

„Angst und Schrecken öffnen der Krankheit Tür und Tor“ Versus: Der Lockdown öffnet Türen mit Mayr zu gesunden!

Bei der ersten Palpation treffen die tastenden Hände auf deutliche Defenzen, ein angespanntes Dünndarmkonvolut, zusammengeknäult um den Nabel. Das hübsche Gesicht der 34-jährigen Patientin ist zu einer Facies spastica verzogen und ebenso ist auch der Tonus der Nacken- und Schultermuskulatur erhöht. Die Zunge fibrilliert, der Blick ist unruhig, der Ruhepuls zu schnell. Sie habe an Gewicht verloren, weil sie „nichts mehr vertragen würde“, der Stuhl wechsele zwischen Diarrhoe und Obstipation mit krampfartigen Bauchschmerzen. Sämtliche mitgebrachten Laborwerte des Internisten sind unauffällig, er konnte auch keine anderen pathologischen organischen Befunde erheben. Er verschrieb ein Anxiolyticum, das die Patientin nicht einnehmen wollte, weil sie „doch körperlich und nicht psychisch krank wäre“.

Auf den ertasteten „emotionalen Stressbauch“ und die anderen Körperzeichen angesprochen, lässt sie sich doch hinter die toughe Fassade blicken: sie wäre immer gesund gewesen, aber seit dem Lockdown beschäftige sie sich intensiv mit den Pandemie-Meldungen. Ihr Denken kreise nur mehr um Sorgen um Angehörige, die erkranken könnten und um die eigene Gesundheit. Ihre zunehmend belastenden Symptome hatte sie natürlich alle gegoogelt, was die innere Panik noch vergrößerte. Ebenso wie auch das Gefühl nicht ernstgenommen zu werden und nicht zu wissen, was sie tun könnte.

Mit dem ärztlichen Gespräch kann sie erkennen, dass ihr Körper sehr wohl mit Mayr-Kriterien messbare Veränderungen im Sinne eines Exzitationsstadiums zeigt, diese aber hauptsächlich in ihrer inneren Angst- und Stressbelastung wurzeln. Den Therapievor-

schlag für „Körper und Seele“ nimmt sie gerne (und auch erfolgreich) an: 4 Wochen Regeneration mit Mayr-Preventdiät ohne Histamin, Weizen und Kuhmilch, Substitution von Magnesium und Zink, Omnibiotic Stress Repair und relaxierende Massagen. Die häufigen sanften Bauchbehandlungen bieten gute Gelegenheiten für psychosomatische Gespräche. Zur seelischen Re-Harmonisierung nimmt sie begleitend eine Bachblütenmischung: White Chestnut um aus den Kreisgedanken herauszufinden, Rock Rose zum Lösen der Panikzustände, Willow um aus der Hilflosigkeit wieder in die Eigenverantwortung zu kommen und Gentian um wieder Vertrauen in ihren Körper und ihre Resilienz aufzubauen. Dies setzt sie über das körperliche Wohlbefinden hinaus noch einige Wochen fort.

Dies ist einer von vielen Fällen, für die das Paracelsus-Zitat der „Angst als Türöffner zu Krankheit“ zutrifft. Die enormen Belastungen durch die kollektive und ubiquitäre Konfrontation mit Pandemie und Lockdown führen darüber hinaus aber auch zu massiven psychosozialen Belastungen mit einem Anstieg von Aggression und häuslicher Gewalt, Vereinsamung und Depression mit den bekannten Folgen wie chronische Stressbelastung, Immunschwächung. Besonders hellhörig wird der Mayrarzt auch bei der Verschlechterung von Lebensgewohnheiten: Frustessen mit Gewichtszunahme, Fastfood-konsum – manche nehmen das Wort „Brotzeit“ wörtlich und haben ohne Gastronomie kaum gekochtes Essen oder bestellen die tägliche Pizza, Bewegungsmangel, Vitamin-D-Mangel etc. Schon vorhandene Beschwerden verstärken sich, metabolische Störungen und das Enteropathie-Syndrom in allen Variationen nehmen zu.

Das halb volle Glas – der Lockdown öffnet Türen mit Mayr zu gesunden

Für viele Menschen ist der Lockdown aber auch eine ideale Gelegenheit außerhalb des Alltagsstresses ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig umzustellen und auf allen Ebenen an salutogenetischen Haltungen zu arbeiten:

ihre Esskultur zu trainieren, die Gustogenese zu entdecken, sich wieder an ausreichende Trinkmengen zu gewöhnen, Kaffee- und Alkoholkonsum zu reduzieren, ein Bewegungsprogramm aufzubauen. Wenn sie sich auch Zeit zur Selbstreflexion und Auseinandersetzung mit krankmachenden Verhaltensweisen und Denkmustern nehmen, dann kann das in Albert Kitzlers gleichnamigem Buch ausgearbeitete Konzept von „Denken heilt“ zum Tragen kommen.

Die in 30 Praxisjahren erlebten Benefits der Mayr Medizin für körperlich, seelisch und sozial herausfordernde Zeiten sind auch in der aktuellen COVID-Situation sehr hilfreich:

- » Immunstärkung und Aktivierung der Autoregulationssysteme
- » Verbesserung der metabolischen Funktionen und damit Reduktion von Zivilisationserkrankungen und Risikopatienten
- » Ganzheitliche Regeneration bei post-COVID-Erschöpfungszuständen und Leistungsknick
- » Verbesserung der Atemfunktion durch Einüben der Bauchatmung, Verringerung des Bauchvolumens und Zwerchfellsenkung, sinnvoll auch bei persistierender Atemfunktions einschränkung nach Infektion
- » Die Orientierung am Ideal-Gesunden statt (angstbesetzter) Fokus auf das Pathologische
- » Der Aspekt der Schulung für die Nachhaltigkeit und vor allem für die Eigenermächtigung der Patienten aktiv ihre Gesundheit zu gestalten
- » Zuwendungsmedizin und Vertrauensbildung (vorausgesetzt die Ärzte sind nicht selbst in Panik)
- » Motivationsmedizin und die Kraft „der positiven Ansteckung“
- » Die authentische Überzeugung, die die Mayrärzte auch aus ihrer Selbsterfahrung gewonnen haben, weil

„...selbst glücklich und hoffnungsfroh zu sein, ist das Beste, was wir für andere tun können, denn es zieht sie aus ihrer Verzagtheit empor.“ Edward Bach



Dr. Patricia Winkler-Payer