

F.X. Mayr – das Ende der Dyspepsie

ABSTRACT

Die Ernährung nach F.X. Mayr stellt ein umfassendes, individuelles Therapiekonzept dar zur Vorbeugung und Behandlung chronischer Erkrankungen. Als eine der wesentlichen Einflussfaktoren wird nach aktueller Studienlage die Dyspepsie, die Dysbiose, d.h. die Fehlbesiedelung des Darmes mit ungünstiger Darmflora (Mikrobiom) angesehen. Diese hängen unmittelbar von der Ernährung ab. Hier wirkt aber nicht nur die Zusammensetzung der Nahrung, sondern besonders die Qualität der Verdauung (Dyspepsie) ein.

**100 % Verdauung (Pepsis)
+ gesunde Darmflora =
0 % Fehlverdauung (Dyspepsie)**

„Gut gekaut ist halb verdaut.“
So lautet das bekannte Sprichwort.

Aristoteles forderte schon vor ca. 2400 Jahren: „Feste Speise sollst Du trinken, flüssige Speise essen.“

„Nahrung ist nur nützlich für den Menschen, wenn sie optimal verdaut wird“, befand F.X. Mayr.

Nach F.X. Mayr (28.11.1875 bis 27.9.1965) liegt die Ursache der chronischen Erkrankungen in der Fehlverdauung (Dyspepsie) und der daraus sich entwickelnden Selbstvergiftung im Darm. Er bezeichnete die Darm- oder darmbedingten Erkrankungen als Enteropathie-Syndrom als Folge der intestinalen Autointoxikation.

Der Begriff „intestinale Autointoxikation“ geht ursprünglich auf Bouchard, Paris 1887, zurück. {1} Becher beschrieb 1933–1943 in Frankfurt a. M. biochemische Details dazu. {2} Unterschieden wurden Gärungsprozesse und Fäulnis/Verwesung.

Da die meisten Menschen zu schnell, zu wenig gekaut und nicht in entspannter Atmosphäre essen, haben viele eine Fehlverdauung. Dabei entstehen

im Bauch Gärungs- und Fäulnisstoffe. Diese führen wieder zu vielen chronischen Erkrankungen.

Konsequenz ist hier: Zuerst muss alles, was schon an Fehlverdauungsstoffen im Bauch entstanden ist, entfernt werden. Schon entstandene Entzündungsprozesse müssen zur Ruhe gebracht werden. Das ist Aufgabe eines gut ausgebildeten Mayr-Arztes. Er verwendet dazu die natürlichen Maßnahmen der Schonung, Säuberung und Schonung. Meistens müssen auch einige Vitalstoffe ergänzt werden (Substitution). Danach ist es logischerweise sinnvoll, dass nicht erneut schädliche Stoffe der Gärung und Fäulnis entstehen. Dies erreicht man, indem man vitalstoffreiche Lebensmittel zu 100% verdaut.

Dazu benötigt die Verdauung Enzyme und Schleim. Diese sind im Speichel vorhanden, im Magen- und Dünndarmsaft sowie im Bauchspeichel aus der Bauchspeicheldrüse. Zu 50% muss die Nahrung aber eben im Mund mechanisch zerkleinert und verdaut werden. Daher benötigt man Zeit.

**Lebensmittel + Speichel
+ Zähne + Zeit =
optimale Vorverdauung im Mund.**

Übersicht über die Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr:

- 1. Beobachtung:** Dyspepsie ist Ursache der meisten chronischen Erkrankungen
- 2. Arbeitshypothese:** bestmögliche Entfernung der Dyspepsie ist heilsam
- 3. Ziel:** 0% Dyspepsie, optimal funktionierende Zellen
- 4. Therapiekonzept:** Schonung, Säuberung, Schulung, Substitution
- 5. Sekundärprophylaxe:** So wenig Dyspepsie wie möglich unter Alltagsbedingungen. So wenig Silent Inflammation wie möglich. Optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen.

Therapiephasen:

1. Hypo-, iso- oder hypercalorische Schonkost

Bei Personen, die entweder das strengere Fasten nicht tolerieren oder es medizinische Kontraindikationen gibt, wird eine in der Kalorienmenge angemessene Schonkost zur Therapie ausgewählt.

Ziel: Optimierung der Verdauungsleistung und des Mikrobioms, keine Dyspepsie

Zelle und Matrix wie auch der Darm mit der Verdauung und dem Mikrobiom werden in ein neues physiologisches Gleichgewicht gebracht. Schonung heißt hier nicht mehr primär Kalorienrestriktion, sondern mehr Darm-Therapie. Zur Vermeidung einer überschüssigen Laktatbildung wird eine zur Kohlenhydrat-Aufnahmemenge passende Sauerstoffaufnahme (aerobes Training) empfohlen.

„Nach dem Essen sollst Du ruh´n (optimale Verdauung)

und dann tausend Schritte tun“ (aerober Stoffwechsel zur optimalen ATP-Synthese und Vermeidung von Laktat und „Advanced Glycation End-products“).

2. Individuelle, vielfältige, vitalstoffreiche Darmpflegekost, Ernährung nach F.X. Mayr und Lebensmittel-Auswahl

Je nach Verlauf der Therapie wird nun die Schonkost schrittweise erweitert und die Lebensmittelvielfalt wieder ausgedehnt.



Jetzt erfolgt die Auswahl der Lebensmittel in der Ernährung nach F.X. Mayr unter folgenden Gesichtspunkten:

- Verdaulichkeit (**Ziel:** 100% Verdauung, 0% Dyspepsie)
- Ballaststoffe (**Ziel:** optimale Fütterung der butyratbildenden Mikrobiota)
- Vielfalt der Lebensmittel (**Ziel:** optimale Diversität der Mikrobiota)
- Niedrige glykämische Last (**Ziel:** HbA1c 4,5 bis 5,0%)
- Reichlich Fettsäuren im Verhältnis Omega-6 : Omega-3 = 1 : 1
- Optimale Versorgung mit Vitalstoffen (Elektronen) (rPOSI-Überschuss) {3}
- Kalorische Gewichtskorrektur bzw. -kontrolle
- Optimale Versorgung mit Mineralien im Säure-Basen-Gleichgewicht

Lebensmittel-Zubereitung

Wegen der besseren Darm-Schonung werden während der Korrektur-Phase der MayrPrevent-Kur nur biologische, gegarte Lebensmittel, eiweißhaltige Aufstriche oder Sauermilchprodukte von Schaf oder Ziege

sowie glutenfreies, getrocknetes Gebäck verwendet, bei dem der Teig vor dem Backen einen langen, ununterbrochenen Gehvorgang durchgemacht hat. Die Auswahl- und Zubereitungsregeln sind vom Vorstand der int. Ges. der Mayr-Ärzte detailliert ausgefeilt und mit Rezepten veröffentlicht worden.

<http://www.fxmayr.com/de/f.x.-mayr-kueche/14/f.x.-mayr-kueche.html>

Danach kommen in vorsichtig zunehmendem Ausmaß auch wieder rohes Gemüse und ein wenig Obst in den Speiseplan. Das Enzymsystem der Verdauung wird so wieder auf eine möglichst große Vielfalt an Gemüse, Pilzen, Kräutern und Gewürzen adaptiert, was die Diversität der Mikrobiota fördert.

Conclusio

Die Ernährung nach F.X. Mayr stellt das Ende der Dyspepsie dar. Als eine umfassende, komplexe, individuelle, ursachenkurierende Methode ist sie geeignet, zur Heilung für die meisten chronischen Erkrankungen beizutragen. Die rezente mikro- und zellbiologi-

sche Evidenz bestätigt eindrucksvoll die jahrezehntelangen klinischen Erfolge. Der langfristige Effekt für den Einzelnen hängt verständlicherweise von der dauerhaften Änderung des Einkaufs- und Essverhaltens ab.

LITERATUR:

- {1} B.W. Child: Ehret, Arnold - Die schleimfreie Heilkost <https://de.scribd.com/doc/10036638/Ehret-Arnold-Die-Schleimfreie-Heilkost>
- {2} Becher, E.: Intestinale Autointoxikation, Erg. Inn. Med. 18, 1933
- {3} Kanner J, Sethub J, Shpaizer A, Rabkin B, Shacham I, Tirosh O. Redox homeostasis in stomach medium by foods: The Postprandial Oxidative Stress Index (POSI) for balancing nutrition and human health. Redox Biology. 2017;12:929-936. doi:10.1016/j.redox.2017.04.029.

Dr. med. Henning Sartor
Dannebergplatz 6/8
1030 Wien

www.radixbalance.at
www.mayrprevent.com