

Willkommen in unserem Buch!

Viele Menschen spüren, dass ihr Bauch nicht ganz in Ordnung ist, andere wollen vorbeugend etwas Sinnvolles zu ihrer Gesundheit beitragen. Für beide ist die F.X.-Mayr-Kur, die Therapie für ganzheitliche Darmgesundheit mit der Milderen Ableitungsdiät, gleichermaßen geeignet: Sowohl für eine höchst effektive Gesundheitsvorsorge als auch zur Heilung schon vorhandener Probleme.

Der österreichische Arzt und Forscher Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) (Seite 38) machte die Erfahrung, dass bei fast allen seiner Patientinnen und Patienten, egal mit welchen Beschwerden sie ihn aufsuchten, der Darm träge war. In der Folge achtete er auf dessen gründliche Säuberung und Regeneration. Erstaunlicherweise verschwanden oder besserten sich auch die Symptome an Herz, Lunge, Gelenken usw. der Betroffenen. Mayr fand Zusammenhänge mit anderen Organen, die bislang unbekannt waren. Wie wir durch unzählige aktuelle Studien zu den Darm-Organ-Achsen bestätigt finden, war er mit seinen empirisch entwickelten Erkenntnissen der wissenschaftlichen Bestätigung gut hundert Jahre voraus!

Das Besondere an der Milderen Ableitungsdiät

Die enge Verbindung von Darm und Ernährung liegt buchstäblich auf der Hand. Auch, dass ein gereiztes Körperteil – ob überlastetes Herz oder verletztes Knie – zunächst einmal Schonung braucht, ist uns klar. Auf den Bauch bezogen bedeutet das eine vorübergehende Reduktion der Belastung durch die Nahrung; in ihrer konsequentesten Form Fasten. Die Mayr-Kur mit ihrer sanftesten Variante, der Milderen Ableitungsdiät (MAD), ist dafür und für die Überleitung in eine gesunde Alltagsernährung bestens geeignet. Sie wurde von Dr. Erich Rauch und Peter Mayr bewusst als schonende Aufbaukost und ideal geeignete Form für ambulante Mayr-Kuren entwickelt, die auch während einer gleichzeitigen Berufstätigkeit gut durchführbar ist. Diese Struktur hat sich so gut bewährt und wurde weiter entwickelt, dass sie noch immer die Basis der meisten Kostaufbaukonzepte darstellt.

Das Ziel der Ernährung nach Mayr ist immer das Hinführen zu einer möglichst hochwertigen, aber nicht überfordernden Kost im Alltag. Alles, was wir über den gesundheitlichen Einfluss von Lebensmitteln wissen, lässt sich gut in diese Art der Ernährung einbauen. Am Ende macht die Art und Weise, wie und wann und wieviel wir essen, einen entscheidenden Unterschied aus. Es geht um eine Esskultur, eine Ernährung mit allen Sinnen – mit einem Verständnis der Zusammenhänge, um selbst steuernd eingreifen zu können.

Lassen Sie uns aber Diät so komplex verstehen, wie die alten Griechen *diaita* interpretierten, als rundherum gesunde Lebensweise, nicht reduziert auf das Essen und schon gar nicht auf einzelne Nahrungsmittel.

Wegweiser durch dieses Buch

Am Beginn einer medizinischen Maßnahme sollte immer der Status quo erfasst werden, damit die Therapie individuell angepasst erfolgen kann. In diesem Buch möchten wir Ihnen ein paar einfache Kriterien zur Selbsteinschätzung vorstellen. Sie erfahren einiges über die physiologischen Zusammenhänge, was Ihnen eine Unterstützung für Ihre Darmgesundheit sowie für Ihr weiteres Essverhalten bieten wird. Das soll Ihre Eigenkompetenz stärken und Ihnen helfen, zu einem Sachverständigen für Ihren Bauch und Ihre Gesundheit zu werden. Über 35 Jahre Erfahrung mit vielen tausend Menschen in der Praxis haben mir gezeigt: Wer die Zusammenhänge erkennt und versteht, kann auch die sinnvollen Änderungen leichter umsetzen.

Der **erste Teil** des Buches (ab Seite 11) soll Sie insbesondere mit Ihrem Verdauungstrakt vertraut machen, damit Sie sich danach aus eigener Überzeugung auf die Mayr-Kur und -Ernährung einlassen können. Der **zweite Teil** (ab Seite 29) zeigt Ihnen, bei welchen Erkrankungen, Beschwerden und medizinischen Indikationen Ihnen die Kur helfen kann und wie Sie sie auch zu Hause – unter ärztlicher Begleitung – durchführen können. Der **dritte Teil** (ab Seite 61) bietet Ihnen mehr Hintergrundwissen zu ernährungsmedizinisch bedeutenden und oft diskutierten Themen an. Picken Sie sich – passend zur Mayr'schen Esskultur – die einzelnen Artikel häppchenweise heraus – wie ein Dessert sozusagen und entsprechend Ihrer Verdauungskraft. Der **vierte Teil** ist der Rezeptteil (ab Seite 81) und damit besonders wichtig, weil er Ihnen ganz praktisch ein angenehmes Wohlfühl im Bauch vermitteln soll. Die Rezepte sind nach dem Schonprinzip als Leitlinie zusammengestellt. Mit Ihrer eigenen (Körper-)Erfahrung können Sie sie gut anpassen. Wenn die Grundprinzipien verinnerlicht sind, lassen sie sich auf ziemlich jede Kostform und Vorliebe, ob vegan oder nicht, ob lieber mediterran oder asiatisch, gut anwenden.

Trauen Sie sich!

Die F.X.-Mayr-Kur und die Milde Ableitungsdiät klingen für Sie nach Freudlosigkeit? So ist es aber ganz und gar nicht! Es geht vielmehr um bewusstes Genießen und darum, sich selbst dabei wahrzunehmen. Es geht um die Genugtuung, selbst aktiv und effektiv an seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden mitwirken zu können. Das Verstehen mancher Zusammenhänge stellt eine große Hilfe dar, um Genuss und gesunde Ernährung gut in Einklang zu bringen und ermöglicht eine große Vielfalt an Möglichkeiten. Gesund und wohlschmeckend zu kochen muss auch nicht kompliziert sein.

Aber eines ist mir doch ganz wichtig festzuhalten: Dieses Buch kann und soll keinen ärztlichen Rat ersetzen! Wenn bei Ihnen gesundheitliche Probleme vorliegen, dann sollten Sie diese abklären lassen und das weitere Vorgehen mit Ihrer Medizinerin oder Ihrem Mediziner besprechen. Für jedes sinnvolle individuelle Vorgehen ist zu Beginn eine Diagnose notwendig. Auf dem Fundament des funktionellen Verständnisses der Ist-Situation wird dann eine ganz individuelle Therapie und Diät durchgeführt. Die unaufwändige Untersuchung nach F.X. Mayr ist dafür extrem hilfreich, wie auch die begleitende manuelle ärztliche Bauchbehandlung zum Training des Darms und zur Überprüfung der Reaktion auf die Diät. Eine praktische Hilfestellung finden Sie zum Beispiel bei den mit dieser Thematik vertrauten Mayr-Ärztinnen und -Ärzten.

Ihr Dr. Sepp Fegerl und Philipp Buttinger