

Gesundheit & Ernährung

Mayr-Medizin

Adrian Helberg

11.08.2021



1 Theorie

- Profil
- Der Gesundheitsbegriff
- Mayr-Medizin
- Körperhaltung

2 Praxis

3 Fragerunde

Theorie

Franz Xaver Mayr

- 1875–1965
- Kurarzt in der Steiermark, in Karlsberg und Wien
- „Die meisten gesundheitlichen Störungen hängen mit dem Darm zusammen“
- Therapie *Milch-Semmel-Kur*
- Die Art der Ernährung ist mindestens so wichtig wie das Nahrungsmittel selbst

Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

- Sitz im Geburtshaus von Dr. F.X. Mayr in Gröbming, Österreich
- Diagnose- und Therapieverfahren zur Behandlung chronischer Erkrankungen und zur Gesundheitsvorsorge
- Ausbildung und Zertifizierung von Ärzten zu diplomierten Mayr-Ärzten ausgebildet

Optimale Gesundheit

- „Moderne Medizin“ orientiert sich an Normwerten einer subjektiv beschwerdefreien Durchschnittsbevölkerung
- *„Wer will schon ein Durchschnittsgebiss haben?“*
- Optimale Gesundheit sollte ein Zustand sein, der sich nicht weiter verbessern lässt

Kennzeichen des/der optimal-gesunden ...

- Abdomens (Bauch)
- Körperhaltung
- Körpersäfte
- Haut

Gesundheitszustände

- Optimal
- Suboptimal
- Durchschnittlich
- Noch nicht krank
- Krank

Was ist „Mayr-Medizin“

- Ganzheitliche Methode zur verbesserung der Gesundheit
- Verbesserung aller Organfunktionen und verbesser der Lebensqualität
- Ärztliche Diagnostik und Therapie (ca. 3 Wochen) durch
 - Schonung
 - Säuberung
 - Schulung
 - Substitution (Moderne Mayr-Medizin)
- Alle Säulen der Therapie werden gleichzeitig und individuell angewendet

Motivation - Fehler der „Ernährungs-Pipeline“

- **Zu schnell:** Keine Vorverdauung, zu wenig Spülspeichel
- **Zu viel:** Überlastung mit Energie, Nährstoffresorption findet im ersten Drittel des Darms statt, zu viel Nahrung darüber hinaus
- **Zu oft:** Keine Grob- und Feinsäuberung (ab 4-6h Essenspause) des Darms mehr möglich, Überbelastung der Bauchspeicheldrüse
- **Zu spät:** Keine vollständige Verdauung möglich, da Tageszeitenabhängig
- **Zu schwer:** Keine vollständige Resorption möglich (Konstitutionsabhängigkeit, Vitalitätszustand)

Diagnostik

- **Körperhaltung**
- **Bauchformen**
- **Schmerzempfindlichkeit** der Bauchdecke
- **Körpermaße** von Brustkorb, Bauch, Hals, etc.
- **Beschaffenheit** von Haut, Haaren, etc.

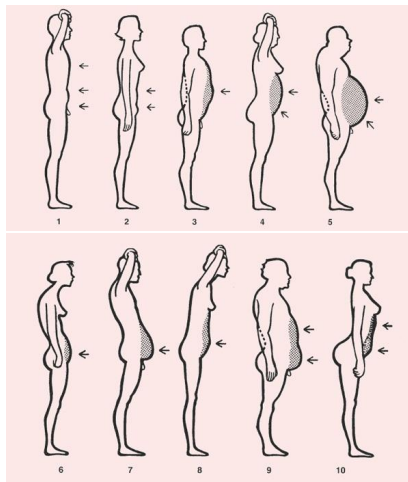


Abbildung: Gas- und Kotbäuche

Körperhaltung II

- Normale Lage der Bauchorgane
 - Normale Größe des Bauchraums
 - Normale Form der Wirbelsäule
- Fehlhaltungen

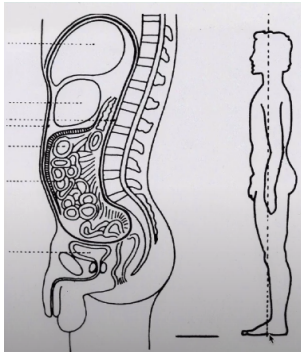


Abbildung: Normalhaltung

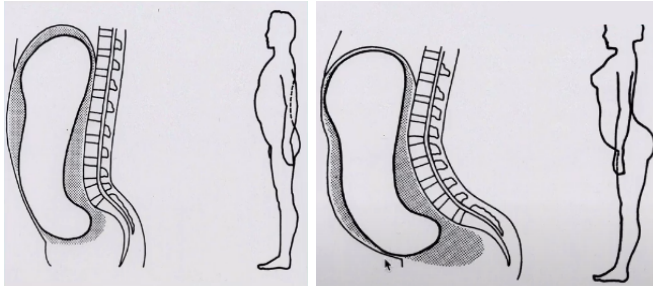


Abbildung: Aktiver Mann (Habtachhaltung) & aktive Frau (Entenhaltung)

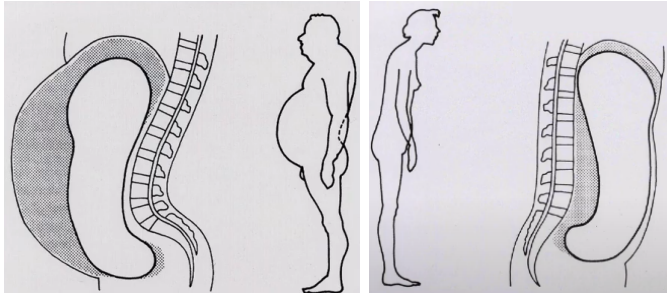


Abbildung: Großtrommelträger & Anlaufhaltung (mukelschwächere Menschen)

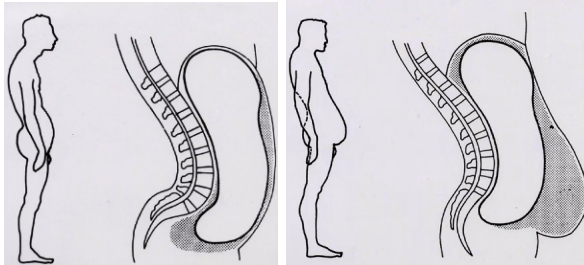


Abbildung: Lässige Haltung & Sämannshaltung

Praxis



Fragerunde