dass er das schaffen wird. „Erstens habe ich nie Hunger gelitten und zweitens gelernt, mein Leben umzustellen. Ich esse jetzt genussvoller, langsamer, stopfe nicht mehr irgendein Fast Food in mich hinein.“ Und die Schulung für ein besseres, gesünderes Leben auch nach der Kur, handfeste Tipps, wie man den gesünderen Lebensstil in den Alltag einbauen kann, sind denn auch Säulen der F.-X.-Mayr-Medizin.

Steckbrief

Der Arzt und Forscher Franz Xaver Mayr wurde am 28. November 1875 in Gröbming (Steiermark) geboren. Dort ist er auch gestorben, am 21. September 1965, also morgen vor genau 50 Jahren. Sein Medizinstudium absolvierte er in Graz.

In Mayrs Geburtshaus befindet sich heute das auf seine Medizin spezialisierte Hotel Spanberger. Franz Xaver Mayr wurde als Halbwaise geboren, seine Mutter heiratete wieder - einen Josef Spanberger.

Anerkennung. Die von ihm entwickelte F.-X.-Mayr-Kur brachte ihm schon zu Lebzeiten weltweite Anerkennung und finanziellen Wohlstand.



("Die Presse", Print-Ausgabe, 20.09.2015)

Das könnte Sie auch interessieren

Anzeige

Des Königs neue Kleider: BURGER
KING® überarbeitet Logo und...

Der „Duden“ macht mit dem
Gendern Ernst

IHS-Chef Martin Kocher wird neuer
Arbeitsminister

