



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE



EXMAYR

FÜR GESUNDHEIT,
LEISTUNGSSTEIGERUNG
UND WOHLBEFINDEN

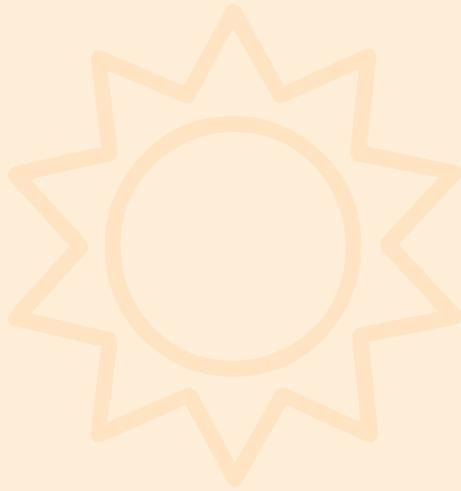
Internationale Gemeinschaft der Mayr-Ärzte



F.X. MAYR

FÜR GESUNDHEIT,
LEISTUNGSSTEIGERUNG
UND WOHLBEFINDEN

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte/
Dr. med. Alex Witasek



Einleitung	7
Was uns krank macht.....	15
Die Entstehung unserer Zivilisationserkrankungen.....	17
Körpergifte: Gefahr oder Panikmache?	26
Der Darm, das Wurzelsystem des Menschen.....	33
„Szenen einer Ehe“: Einfluss des Verdauungstrakts auf den Bewegungsapparat.....	39
Psyche und Darm	55
Schönheit ist Ausdruck von Gesundheit	56
Die F.X. Mayr-Medizin	61
Diagnostik nach F.X. Mayr.....	63
Die Körperhaltungen nach F.X. Mayr.....	65
Die Bauchformen nach F.X. Mayr.....	67
Weitere Untersuchungen durch den Mayr-Arzt.....	70
Diagnostik mit den fünf Sinnen: Humoraldiagnostische Zeichen	76
Blutlabor-Untersuchungen	81

Inhalt

Immunsystemcheck.....	89
Krebslabor.....	91
Hormone.....	92
Nahrungsmittelintoleranz-Test vom IgG und IgG4 Typ.....	96
Molekulargenetische Stuhluntersuchung.....	97
Die Anamnese-Erhebung: Wenn ärztliche Empathie entscheidend ist.....	100
Die Therapie nach F.X. Mayr.....	105
Milch-Semmel war einmal.....	107
Die vier Säulen der F.X. Mayr-Therapie.....	112
Schonung.....	112
Säuberung.....	127
Schulung.....	132
Substitution.....	132
Indikationen und Kontraindikationen für die Therapie nach F.X. Mayr.....	137
Lust auf Gesundheit.....	139



Einleitung

Schonung,
Säuberung,
Schulung
und
Substitution



Die Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt und von so einigen Dogmen aus alten Kur-Zeiten befreit. Die Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Ernährung, des Stoffwechsels, der Gastroenterologie, Mikrobiologie, Neurobiologie, der Neuroimmunologie und Molekulargenetik haben zu neuen Erkenntnissen geführt, die in die F.X. Mayr-Medizin eingeflossen sind.

Was ist nun überhaupt die Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr?

DEFINITION DER F.X. MAYR-MEDIZIN:

Die F.X. Mayr-Medizin ist eine ganzheitliche Methode.

Aufbauend auf die ärztliche Diagnostik nach F.X. Mayr werden in der Therapie

Schonung, Säuberung, Schulung und **Substitution** individuell angewendet.

Hierdurch werden alle Organfunktionen verbessert und die Lebensqualität gesteigert.

Grundlage der vielseitigen positiven Wirkungen sind die Regeneration des Verdauungstraktes, die Verbesserung der Verdauungsleistung, die Regeneration des Mikrobioms, die Entgiftung und Entsäuerung des Körpers, die Förderung der Autophagie in den Zellen, die Reduktion von Entzündungen und die Verbesserung der Körperhaltung. Ein wichtiger Faktor ist die Verringerung der sogenannten *silent inflammation*, einem meist unbemerkten Entzündungsgeschehen im Körper, welches die Entstehung der meisten Zivilisationserkrankungen fördert. Hier spielt die Verringerung des Insulinspiegels, die Abdichtung der Darmschleimhaut, die Regulierung des Mikrobioms, der Abbau von Bauchfett und die Reduktion von Stress eine entscheidende Rolle.

Man sieht, es handelt sich um ein weitreichendes physiologisches und biochemisches Wirkungsspektrum, welches die F.X. Mayr-Medizin bedienen kann.

Die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, die Steigerung der Sensibilität, die Verbesserung der Hirnleistung und die Verringerung von Reizüber-



flutung während der F.X. Mayr-Therapie begünstigen eine Neuorientierung in Richtung einer Verbesserung der Lebensqualität und einer optimistischeren Lebenseinstellung. Und was ist es denn, wonach wir alle streben? Glück und Zufriedenheit, Erfüllung und Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Liebe. Mit einem gesunden Körper und regen Geist können wir das leichter erreichen.

Wer war Dr. Franz Xaver Mayr?

Franz Xaver Mayr wurde 1875 in Österreich, im steirischen Ennstal geboren. Er stammt aus einer Familie in Gröbming, die seit Jahrhunderten in der Landwirtschaft tätig war. Dort war er in intensivem Kontakt mit der Natur. Schon als Kind hütete er das Vieh auf der Alm, mit elf Jahren musste er Vieh einkaufen, wobei er einen kritischen Blick zur Beurteilung des Gesundheitszustandes entwickelte.

Er beobachtete z. B., dass Kühe auf der Weide relativ sauber waren, während sie im Winter im Stall nach der Verabreichung von einem großen Heuhaufen zweimal täglich ein von Stuhl verdrehtes Hinterteil zeigten. Er schloss schon damals daraus, dass langsames Essen in Verbindung mit viel Bewegung besser sei als schnelles Hinunterschlingen ohne Bewegung.

Während des Medizinstudiums an der Universität in Graz war er Ferialpraktikant im Prießnitz'schen Kurhaus und musste dort die Bäuche darmkranker Patienten behandeln. Dabei fiel ihm auf, dass an der Universität keine Kriterien für das Erkennen eines gesunden Bauchs vermittelt wurden, ja, dass sogar ganz Grundsätzliches zur Diagnostik der Bauchorgane fehlte. Da er bald den Dünndarm als das zentrale Organ für die Verdauungsaufgaben erkannte, erschien es ihm wichtig, gesund von krank unterscheiden zu können. Und wo kein Wissen zur Diagnostik vorhanden ist, ist auch keine fundierte Therapie möglich.

Also begann er, an kritische Beobachtung gewöhnt, selbst mit der Erforschung des Verdauungstraktes. Eine Aufgabe, die er mit großer Akribie und Hingabe bis zu seinem Tod im 90. Lebensjahr verfolgte.

Nach seiner Promotion startete sein großes Forschungsprojekt: Er ging von der Annahme aus, dass keiner seiner Patienten, auch nicht die „bauch-



Dr. Erich Rauch lehrt Bauchbehandlung im ersten Kurs

beschwerdefreien“, einen wirklich gesunden, sich selbst gründlich reinigenden Darm hätte und behandelte alle Patienten konsequent so, als wären sie verdauungskrank: Sie erhielten eine Darm-Schonkost, eine Darmsäuberung durch salinische Wässer und eine manuelle Darmanregung. Begleitend führte er über Jahrzehnte systematisch vergleichende Messungen des Bauches und Körpers durch. Seine Hände dienten ihm dabei als Messgerät.

Nachdem er die Kriterien für einen idealen Gesundheitszustand definiert hatte, entwickelte er seine eigene wissenschaftlich fundierte Diagnostik, die bei Abweichungen von der Optimalgesundheit schon sehr früh die Möglichkeit bietet, eine individuelle, vorbeugende Therapie zu veranlassen.

Seine Schüler Dr. Ernst Kojer und Dr. Erich Rauch gründeten die Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte, die heute weltweit ca. 600 Mitglieder zählt und auf internationalen Kongressen und Symposien auftritt.

Die Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr ist eine von der Österreichischen Ärztekammer per Diplom anerkannte komplementärmedizinische Behandlungsmethode. Um eine bessere Abgrenzung zu qualitativ fraglichen Mayr-Kurangeboten von selbst ernannten Heilern und Therapeuten zu erzielen, wurde von der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte der Markenbegriff „MayrPrevent®“ kreiert und geschützt.

MayrPrevent® steht für die ordnungsgemäß durchgeführte und auf dem neuesten Stand der Wissenschaft beruhende F.X. Mayr-Medizin.



**Was uns
krank
macht**

zu schnell

zu viel

zu spät

zu süß

im Stress



DIE ENTSTEHUNG UNSERER ZIVILISATIONSERKRANKUNGEN

Es ist ja wirklich absurd: Wir sind stolz auf unsere Zivilisation, und doch macht sie uns krank. Früher starben die Menschen vor allem an Infektionserkrankungen. Diese haben wir mit Hilfe von Hygiene und Antibiotika stark reduziert. Lediglich die Hospitalismus-Erreger in den übersterilen Krankenhäusern und die multiresistenten Keime aus der Tierzucht drohen zu einer neuen Plage zu werden. Heute sterben wir vor allem an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tumoren. Für die Zukunft wird die Depression als Todesursache Nummer eins angekündigt. Für die meisten Erkrankungen sind wir jedoch selbst verantwortlich. Darum ist die Vorsorgemedizin aktueller denn je.

Die größten Verhaltenssünden unseres Alltags kennen wir alle und praktizieren sie trotzdem freimütig:

Wir essen zu schnell

Nur, wer zu schnell isst, kann auch zu viel essen. Da es eine Zeit lang braucht, bis der Blutzuckerspiegel ansteigt, können wir mit schnellem Hinunterwürgen unser Sättigungsgefühl überlisten und weit mehr in uns hineinschaufeln, als es uns guttut. Mit der Zeit stumpft dann unsere Sensibilität für die richtige Menge ab, der Magen wird überdehnt und kann künftig noch mehr Füllung vertragen.

Die Mahlzeit verkommt zur „Schlingzeit“. Wir kauen nicht richtig und der Magen wird mit zu großen, kaum eingespeichelten Bissen überfordert. Die ersten Verdauungsschritte durch den Speichel im Mund wurden vernachlässigt und entsprechend schwer liegt nun das Essen im Magen. Der Zwölffingerdarm ist mit dieser Situation überfordert, verdaut nicht fertig und schon kann Gärung und Fäulnis im Darm ihr Unwesen treiben. Das kann Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Bauchkrämpfe, Völlegefühl, Müdigkeit und eine Beeinträchtigung aller Organsysteme zur Folge haben. Speichel ist ein wichtiges Nahrungsmittel für jenen Darmkeim, der für die Bildung der schützenden Schleimschicht an der Darmschleimhaut verantwortlich ist. Bekommt dieser *Akkermansia muciniphila* zu wenig Speichel geliefert, fehlt uns die Schleimbarriere im Darm und einer Darmentzündung steht nichts mehr im Wege.

vom Bauchfett gebildeten Entzündungsmediatoren fachen die *silent inflammation* an, die ihrerseits fast alle Zivilisationserkrankungen von Zuckerkrankheit über Gefäßverkalkung mit Herzinfarkt, Hirnschlag und Demenz, bösartige Tumoren bis hin zu Rheuma und Arthrosen verursachen kann.

Übergroße Nahrungsmengen überlasten unseren Verdauungstrakt, bis er eines Tages nicht mehr optimal funktioniert.

Wir essen im Stress

Die dienstbeflissene Sekretärin, die mit der Wurstsemmel im Mund am PC arbeitet, die Protokollführerin, die das Lachsbrötchen in der linken und den Kugelschreiber in der rechten Hand hält, der Manager, der während des Geschäftsessens nicht weiß, wann er kauen, schlucken und reden soll, die Mutter, die während ihres wohlverdienten Mahls die Kinder füttern muss, der müde Ehemann, der sich die frustrierenden Nachrichten im Fernsehen ansieht, während er das Abendessen hinunterwürgt und gleichzeitig Angst hat, seine Arbeit nicht zu schaffen. Im Stress schaltet der Verdauungsnerv, Vagus genannt, ab. Der Stressnerv Sympathikus schwächt die Verdauungskraft. Es bleibt uns quasi die Spucke weg, es liegt etwas wie ein Stein im Magen, es kommt uns die Galle hoch, es läuft uns etwas über die Leber, es ist etwas (Verzeihung) zum Kotzen oder beschissen. Ja, der Volksmund weiß genau, was Stress im Bauch





alles verursachen kann. Die Verdauung ist geschwächt, Fehlverdauung reizt den Darm und schon wieder leiden wir unter Blähungen, Völlegefühl, Darmbeschwerden und allen Folgeerscheinungen des Reizdarmsyndroms sowie der dadurch undicht gewordenen Darmschleimhaut. Die Verdauungsdrüsen werden schwach und wieder liegt der Speisebrei nur halb verdaut und zu lange im Darm. Er wird von den Darmbakterien in Form von Gärung oder Fäulnis zersetzt, statt in für den Körper wertvolle Bestandteile zerlegt und für die Energiezulieferung aufbereitet zu werden. Alles gerät durcheinander und unser Körper leidet unter Reizdarm, Gastritis, Blähungen, Stuhlverstopfung oder Durchfall.

Wir essen zu spät

In der Nacht ist die Verdauungsleistung eingeschränkt. Die nur halb verdaute Nahrung liegt dann länger im Darm und wird dort von den Darmbakterien, je nach Zusammensetzung und pH-Wert, vergoren oder verfault. Die dabei entstehenden Gifte belasten den gesamten Körper und beeinträchtigen alle Organfunktionen. Da die Leber nachts versucht, diese Gifte abzubauen, wachen wir in der Leberzeit zwischen 01:00 und 03:00 auf und verspüren dabei eventuell ein Hitzegefühl. Wer also spät abends viel isst, wird schlechter schlafen, mehr schnarchen, morgens müde aufstehen, und sich im Extremfall so fühlen, als hätte er zu viel Alkohol getrunken. Nur mehrere Tassen Kaffee können ihn dann aufwecken. Ideal wäre es, wenn man nach 18:00 nichts mehr essen würde.

Wir essen zu müde

Wenn wir müde sind, betrifft das nicht nur unsere Psyche und Muskulatur. Alle Körperfunktionen werden auf Sparflamme gesetzt, so auch die Verdauung. Daher bewirkt das unbedachte Schlemmen in erschöpftem Zustand eine Überforderung unseres Verdauungsapparates und wieder kann die Nahrung nicht ordnungsgemäß zur Energiegewinnung aufgeschlüsselt werden. Im Gegenteil, wir werden durchs Essen nicht wieder fit, sondern noch müder, da sich das Blut im Bauchraum sammelt und das Immunsystem sich um eventuelle Feinde in der Nahrung kümmern muss. Essen ist lustig, Verdauen ist Arbeit!

Wir essen zu süß und zu viele Kohlenhydrate

Belohnungen sind meist süß. Das beruht darauf, dass Zucker tatsächlich ein Antidepressivum ist und das Lustzentrum im Gehirn stimuliert. Er wirkt chemisch ähnlich wie moderne Antidepressiva als Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Serotonin wirkt durch Zucker länger und intensiver und macht uns glücklich. Und prompt belohnen wir uns immer wieder gerne mit der süßen Verführung. Zucker lässt das Insulin besonders rasch und heftig ansteigen. Dieses Überangebot an Insulin begünstigt die Entstehung fast aller Zivilisationserkrankungen von der Gefäßverkalkung über Krebs bis hin zur Demenz.

Eine Sonderstellung nimmt die Zuckerart Fruktose ein. Sie benötigt kein Insulin zum Einschleusen in die Zellen und scheint damit auf den ersten Blick eine Wohltat zu sein. Leider macht Fruktose aber sehr verlässlich dick, da sie kaum verbrannt, sondern meist in Fett umgewandelt wird. Fettleber, Harnsäureanstieg und alle Auswirkungen der Fettleibigkeit gehen somit auf ihr Konto. Wer also glaubt, sich mit süßen Fruchtsäften und Honig Gutes zu tun, irrt sich gewaltig. Leider bedient sich die Lebensmittelindustrie sehr gerne der Fruktose, da sie viel süßer und billiger ist als normaler Zucker.

Aber nicht nur Süßes stört unser Gleichgewicht, auch ein Zuviel an anderen Kohlenhydraten zeigt fatale Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Der uneingeschränkte Genuss von Zucker, Brot, Kuchen, Nudeln, Knödeln, Reis und Kartoffeln hat seinen Preis. Unsere Kohlenhydratspeicher im Körper

sind begrenzt. Wenn Muskeln und Leber voll sind, muss unser Körper auf Alternativen zurückgreifen. Diese stehen in Massen zur Verfügung und heißen Fettzellen. Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt und in unsere Fettzellen eingelagert. Zusätzlich schippern sie als Triglyceride im Blut herum. Schließlich gibt es noch Sonderspeicher wie die Leber, die dadurch zu einer Fettleber wird. All das ist nicht so gut für uns.

Aber viel schlimmer ist die Überreizung unseres Insulin-Systems. Damit der Zucker aus dem Blut verschwindet und in die Zellen eingebaut werden kann, wird vermehrt Insulin gebildet. Dieses erhöht über eine Natriumrückresorption und Sympathikus-Aktivierung den Blutdruck, schädigt die Blutgefäße, fördert Thrombosen, hemmt den Fettabbau, fördert Tumorwachstum und Entzündungen. Herzinfarkt, Hirnschlag, Demenz, Krebs, Übergewicht, Diabetes mellitus oder ein polyzystisches Ovarialsyndrom sind nur ein paar der fatalen Auswirkungen eines erhöhten Insulinpiegels.

Das Überangebot an Insulin lässt die Insulinrezeptoren abstumpfen. Sie verlieren ihre Sensibilität, was zuerst den Insulinpiegel noch mehr ansteigen lässt und dann den Blutzucker. Später geben die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse auf und können kein Insulin mehr bilden. In Folge muss Insulin



gespritzt werden. Die geschädigten Insulinrezeptoren verhindern eine ausreichende Kohlenhydrataufnahme in die Zellen, die langsam verhungern, während die Fettzellen alternativ immer mehr Fett speichern müssen. Wir werden hungriger, schwächer, müder und fatter.

Spielt sich die Insulinresistenz im Gehirn ab, nennt man das Diabetes mellitus Typ III. Diese auf das Gehirn beschränkte Zuckerkrankheit fördert die Entstehung von Gedächtnisstörungen bis hin zu Morbus Alzheimer.

Die positive Nachricht lautet: Alles ist reversibel! Wenn die Kohlenhydrate reduziert werden, langsam gegessen und gekaut und dem natürlichen Sättigungsgefühl geglaubt wird, dann kann sich das insulinerge System erholen. Voraussetzung dafür sind aber auch Stressreduktion, mehr Bewegung und Vermeidung von chronischen Entzündungen. Zusätzlich sind intensivere Maßnahmen wie eben die F.X. Mayr-Therapie und die Gabe von Vitalstoffen zielführend.

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Es kommt nicht nur darauf an, wie viele Kohlenhydrate wir uns zuführen und ob wir sie verschlingen oder genüsslich naschen. Sie sollen auch möglichst komplex sein. Das heißt: Je kurzkettiger und somit leichter verdaulich sie sind, desto verheerender die Wirkung, da sie schnell ins Blut gelangen und uns sofort eine große Menge an Insulin ausschütten lassen. Zur Beurteilung dieser Eigenschaft gibt es die Tabelle über den Glykämischen Index. Diese ist jedoch nicht besonders aussagekräftig, da sie keine Rücksicht auf die in den Lebensmitteln enthaltenen Mengen der betreffenden Kohlenhydrate nimmt. Eine konkretere Aussage liefert hier die Glykämische Last. Je höher die Glykämische Last ist, desto mehr Insulin wird beim Verzehr des Lebensmittels ausgeschüttet und desto schlechter sind die Auswirkungen.

Probieren Sie es einfach aus. Steak oder Fisch schmecken auch ohne Kohlenhydrate hervorragend. Kochen Sie Gemüse dazu – und schon erfreut Sie ein vielfältiger, wertvoller, Säure-Basen ausgeglichener Genuss ohne Insulinausschüttung.



Wir sitzen zu viel

Im Sitzen ist die Belastung der Bandscheiben höher als im Stehen. Wenn wir dann noch dazu lümmeln und nicht aufrecht sitzen, verstärkt sich dieser Effekt und verschiedene Muskelgruppen können sich verkürzen und eine allgemeine Fehlhaltung begünstigen. Im Sitzen wird der Darm auch zu mehr Ruhe verleitet, arbeitet weniger und fördert Stuhlverstopfung.

Wir bewegen uns zu wenig

Bewegung ist einer der wichtigsten Schlüssel zur Gesundheit. Bewegungsmangel fördert nicht nur Übergewicht. Er schwächt das Immunsystem, hemmt Reparaturmechanismen in unserem Körper und vermindert die Synapsenbildung (also Lernprozesse) in unserem Gehirn. Die Atmung wird flacher und unser Gewebe neigt zur Übersäuerung. Da Knochen nur neu gebildet werden, wenn unser Körper regelmäßig rhythmisch belastet wird, fördert Bewegungsmangel Osteoporose.

Wir schlafen zu wenig

Schlaf ist wesentlich wichtiger, als es uns erscheint. Unser Gehirn benötigt ihn zur Aufarbeitung des Erlebten und Erlernenen. Unser Hormonsystem regelt sich selbst anhand des Schlaf-Wach-Rhythmus. Schlafmangel bewirkt einen allgemeinen Stresszustand, der alle stressbedingten gesundheitsgefährdenden Attribute in sich birgt, und begünstigt darüber hinaus Übergewicht.

Wir haben zu viel Stress und leiden unter Reizüberflutung

Stress ist von der Natur für Flucht, Kampf und nackte Überlebensstrategien entwickelt worden. Wenn Lebensgefahr besteht, ist keine Zeit zum Essen und Schlafen. Daher wird die Verdauungskraft heruntergefahren und Schlaf möglichst verhindert. Außerdem wird der Stoffwechsel dahingehend verändert, dass wir mit weniger Nahrung auskommen, also sparsamer verbrennen. Dafür ist das bei Stress vermehrt gebildete Cortisol und eine zusätzliche Insulinresistenz verantwortlich. Bei gleicher Kalorienzufuhr nehmen wir in Stresssituationen leichter Gewicht zu als in entspanntem Zustand. Dauerhafter Stress beeinträchtigt direkt die Hirnleistung, da durch ihn die Insulinrezeptoren der Hirnzellen geschädigt werden können. Zucker kann dann nicht mehr in die Hirnzelle eingeschleust werden und die Denk- und Gedächtnisleistung nimmt ab.

Stress fördert ganz allgemein die Entzündungsaktivität im Körper und ist ein omnipotenter Krankmacher, der immer mehr Bedeutung in der Vorsorgemedizin bekommt.



KÖRPERGIFTE: GEFAHR ODER PANIKMACHE?

Gerne wird von der universitären Medizin das Vorhandensein von Körpergiften abgestritten. Das verwundert sehr, zumal die Wissenschaft immer mehr davon entdeckt.

2016 wurde der Nobelpreis für Medizin an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi verliehen. Er erforschte und bewies die sogenannte Autophagie. Damit ist die Entsorgung von gealterten, nicht mehr funktionierenden Zellbestandteilen und deren Recycling in den Zellen gemeint. Die Autophagie ist also eine Art Entgiftungsarbeit der Zellen, um Energie zu sparen und sich zu reinigen.

Die frohe Botschaft lautet: Fasten bzw. Kalorienreduktion fördert diesen Selbstreinigungsprozess in den Zellen!





Es gibt natürlich auch andere Mechanismen, mit denen sich der Körper selbstständig entgiften kann. Dazu gehören die Harnproduktion, die Stuhlauscheidung und die Atmung. Wenn diese nicht ausreichen, greift der Körper zu zusätzlichen Entgiftungsventilen:

Die Haut

Hierbei entsteht Akne, Ausschläge in jenen Arealen, in denen der Schweiß schlecht trocknet (zwischen den Beinen, unter den Brüsten, am Hosenbund, in den Achseln).

Die Augen

Dadurch kommt es zu Augenentzündungen und Augenbrennen. Es kann die Haut in den Augenwinkeln sogar gereizt werden und es bilden sich bräunliche Tränenstraßen.

Genitalien

Diese stören dann durch einen unangenehmen Geruch, der trotz regelmäßigen Waschens immer wieder auftritt.

Speichel und Mundschleim

Hier äußert sich die Entgiftung in Form von schlechtem Mundgeruch und -geschmack.

Wenn die Giftmenge überhandnimmt und die entgiftenden Vitalfunktionen durch unseren bewegungsarmen und gestressten Lebensstil reduziert sind, dann sind zusätzliche Entgiftungsmaßnahmen in Form einer Therapie nach F.X. Mayr angezeigt.

Die im Folgenden angeführten Gifte sind auch in einem gesunden Körper vorhanden. Theophrastus Bombastus von Hohenheim, auch Paracelsus genannt, wusste schon im 16. Jahrhundert, dass die Dosis das Gift macht. Ein Zuviel kann unseren Körper schädigen, wobei die Dosis, die er gut verträgt, individuell verschieden ist.

Man muss prinzipiell zwischen folgenden Toxinen unterscheiden:

Im Verdauungstrakt produzierte Gifte

Durch **Fehlverdauung** entstehen verschiedene Toxine. Bei Gärung bilden sich Gärungssäuren und Gärungsalkohole wie Methanol, Äthanol, Propanol und Butanol.

Bei Fäulnis entstehen Fäulnisgifte wie Indol, Kresol, Phenole, biogene Amine, ja sogar Kadaverin (also das Leichengift).

Beim Stoffwechsel im Gewebe produzierte Schlacken

Zu hoher **Zucker- und Kohlenhydrat**-Konsum begünstigt die Bildung der AGEs (*advanced glycation endproducts*). Diese lagern sich in der Zwischenzellsubstanz ab und beeinträchtigen deren Funktion. Im Blut behindern sie den Sauerstofftransport. Das berühmte HbA1c, welches auch zur Langzeit-Zucker-Bestimmung herangezogen wird, ist so ein AGE, welches Schäden in Augen, Nieren und Herz-Kreislauf-System begünstigt.

Amyloid und **hyperphosphoryliertes Tau-Protein** sind die Verursacher von Alzheimer-Demenz. Sie lagern sich im Gehirn ab.

Ammoniak wird im Leistungssport, bei Leberüberlastung und beim Abbau von Eiweiß produziert. Er beeinträchtigt auch die Hirnleistung. Die Übersäuerung des Gewebes kann Muskelschmerzen, Entzündungen, Osteoporose, Arthrosen und ebenfalls Leistungseinbußen hervorrufen.

Die **Harnsäure** verursacht Gicht und Gefäßverkalkung.

Das oxidierte **LDL-Cholesterin** ist das Schreckgespenst aller, die Angst vor einem Herzinfarkt oder Hirnschlag haben. Cholesterin an sich ist ja gesund. Nur, wenn das als schädlich bekannte LDL Cholesterin oxidiert ist, wird es gefährlich und lagert sich in abgestorbenen Immunzellen (den sogenannten Schaumzellen), verpackt an den Blutgefäßwänden, ab.

Es können auch Substanzen zu Giften werden, die eigentlich lebensnotwendig sind, wenn sie im Übermaß vorhanden sind.

Hier sei vor allem das Hormon **Insulin** genannt, das für die Regulierung des Blutzuckers verantwortlich ist. Es hilft, Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu schleusen, damit diese Treibstoff für die Energieerzeugung haben. Wenn aber der Insulinspiegel durch zu viel Konsum von Süßspeisen und anderen kurzkettigen Kohlenhydraten zu hoch ist, dann wird Insulin zum Mentor der meisten Zivilisationserkrankungen. Bluthochdruck, Entzündungen, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Hirnschlag, Fettleber, Zuckerkrankheit, Tumoren bis hin zur Demenz sind die Folgen.

Entzündungsmediatoren sind lebenswichtig. Aber wenn diese von Bauchfett, Stress und versteckten Entzündungen vermehrt gebildet werden, dann können sie dieselben Schäden begünstigen wie vorher beim Insulin beschrieben.

Exogene (von außen kommende) Toxine in Nahrungsmitteln

In Nahrungsmitteln lauern versteckte Schadstoffe, die von der Lebensmittelindustrie freimütig verwendet und von den Gesundheitsbehörden geduldig toleriert werden. In industriell angebauten Getreidesorten ist ein Insektizid hineingezüchtet, welches die Verdauungsleistung einschränken kann. Dieser sogenannte **Amylase-Trypsin-Inhibitor** kann Blähungen und Fehlverdauung mit Bauchbeschwerden begünstigen. Außerdem soll er auch das Nervensystem negativ beeinflussen.



Wenn das Klebereiweiß der meisten Getreidearten, das **Gluten**, auf die Zellen der Darmschleimhaut trifft, produzieren diese Zonulin, welches die Verbindung der Zellen löst. Der Darm wird undicht, das berühmte Leaky-Gut-Syndrom entsteht, in Verbindung mit Nahrungsmittelintoleranzen und Bakterienauswanderung in die Harnblase und ins Blut, wodurch wiederum Harnblasenentzündungen und Gefäßverkalkung begünstigt werden. Leider ist der Glutengehalt von Getreide heute viel höher als früher, da der Preis für Getreide mit hohem Glutengehalt höher ist. Gluten verbessert nämlich die Backeigenschaften.

Das heißt nicht, dass man kein Gluten mehr essen darf. Wenn keine Zöliakie vorliegt und der Darm gesund und reizfrei ist, dann ist gegen Gluten nichts einzuwenden. Aber wenn der Darm irritiert oder gar entzündet ist, dann empfiehlt sich die Reduktion der Glutenmenge in der Nahrung.

FODMAPS sind sehr schwer verdauliche Kohlenhydrate, die vor allem in Backwaren vorkommen, deren Teig nicht lange genug geruht hat bevor er in den Ofen kam. Diese „fermentable oligo-, di-, monosaccharides and Polyols“ verursachen Blähungen und Reizdarm-Beschwerden. Die bekanntesten FODMAPS sind Fruktose, Laktose und Sorbitol.

Der Geschmacksverstärker **Glutamat** ist an sich eine Nervenüberträger-substanz des Gehirns und steigert die Sensibilität für sensorische Wahrnehmungen. Dadurch verstärkt er auch das Geschmackempfinden. Es wird aber vermutet, dass Glutamat Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität verursachen kann.

Künstliche Süßstoffe können nach neuesten Erkenntnissen Morbus Alzheimer, Übergewicht und sogar Zuckerkrankheit begünstigen.

Schwermetalle sind als Gifte bekannt. Besonders oft werden wir mit Quecksilber und Aluminium belastet. Die meisten Antitranspirante generieren ihre schweißreduzierende Wirkung aus ihrem Aluminiumgehalt. Die FSME-

Impfung enthält Quecksilber. Große Raubfische wie z. B. Thunfisch und Schwertfisch haben im Laufe ihres Lebens große Mengen an Schwermetallen in ihrem Körper gespeichert. Das führte dazu, dass nur mehr ca. 25% der gefangenen Thunfische zum Verkauf freigegeben werden durften. Als Lösung für dieses für die Fischer desaströse Problem hob die EU die Grenzwerte für Schwermetallbelastung einfach an. Geld geht offensichtlich also vor Gesundheit.

Die vielfältigen **Chemikalien in Luft und Wasser** sind fast nicht überschaubar. In unserer chemischen Welt müssen wir leider damit leben lernen. Noch weiß man nicht von allen Stoffen, was sie wirklich in uns anstellen. In einigen Regionen ist das Grundwasser inzwischen durch die Antibabypille der Frau mit weiblichen Sexualhormonen verseucht. Unfruchtbarkeit könnte allein dadurch schon erklärt werden. Der Diesel-Skandal zeigt, dass langsam eine Sensibilisierung zu Gunsten unserer Atemluft stattfindet. Allerdings scheint die Produktion von Lithiumbatterien ebenfalls ein Umweltproblem zu sein.



Mit **Zigarettenrauch** führen Raucher ihrem Körper freiwillig Teer und Nikotin zu. Wie gefährlich vor allem das Teer ist, weiß jeder. Weniger bekannt ist, dass das Kohlenmonoxyd (CO) viele Schäden verursacht. Es bindet sich wesentlich

stärker an die roten Blutkörperchen als Sauerstoff, und somit erstickt der Körper langsam und fast unauffällig. Herzinfarkt und Bandscheibenvorfälle sind die ersten Anzeichen dafür. Junge Frauen rauchen häufiger als junge Männer. Über die Ursache kann man vielfältig spekulieren, aber häufig assoziiert man Rauchen mit Lungenkrebs. Jedoch fällt es auch dem Brustkrebs leichter, sich zu entwickeln, wenn eine Frau raucht. Das berüchtigte Bauchspeicheldrüsenkarzinom wird ebenfalls durch Rauchen begünstigt.

Dass Medikamente vielfältige Nebenwirkungen haben können, ist bekannt. Einige können sich im Fettgewebe einlagern und werden dann beim „Abspecken“ plötzlich freigesetzt. Das kann unangenehm sein. Gewichtsreduktion in Form von Fettabbau ist aber gleichzeitig die Chance, diese unerwünschten „blinden Passagiere“ aus unserem Körper zu eliminieren.

Unerwünschte **Pilze, Bakterien und Parasiten** bevölkern mit Vorliebe unseren Darm. Da sie schwer zu finden sind, doktert man oft lange erfolglos an unerklärlichen Beschwerden herum, bevor endlich dieses Problem erkannt und beseitigt wird. Erleichtert wird diesen Schädlingen der Zugang und das Verbreiten in unserem Darm durch ein geschwächtes Immunsystem, eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora und die Einnahme von Säureblockern, da dann die Magensäure fehlt, die diese Eindringlinge normalerweise abtötet.

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-7015-0610-1

Copyright © 2020 by Orac/Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz: Sheila Ehm

Cover unter Verwendung einer Grafik der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

Bildnachweis: GourMed Cuisine: S. 116; Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte – S. 11, 13, 44, 45 oben, 48, 49, 51, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72, 73, 133, 134; Alex Witasek privat: S. 41, 47, 127, 130; Shutterstock – S. 18 Pressmaster, S. 19 Neirfy, S. 20 Andrey_Popov, S. 22 sarsmis, S. 24 fizkes, S. 25 Tero Vesalainen, S. 26, 54 Africa Studio, S. 29 Fotografiecor.nl, S. 31 Billion Photos, S. 33 Magic mine, S. 35 Bara Reschif, S. 37 Kotin, S. 39 gualtiero buffi, S. 42 Image Point Fr, S. 43 BigBlue Studio, S. 45 unten Sebastian Kaulitzki, S. 46 javi_indy, S. 55 Kovaleva_Ka, S. 56 Sofia Zhuravetc, S. 58 Mopic, S. 68 Maxim Shmeljov, S. 80 Erica Smit, S. 81 totojang1977, S. 82 hywards, S. 86 Evan Lorne, S. mi-viri, S. 90 microstock3D, S. 92 CI Photos, S. 97 Kateryna Kon, S. 100 Branislav Nenin, S. 114 AS Food Studio, S. 118 Krzysztof Slusarczyk, S. 119 Fortyforks, S. 120 JulijaDmitrijeva, S. 122 Valentyn Volkov, S. 124 NataliTerr, S. 131 Jack Frog, S. 137 Izf, S. 139 zakalinka, S. 141 Rawpixel.com, S. 142 Antonio Guillem, S. 144 Freebird 7977.

Lektorat: Marilies Jagsch, Stefanie Jaksch

Druck und Bindung: Buch Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal