

Expertentipp des Monats zum Thema „Abnehmen nach F. X. Mayr“

von Dr. Ulrike Winkler,
Ärztin für Allgemeinmedizin im Diakonissen-Krankenhaus, F. X. Mayr-Ärztin,
Diplome für Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Homöopathie und
Chiropraktik



Nachdem sich Kekse, Glühwein und opulente Weihnachtsgerichte auf unliebsame Weise auf den Hüften festgesetzt haben, erwacht bei vielen Menschen im neuen Jahr der Wunsch, die kleinen Fettpölsterchen wieder loszuwerden und der eigenen Gesundheit mehr Beachtung zu schenken. Wer seinem Darm auf sanfte Weise Gutes tun und dabei nachhaltig Gewicht verlieren möchte, ist mit der F. X. Mayr-Kur gut beraten.

Im Gesundheitszentrum IM31 startet mit 19. Februar eine F. X. Mayr-Fastengruppe unter der Leitung der Allgemeinmedizinerin und F. X. Mayr-Ärztin, Dr. Ulrike Winkler.

Was ist eigentlich die F. X. Mayr-Kur?

„Im Darm sitzt die Gesundheit“, sagt die Traditionelle Chinesische Medizin schon seit 3000 Jahren. Vor ca. 150 Jahren entwickelte der österreichische Arzt und Forscher Franz Xaver Mayr seine Heilmethode zur umfassenden Gesundheitsvorsorge. Ursprünglich bekannt als die „Milch-Semmel-Diät“ ist die von seinen Nachfolgern ständig weiterentwickelte Heilmethode nach F. X. Mayr heute eine der modernsten Möglichkeiten zur **Früherkennung und Behandlung von Zivilisationskrankheiten**, wie Bluthochdruck, Alterszucker oder Magen-Darmerkrankungen und Verdauungsbeschwerden. Darüber hinaus hilft die Kur, den Körper zu entschlacken, zu entsäuern und zu entgiften und unterstützt eine **nachhaltige Gewichtsabnahme**.

Wie beginnt die Kur?

Die ambulante F. X. Mayr-Kur, welche auch im Gesundheitszentrum IM31 angeboten wird, dauert drei Wochen und beginnt mit einer **ausführlichen Erstuntersuchung**, welche nur ein ausgebildeter F. X. Mayr-Arzt durchführen kann. Bei dieser klinischen Untersuchung bewertet der Arzt die Bauchform, die Hautbeschaffenheit, aber auch die Körperhaltung des Patienten. Interessant ist nämlich, dass sich Veränderungen im Bauch auf die Haltung und die Wirbelsäule auswirken. Darüber hinaus werden auch der Blutdruck und das Gewicht des Patienten erhoben und die Bauch-Brust-Organen abgetastet. All diese Untersuchungsschritte sowie ein ausführliches Gespräch über Lebens- und Essgewohnheiten oder eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten verschaffen dem Arzt einen guten Eindruck vom Ist-Zustand des Patienten. Auf Basis dieser Erkenntnisse wird dann die **individuelle Kur** zusammengestellt.

Nur Milch und Semmeln?

Es gibt verschiedene Formen der F. X. Mayr-Kur. Die „**Trinkkur**“, eine sehr strenge Form, wird ambulant nicht durchgeführt. Die „**Milch-Semmel-Kur**“ ist entweder ganz klassisch möglich oder – abhängig von eventuellen Unverträglichkeiten des Patienten – auch variierbar, wobei in diesem Fall auch Getreidebreie, Dinkelfladen und alternative Eiweißprodukte wie Schafmilchprodukte oder Sojaprodukte gegessen werden können.

Die für ambulante Bedingungen am besten geeignete Kurform ist die so genannte „**Milde Ableitungsdiät**“, bei welcher vorwiegend basische Kost wie gedünstetes Gemüse und Kartoffeln verzehrt wird. Dabei achtet man besonders auf **gründliches Kauen und Konzentration auf die Mahlzeit** ohne Ablenkungen.

Bei allen drei Formen ist es entscheidend, täglich **viel Flüssigkeit** in Form von Wasser oder Kräutertees zu sich zu nehmen, damit die in den Depots angesammelten Schlackstoffe abtransportiert werden können. Das Abendessen wird meist stark eingeschränkt bzw. wird oftmals zur Gänze darauf verzichtet. Während der Dauer der Therapie sollte man auch **keinen Alkohol und keinen Kaffee** zu sich nehmen.

Zu Beginn der Kur sollte man Körper und Seele **viel Ruhe** gönnen, später ist Bewegung aber wärmstens empfohlen.

Wie wird der Patient begleitet?

Natürlich ist die ärztliche Begleitung sehr wichtig. Der Arzt klärt mit dem Patienten genau ab, was konkret gegessen werden und wie der Tagesablauf aussehen sollte. So sollte der Patient etwa täglich vor dem Frühstück Bitterwasser trinken und sich eine halbe Stunde bewegen, aber auch einige andere „Rituale“ einhalten.

*Bei den regelmäßig durchgeführten **manuellen Bauchbehandlungen** durch die Mayr-Ärztin wird der Verlauf der Kur kontrolliert und jeweils individuell angepasst.*

Welche positiven Effekte hat die Kur?

Während der F. X. Mayr-Kur setzt sich der Patient stark mit sich selbst auseinander. Achtsamkeit, Entspannung und Bewegung sind wichtige Bestandteile der Therapie. Auch die monotone Nahrung wirkt sich positiv aus. Der Darm wird weniger belastet, da er durch das gründliche Kauen optimal aufbereitete Nahrung erhält.

*Alles in allem ist diese sanfte Form des Fastens eine wunderbare Gelegenheit, den **Körper zu reinigen, zu entsäuern und zu erleichtern**. Gewicht, Blutdruck, Körperhaltung, Haut und Bauch verändern sich zum positiven und man fühlt sich kräftiger und antriebsstärker.*

*Die Kur ist aber nicht nur für Menschen geeignet, die abnehmen möchten! Gerade bei Patienten mit Zivilisationskrankheiten, wie **Allergien, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Alterszucker, Verdauungsstörungen oder mit entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma** kann man mit F. X. Mayr sehr schöne Erfolge erzielen.*

Auch Frauen, die gerne schwanger werden möchten, unterziehen sich immer wieder gerne einer mehrwöchigen Kur, denn der Körper ist dann optimal für das neue Leben vorbereitet.

Falls Sie die Fastenzeit für eine ambulante F. X. Mayr-Kur – allein oder im Rahmen einer Fastengruppe – nützen möchten, so haben Sie die Möglichkeit, diese von 19. Februar bis 16. März unter medizinischer Begleitung durch Dr. Ulrike Winkler zu absolvieren. Informationen erhalten Sie im Gesundheitszentrum IM31 unter der Telefonnummer 0662/875297-0.