

# Gesundheit & Ernährung

## Mayr-Medizin

Adrian Helberg

11.08.2021



## 1 Theorie

- Profil
- Der Gesundheitsbegriff
- Mayr-Medizin
- Körperhaltung
- Intestinale Autointoxikation
- Therapie

## 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

## 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
- Ganzheitliche Betrachtung des Menschen (keine Trennung von Knochen-, Muskelsystem, etc.)

## 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 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“

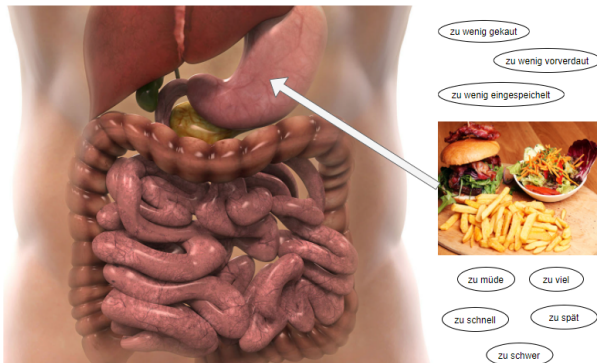
- **Zu schnell:** Keine Vorverdauung, zu wenig Spülspeichel
- **Zu viel:** Überlastung mit Energie, Nährstoffresorption findet im ersten Drittel des Darms statt, zu viel Nahrung darüber hinaus
- **Zu oft:** Keine Grob- und Feinsäuberung (ab 4-6h Essenspause) des Darms mehr möglich, Überbelastung der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

## Diagnostik

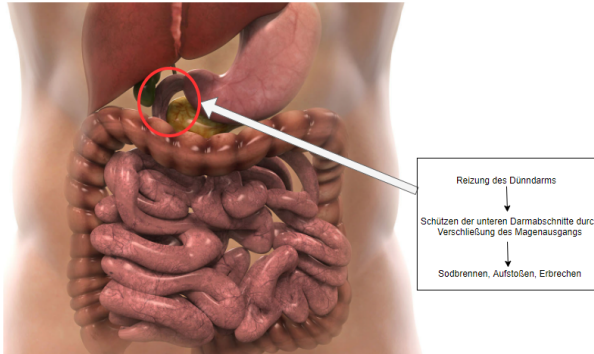
- **Körperhaltung**
- **Bauchformen**
- **Schmerzempfindlichkeit** der Bauchdecke
- **Körpermaße** von Brustkorb, Bauch, Hals, etc.
- **Beschaffenheit** von Haut, Haaren, etc.

- „Selbstvergiftung des Körpers“
- Ursache der meisten Erkrankungen
- Vergiftung durch körpereigene Stoffwechselprodukte oder Bakterientoxine

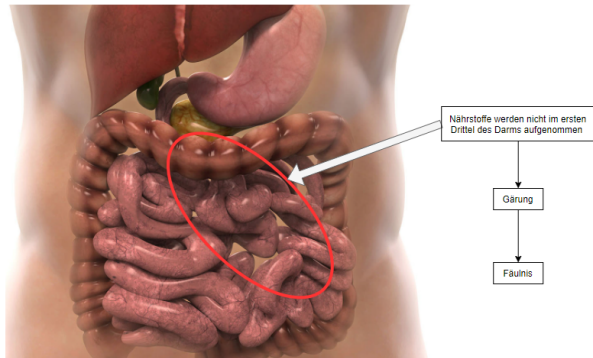
# Intestinale Autointoxikation II



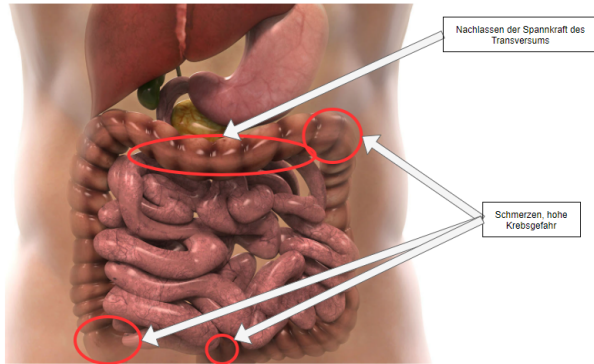
# Intestinale Autointoxikation III



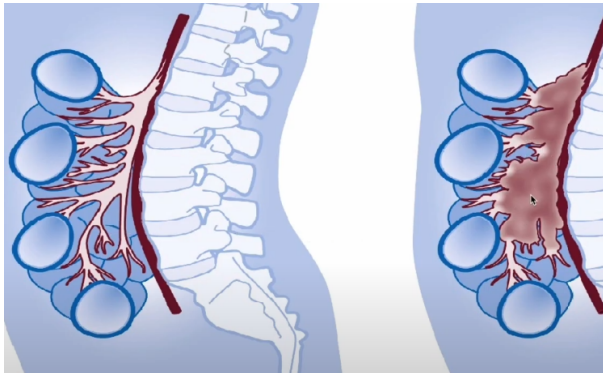
# Intestinale Autointoxikation IV



# Intestinale Autointoxikation V



# Intestinale Autointoxikation VI





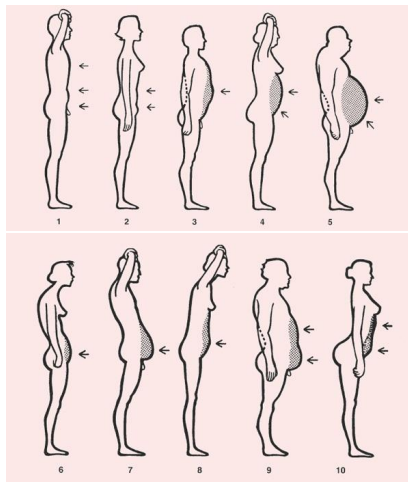


Abbildung: Gas- und Kotbäuche

# Körperhaltung II

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

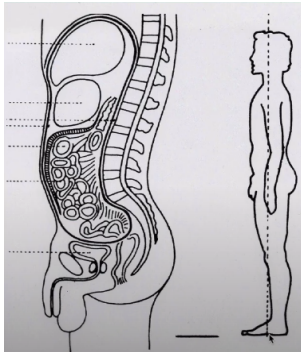
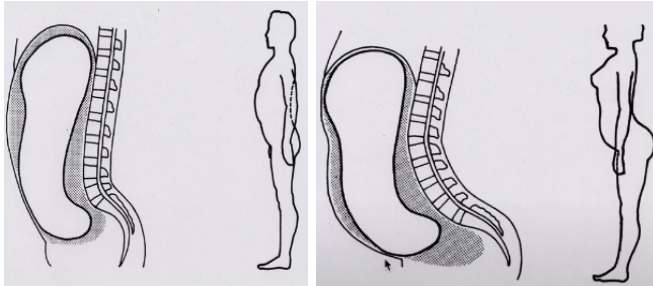


Abbildung: Normalhaltung



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

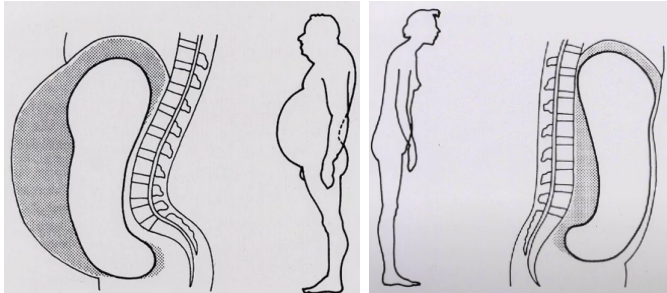


Abbildung: Großtrommelträger & Anlaufhaltung (mukelschwächere Menschen)

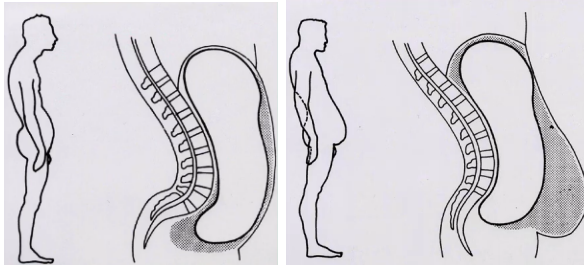


Abbildung: Lässige Haltung & Säuermannhaltung

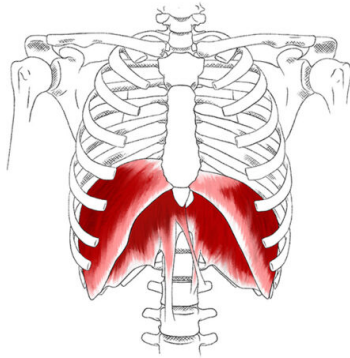


Abbildung: Zwerchfell

## Säure-Basen-Haushalt

- $\text{NaCl} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} = \text{HCl} + \text{NaHCO}_3$
- Salzsäureproduktion in der Magenwand
- Körper eigene Puffersysteme
- Kein Einfluss durch säure- oder basenhaltige Nahrungsmittel

## Alternativmedizin

- Orthomolekulare Medizin
- hochdosierte Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Fettsäuren
- Kein Nachweis der Wirksamkeit
- „Biochemisches Ungleichgewicht“
- „Moderne“ Mayr Medizin



# Praxis

- Essensprinzipien einhalten
  - zu schnell
  - zu viel
  - zu oft
  - zu spät
  - zu schwer
- Bauchmassage: Coecum ascendens, transversum, descendum
- Kauen (mal wieder)

# Fragerunde