

Erich Rauch Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr.

Leseprobe

[Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr.](#)

von [Erich Rauch](#)

Herausgeber: Thieme



<http://www.unimedica.de/b19559>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



2 Heilprinzipien nach Mayr

Es gibt kaum einen Menschen, der so gesund ist, dass er nicht durch zeitweiliges Ausschalten seiner üblichen Ernährung noch gesünder, leistungsfähiger und lebensfroher werden könnte.
F. X. Mayr

Die Therapie nach Mayr beruht auf drei Heilprinzipien, auf den so genannten „drei S“:

- 2.1 **Schonung**
(Erholung und Regeneration)
- 2.2 **Säuberung**
(Entgiftung und Entschlackung)
- 2.3 **Schulung**
(Training und Wiederertüchtigung)

Im Gegensatz zu der heute vielfach verbreiteten Fehlaussage, die Therapie nach Mayr bestünde nur aus der Milch-Semmel-Kur, sei vorweg klargestellt:

Therapie nach Mayr ist jede Behandlung, in der die drei Heilprinzipien nach Mayr gleichzeitig, individuell richtig und ausreichend lange zur Anwendung gebracht werden.

Das Ziel ist eine möglichst grundlegende Gesundheit und Gesunderhaltung des Menschen, wobei zunächst Fasten oder eine individuell zu verordnende, verdauungsschonende Kost verordnet wird und wonach eine möglichst naturgemäße (der Natur des Patienten gemäße) Ernährung zu erfolgen hat.

2.1 Das Schonprinzip

Fastenkuren sind nicht Rosskuren, sondern Rastkuren für die Därme.
F. X. Mayr

Wie das verwundete oder das erkrankte Tier sich instinktiv zurückzieht und maximale Schutz- und Schonmöglichkeit erstrebt, so wendet auch die Heilkunde seit jeher das Schutz- und Schonprinzip als vorrangige Heilmethode an. Der Fiebernde kommt in das Bett, der verletzte Arm in die Schlinge und das gebrochene Bein unter Gips. Mayr wieder gibt den überforderten, übermüdeten und erkrankten Verdauungsorganen eine Schutz- und Schonpause. Dazu bieten sich verschiedene Möglichkeiten an:

2.1.1 Das Fasten

Fasten ist die freiwillige, von innerer Bejahung getragene völlige Einstellung der Nahrungszufuhr. Oder:

2.1.2 Die Einschränkung der Nahrungszufuhr

durch strenge bis mildere Schonkostformen:

- Milchdiät nach Mayr (Milch-Semmel-Kur)
- Erweiterte Milchdiät (mit Zulagen)

- Milde Ableitungsdiät (E. Rauch/
P. Mayr) in drei Abstufungen [26]

Alle diese Diätformen schließen ein:

2.1.3 Die Esskultur nach Mayr

Sie ist während der Kur intensiv zu üben und nach Kurende tunlichst beizubehalten. Sie erfordert:

- Ausreichend Zeit für jede Mahlzeit. Nur in Ruhe behaglich und kultiviert essen.
- Alle Sinne und Konzentration nur auf das Essen einstellen.
- Bescheidene Portionen auf den Teller und nur kleine Bissen auf Gabel oder Löffel.
- Jeden Bissen gründlich kauen, einspeicheln, auskosten, durchschmecken. Die Oberfläche der Nahrung vielhundertfach vergrößern und den Verdauungssäften eine riesige Angriffsfläche bieten.

Die Esskultur sorgt für ideale Vorbereitung, Vorverdauung, Aufschließung der Nahrung und Entlastung des Verdauungsapparates. Man wird rascher satt und hört früher auf zu essen. Die Sättigung hält länger an und man wird ein kleinerer Konsument. Und das Wichtigste: man kommt zu einem anderen Genießen: Der *quantitative* Essgenuss wird vom *qualitativen* abgelöst.

Diese Esskultur will erlernt sein. Dazu eignet sich, durch nichts zu überbieten, das Milch-Semmel-Essen.

Die Esskultur dient der Verdauungsverbesserung durch die Vorverdauung der Kost in der Mundhöhle und im Sinne der Pawlowschen Reflexe der Auslösung der Sekretion sämtlicher Verdauungsdrüsen.

Es gibt keine optimale Verdauungs- und Stoffwechseltherapie, solange der Patient nicht das richtige Essen erlernt.

2.1.4 Weitere diätetische Schonmöglichkeiten

2.1.4.1 Vermeidung ballaststoffreicher und sonstwie belastender Nahrungsmittel

Solange eine Verdauungsschonung erforderlich ist, auch während der Ausleitungszeit der Nachkur, sind alle schwerverdaulichen, grobfaserigen, zellulosereichen Nahrungsmittel zu meiden (siehe Verbote in der Ausleitungszeit, S. 141).

Schonend wirken hingegen die in der Mildlen Ableitungsdiät (MAD) 1–3 hierarchisch gegliederten Nahrungsmittel, die aber, wie beschrieben, küchentechnisch leicht verdaulich zubereitet werden müssen. [26]

2.1.4.2 Vermeidung aller Zwischenmahlzeiten

Alle Mahlzeiten, die eingenommen werden, bevor die vorangegangene Mahlzeit im Magen richtig verdaut worden ist, belasten. Sie sollen genauso entfallen wie alle Naschereien, Süßigkeiten, Knabbern während des Fernsehens, „Nachforschungen“ im Kühlschrank usw. Statt dessen ist reichliches

Trinken von gutem Wasser, Mineralwasser oder Kräutertee günstig.

Am Rande sei hier die „Bissenmethode von Busse-Grawitz“ [27] angeführt. Ihr Prinzip wurde von Mayr nicht empfohlen, es beruht aber auch auf einem – wenn auch ganz anderen – Schonprinzip. Dabei wird eine bescheidene (!) Tagesmenge an Nahrung auf viele kleinste Portionen verteilt, d. h. anfangs auf halbstündlich bis stündlich 1–2 bis maximal 4 Bissen. Erst nach erlangter Beschwerdefreiheit und Wohlbefinden durch 8–14 Tage darf dann die Bissenzahl etwas erhöht und seltener gegessen werden. Hier besteht das Schonprinzip aus der Winzigkeit der Einzelmahlzeit, durch die es nie zu einer Verdauungsbelastung oder einem Sättigungsgefühl kommen kann. Als Maßeinheit gilt ein Bissen, also jene Menge, die man von einer Brotschnitte abbeißt, was etwa einem zu $\frac{3}{4}$ gehäuften Esslöffel entspricht. Da dabei der Verdauungsapparat weitgehend „leer“ und der Magen sich nie gefüllt fühlt, wird hier der übliche Fehler der vielfach empfohlenen „oftmaligen kleinen Mahlzeiten“ vermieden. Bei letzteren tritt keine Schonung ein, wenn die Einzelmahlzeiten zu groß sind und in der Relation die Zwischenmahlzeiten zu rasch erfolgen. Auf dem gleichen Prinzip wie die Bissenmethode beruht die Krebsdiät von Salzborn [41].

2.1.4.3 Vermeidung oder Einschränkung des Abendessens

Da über Nacht die Tätigkeit der Verdauungsorgane stark eingeschränkt ist, stellt das Abendessen die am schwersten zu verdauende Mahlzeit dar. Daher bewirkt die Vermeidung oder die deutliche Reduktion des Abendessens immer eine Verdauungsschonung. Am intensivsten wirkt die alleinige löffelweise Einnahme von 2–3 Tassen eines heißen Kräutertees, der evtl. mit etwas Honig und einigen Tropfen Orangensaft angereichert wurde. Ein asiatisches Sprichwort heißt: „Das Nachtmahl schenke deinem Feind!“

Eine weitere Schonmöglichkeit ergibt sich durch:

2.1.4.4 Monotonie

Die Gleichförmigkeit in der Nahrungsauswahl wirkt als Schonfaktor. Man soll daher auch bei der Milchdiät nicht mehrmals zwischen verschiedenen Milcharten, Süßmilch, Sauer Milch, Joghurt usw. hin und her pendeln, sondern stets bei der gleichen Art bleiben. Man soll auch während der Kurausleitung noch wenig wechseln. Das Gegenteil der Monotonie ist die verbreitete „Misch-Masch-Kost“ mit möglichst vielerlei in einer Mahlzeit. Sie erschwert die Verdauung.

Das Schonprinzip gilt nur für die Dauer der ärztlich überwachten Therapie. Zu lange Schonung kann besonders beim Atrophiker zu Überschonung, Überempfindlichkeit bis Atrophieverschlechterung führen. Die Esskultur, eine vernünftige Mäßigkeit in der Nahrungsmenge und Einfachheit in der Auswahl sollen jedoch beibehalten werden, da sie dem physiologischen Bedürfnis des Organismus entsprechen.

2.2 Das Säuberungsprinzip

Jede verbesserte Ausscheidung ist ein Weg,
die Gesundheit herbeizuführen.
Paracelsus

Dieses Heilprinzip kann nur verstanden werden, wenn sein Angriffspunkt, sein pathologisches Substrat erkannt wird:

2.2.1 Die Verschlackung

Der Begriff „Verschlackung“ wird auch heute noch von manchen medizinischen

Seiten als „Unsinn“ abgelehnt. Schlacken gäbe es nicht, es gäbe nur das „Märchen von Schlacken im Darm“ usw.

Der Terminus „Verschlackung“ kommt aus der Technik. Schlacke ist das Abfallprodukt bei der Verbrennung von Steinkohle. Prof. Pirlet [28]: „In der naturwissenschaftlichen Medizin hat man viele Begriffe aus unserer erfahrbaren Welt, aus naturhaften und technischen Abläufen auf biologische Phänomene übertragen, um eben diese Phänomene bildhafter und begreifbarer zu machen.“

Wir sprechen auch beispielsweise von „Entzündung“; nie hat es in uns einen Zündfunken gegeben. Kohlenhydrate und Fette werden im Körper „verbrannt“; nie hat jemand dabei ein Feuer gesehen. So ist auch die Übernahme des Wortes „Schlacke“ in den medizinischen Sprachschatz zu verstehen. Man wollte summarisch damit bezeichnen:

Die ausscheidungspflichtigen Zwischen- und Endprodukte des Stoffwechsels, die der Körper nicht mehr rechtzeitig weiter-schleusen, abbauen und ausscheiden kann.

In diesem Sinne bezeichnet man logischerweise die Ansammlung von Schlacken als Verschlackung.

Das Verständnis eines solchen Prozesses ist auch für die Motivierung des Patienten wichtig, da er eine Entschlackungskur besser durchführt, wenn er die Zusammenhänge versteht. Die Verschlackung lässt sich mit der Bildung wilder Mülldeponien im Körper vergleichen, die um so massiver auftreten, je schlechter die allgemeine Müllabfuhr, d. h. die Eliminierung durch die Entgiftungsorgane funktioniert. Dem unverbildeten Laien leuchtet es leicht ein, dass z. B. Ab-

lagerungen von Kalk in den Gefäßen oder Einlagerungen von Harnsäure in den Gelenken Verschlackungen darstellen oder Kotsteine in Divertikeln oder Grauer Star, wenn Ablagerungen die Durchsichtigkeit der Linse vermindern. Entsprechende Erklärungen lassen bei vielen anderen Krankheitsprozessen die Sinnhaftigkeit und kausale Wirksamkeit der Entschlackung verstehen.

Hier seien angeführt:

- 2.2.1.1 Verschlackung des Darmtraktes
- 2.2.1.2 Verschlackung des Interstitiums
- 2.2.1.3 Verschlackung von Blut und Gefäßen
- 2.2.1.4 Verschlackung von Muskeln, Gelenken und Nerven

2.2.1.1 Verschlackung des Darmtraktes

Nur ein gesunder Darm ist rein
und hält sich rein.
F. X. Mayr

Die Verschlackung beginnt meist im Darm. Es gibt kaum einen Erwachsenen ohne gröbere oder feinere sterkorale Rückstände, die Mayr als „Verschmutzung“ bezeichnet hat.

Die Verschmutzung zumindest einiger Stellen im 7–9 Meter langen Verdauungskanal ist beim heutigen Zivilisationsmenschen keine Seltenheit, sondern vielmehr die Regel.

Die Verschmutzung lässt sich bei der Mehrzahl der Patienten nachweisen, wenn man einen Verdauungs-Verweilttest (siehe S. 42) durchführen lässt. Noch einfacher und überzeugender lassen sich die Zusammenhänge beim Fastenpatienten erkennen.



Erich Rauch

[Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr.](#)

Kriterien des Krankheitsvorfeldes, der Gesundheit und Krankheit

240 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de