

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“

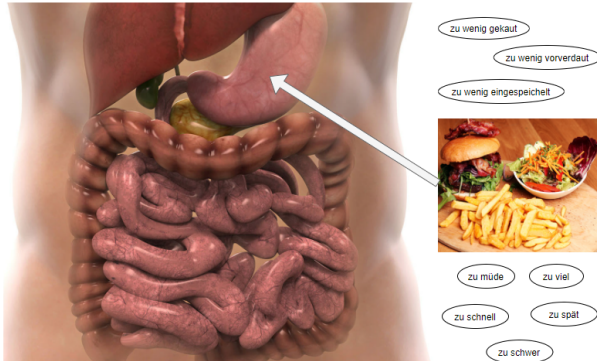
- **Zu schnell:** Keine Vorverdauung, zu wenig Spülspeichel
- **Zu viel:** Überlastung mit Energie, Nährstoffresorption findet im ersten Drittel des Darms statt, zu viel Nahrung darüber hinaus
- **Zu oft:** Keine Grob- und Feinsäuberung (ab 4-6h Essenspause) des Darms mehr möglich, Überbelastung der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

Diagnostik

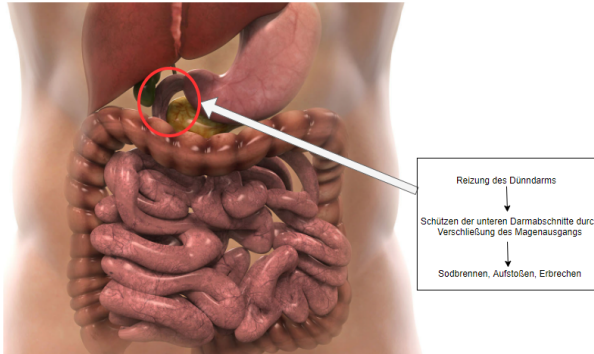
- **Körperhaltung**
- **Bauchformen**
- **Schmerzempfindlichkeit** der Bauchdecke
- **Körpermaße** von Brustkorb, Bauch, Hals, etc.
- **Beschaffenheit** von Haut, Haaren, etc.

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

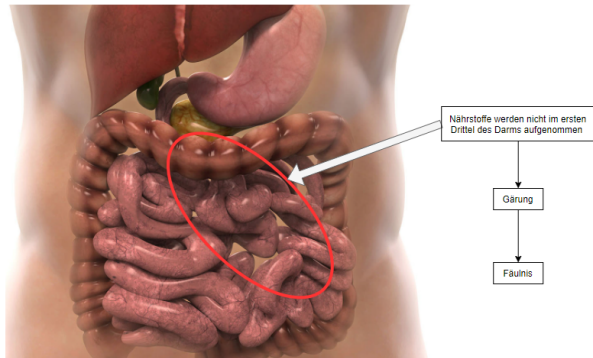
Intestinale Autointoxikation II



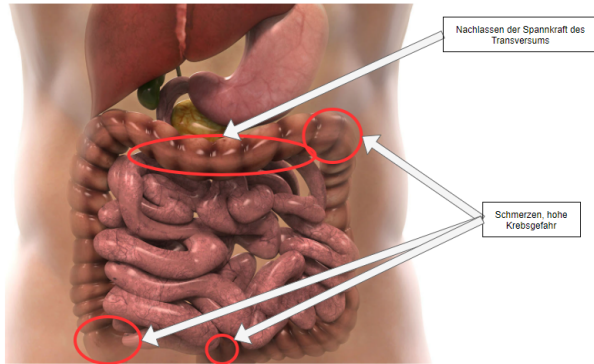
Intestinale Autointoxikation III



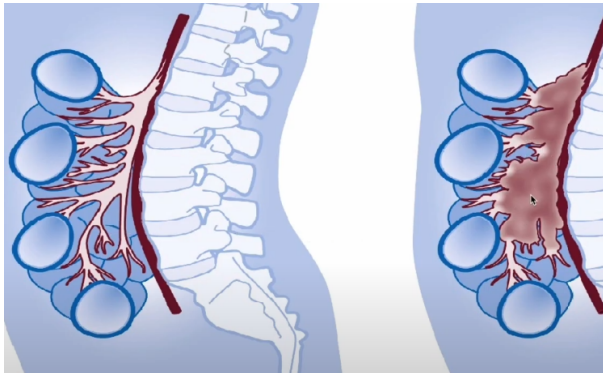
Intestinale Autointoxikation IV



Intestinale Autointoxikation V



Intestinale Autointoxikation VI



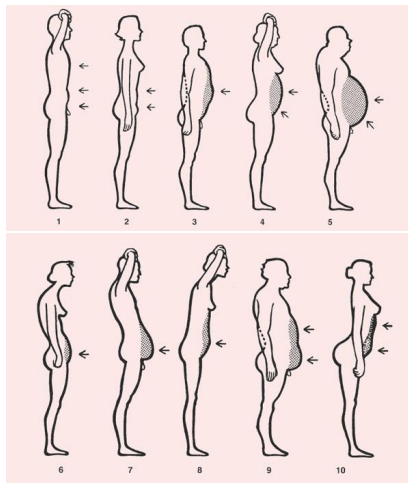


Abbildung: Gas- und Kotbäuche

Körperhaltung II

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

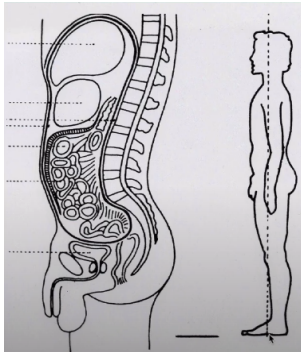


Abbildung: Normalhaltung

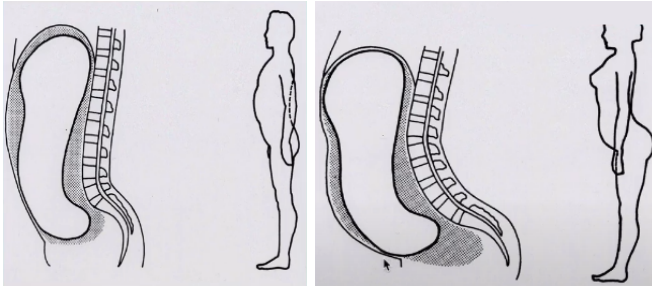


Abbildung: Aktiver Mann (Habtachhaltung) & aktive Frau (Entenhaltung)

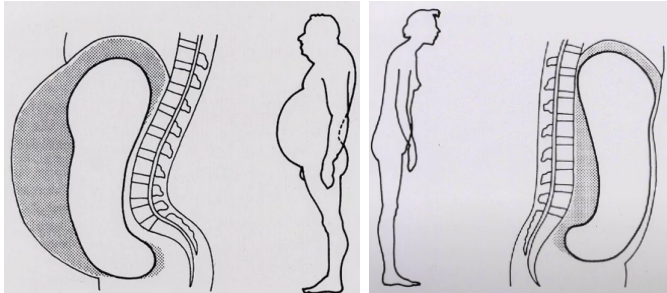


Abbildung: Großtrommelträger & Anlaufhaltung (mukelschwächere Menschen)

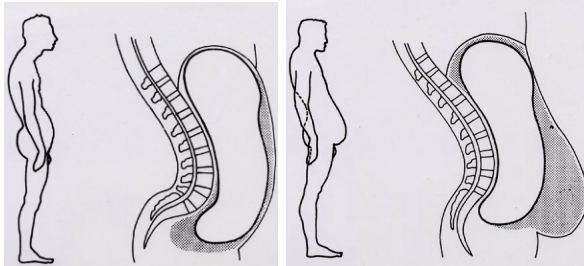


Abbildung: Lässige Haltung & Säuermannhaltung

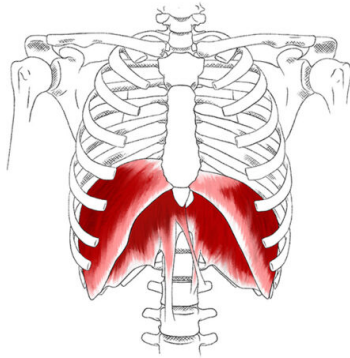


Abbildung: Zwerchfell

Säure-Basen-Haushalt

- $\text{NaCl} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} = \text{HCl} + \text{NaHCO}_3$
- Salzsäureproduktion in der Magenwand
- Körpereigene 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, also nicht
 - zu schnell
 - zu viel
 - zu oft
 - zu spät
 - zu schwer
- Bauchmassage: Coecum ascendens, transversum, descendum
- Kauen (mal wieder)

Fragerunde