

## Über Vorteile und Vorurteile in Sachen Mayr-Kur



© rangizz - Fotolia.com

#97105389

Haben Sie sich schon einmal gefragt, welche Vorteile Ihnen eine Mayr-Kur bietet? Und sind Sie möglicherweise bei Ihrer Suche nach Antworten auf einige Nachteile gestoßen und wurden verunsichert? Damit ist jetzt Schluss 😊! Wir erläutern Ihnen die Vorzüge der Mayr-Kur und räumen mit Vorurteilen auf.

### 100 Prozent gesunde Ernährung jeden Tag?

Ein häufig genannter „Nachteil“ der Mayr-Kur ist die vermeintliche Unterversorgung mit Nährstoffen während dieser Zeit. Dazu möchten wir Ihnen einige Argumente zum Nachdenken liefern:

- Ist jemand schwer erkrankt, stellt sich für uns die Frage, ob daran nicht zumindest teilweise eine mangelhafte Ernährung ursächlich mitbeteiligt war. Unserer Meinung nach liegt das nahe – auch wenn die Schulmedizin in vielen Fällen keinen Zusammenhang zwischen schweren Erkrankungen und Ernährung sieht. Es gibt mindestens genauso viele gegenteilige Auffassungen, die es wert sind, mit in die Überlegungen einbezogen zu werden.
- So kann für einen Schwerkranken – und natürlich für jeden anderen auch – das Weglassen vieler ungesunder Nahrungsmittel eine hervorragende Unterstützung sein. Denn viel Ungesundes, das dem Körper sehr schaden könnte, ist während der Mayr-Kur nicht erlaubt. Beim „strengen“ Heilfasten nach Mayr werden ohnehin nur sehr wenige Lebensmittel verzehrt, weil hier Wert auf „Einseitigkeit“ im positiven Sinne gelegt wird. Wenn Sie beispielsweise Basenfasten möchten, stehen nur basisch verstoffwechselte Lebensmittel auf dem Speiseplan. Wenn Sie sich dafür interessieren, können Sie dies u.a. hier nachlesen.
- Zudem möchten wir Ihnen die Frage stellen: Wer ernährt sich heutzutage 100 %ig gesund? Gibt es nicht doch immer wieder kleine oder größere „Ernährungssünden“ – hier mal ein Stück Torte, dort schnell eine Pizza in den Ofen geschoben? Und wer „zählt“ die täglich eingenommenen Nährstoffe? Plötzlich ist es aber ganz furchtbar schlimm, wenn sich Menschen zwei bis maximal vier Wochen lang einmal „nur“ von Semmeln und Milch ernähren. Zudem geschieht dies bei einer betreuten Mayr-Kur unter ärztlicher Aufsicht und im Zusammenwirken mit vielen gesundheitsfördernden Maßnahmen, die im „normalen Leben“ zum Großteil nicht zum Einsatz kommen. Zudem steht ein „S“ der vier wichtigen „S-Säulen“ bei der Mayr-Kur für das Thema Substitution, also das Zuführen lebenswichtiger Vitalstoffe & Spurenelemente, um eben keinen Mangel während der Mayr-Kur leiden zu müssen.
- Viele Menschen wollen bei der Ernährung Geld sparen und „füttern“ ihren Körper mit Billignahrungsmitteln und damit ungewollt mit giftigen Substanzen. In der Mayr-Kur wird Wert auf hochwertige Lebensmittel gelegt. Diese gibt es heute zudem in neuen Variationen, wie Sie gleich erfahren werden.

### Mayr-Kur 3.0: neuer, gesünder, basischer

Außerdem hat sich – man sollte es kaum glauben – auch die Mayr-Kur weiterentwickelt. Zum einen gibt es in der sogenannten „Substitution“ ein zusätzliches Basenpulver, das im Prinzip jeder,

der eine betreute Mayr-Kur durchführt, verordnet bekommt. Sollten Sie das Ganze unter Eigenregie machen, kann Ihnen jede Apotheke das Pulver zusammenstellen. Es enthält verschiedene Mineralien, da der „moderne Mensch“ vor allem unter Mineralstoffmangel leidet. So sorgt das Basenpulver dafür, dass wichtige Nährstoffe zugeführt werden – also nix mit „Unterversorgung“:-). Zur Weiterentwicklung der Mayr-Kur gehört zudem, dass mittlerweile Dinkelvollkornsemmeln empfohlen werden, da Weißmehl bekanntermaßen übersäuernd wirkt.

Auch bei den Milchsorten hat Flexibilität Einzug gehalten: Veganer oder Menschen, die Kuhmilch nicht vertragen, können genauso gut pflanzliche Milch aus Reis, Hanf oder Mandeln trinken. Wurden diese in entsprechender Bio-Qualität und aus hochwertigen „Ausgangsmaterialien“ hergestellt, enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe und sind – unserer Meinung nach – gesünder als Kuhmilch.

Ein weiteres Argument „Pro Mayr-Kur“ ist ebenfalls auf die Fortschritte in dieser Therapie zurückzuführen. Sie sind nämlich mittlerweile nicht auf die Semmel-Milch-Diät festgelegt. Vielmehr gibt es verschiedene Abstufungen, die vom strengen Heilfasten, über besagte Milchdiät, weiter zum Basenfasten bis hin zu einer milden Schonkost reichen. Falls Sie sich also Sorgen machen wegen mangelnder Nährstoffe, entscheiden Sie sich einfach fürs Basenfasten, die milde Ableitungsdiät oder ähnliches – denn hier verspeisen Sie garantiert jede Menge gesunde, frische und basisch verstoffwechselte Lebensmittel.

### **Es darf wohl einfach nicht sein**

Apropos basisch: Ein weiterer Kritikpunkt, den so mancher an der Mayr-Kur äußert, ist das in dem Zusammenhang oft benutzte Argument der Übersäuerung bzw. damit einhergehend das Thema Verschlackung. Die Schulmedizin bestreitet diese strikt mit der Begründung, der Körper könne nicht übersäuern und auch keine Schlacken bilden, weil unsere Entgiftungsorgane die notwendige Entgiftungsarbeit leisten würden. Wir finden es erschreckend, mit welcher Ignoranz gefährliche Erscheinungen wie die Verschlackung und Vergiftung des menschlichen Körpers verneint werden – weil offensichtlich nicht sein kann, was nicht sein darf.

Es wäre wohl auch zu einfach, wenn die Menschen vielen Erkrankungen vorbeugen und deren Heilung unterstützen können ohne teure Medikamente, sondern nur mit Umstellung der Ernährung und einigen anderen leicht selbst durchzuführenden Maßnahmen. Uns jedenfalls erscheint der Ablauf einer Übersäuerung, dem eine Überlastung der Entgiftungsorgane vorausgeht, mehr als einleuchtend. Auch hierüber können Sie sich gerne selbst eine Meinung bilden. Vielleicht probieren Sie einige entsäuernde Maßnahmen einfach mal „zum Spaß“ aus – nur um zu testen, ob nicht doch auch vielleicht eine alternativere Sicht als die der Schulmedizin tatsächlich die vernünftigere sein kann in diesem Zusammenhang.

### **Mission „sauberer Darm“**

Vor allem der Darm steht bei der Mayr-Kur im Mittelpunkt. In ihm haben sich im Laufe der Zeit jede Menge Gifte angesammelt, die unbedingt wieder herausgeschwemmt werden müssen. Sonst ist eine dauerhafte Gesundung nicht möglich. Diese Erkenntnis hatte Franz Xaver Mayr bereits vor über 100 Jahren. In kaum einer anderen Fastenkur wird das Augenmerk so stark auf den Darm gelegt. Wir betrachten dies als einen großen Vorteil der Mayr-Kur. Denn viele Verdauungsbeschwerden und andere Symptome hängen ursächlich mit einem überlasteten Darm bzw. Verdauungssystem zusammen.

Umso mehr überrascht es uns immer wieder aufs Neue, wie die heutige Medizin es „schafft“, diese Zusammenhänge weitestgehend zu ignorieren. Zum Glück ist das in einer Mayr-Kur anders. Hier wird beispielsweise mit der morgendlichen Einnahme von Bittersalz für eine Reinigung des Darms gesorgt. Der Vorteil hierbei ist, dass das Verdauungssystem in natürlicher Richtung gereinigt wird – nämlich von oben nach unten. Die verkrusteten Ablagerungen im Darm werden nach und nach gelöst und ausgeschwemmt. Für eine Reinigung in umgekehrter Richtung sorgen die empfohlenen

Einläufe. Diese werden vor allem bei schwierigem Kurverlauf oder mangelhafter bzw. fehlender Darmentleerung durchgeführt.

### **Die Mücke zum Elefanten machen**

Nun sagen kritische Stimmen, dass die „dauerhafte Einnahme“ von Bittersalz schädlich sei. Nun – zuerst einmal sei dazu gesagt, dass zwei Wochen nicht „dauerhaft“ bedeuten. Auch Einläufe mit Leitungswasser seien bedenklich – begründet wird dies allerdings nicht. Es ist doch immer wieder überraschend, wie bestimmte Sachen als „gefährlich“ angesehen werden, während andere, unserer Ansicht nach weit ungesündere Dinge gerne unter den Tisch gekehrt werden.

Denken wir nur mal an die enormen Nebenwirkungen, die chemische Medikamente haben. Statt hierfür gesündere Alternativen zu nennen oder auf die Gefahren hinzuweisen, wird gegen das vergleichsweise harmlose Bittersalz gewettert. Sicher – es schmeckt ziemlich bitter und wirkt im Magen-Darm-Trakt sehr radikal. Deswegen muss ja nicht gleich die gesamte Mayr-Kur verteufelt werden.

Wenn Sie Bittersalz nicht mögen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über sanftere Alternativen. Doch eines ist klar: Das „giftige Zeug“ muss raus aus dem Darm! Und was die Einläufe betrifft: Wenn Sie Bedenken wegen des Leitungswassers haben, verwenden Sie am besten abgekochtes oder basisches Wasser. Tatsächlich empfehlen wir Leitungswasser nicht zum Trinken. Dann ist es vermutlich besser, auch „von der anderen Seite“ her mit gesünderem Wasser zu arbeiten. Schon wäre das „Problem“ also gelöst.

### **Wichtiges Mayr-Kur-Ziel: Erlernen einer dauerhaft gesunden Lebensweise**

Es gibt tatsächlich Leute die behaupten, dass eine Anleitung zu einer gesunden bewussten Ernährung bei der Mayr-Kur fehlen würde. Da erscheinen bei uns mindestens drei große Fragezeichen. Wie kommen die nur darauf? Ein fester Bestandteil der Mayr-Kur ist die Säule „Schulung“. Wer eine betreute Mayr-Kur durchführt, erlebt von Beginn an eine Umstellung seiner täglichen Essgewohnheiten. Zudem werden Sie ausführlich darin geschult, wie Sie Ihr neues, gesundes Ernährungsverhalten im Alltag umsetzen können. Das ist nämlich ein erklärtes Ziel der Mayr-Kur: Die dauerhafte Umstellung Ihrer Ernährungs- und Essgewohnheiten zu einer gesunden, basenreichen Ernährung! Einzigartig ist dabei, dass Sie neben gesunden Lebensmitteln auch ein ganz neues Verhalten kennenlernen – sowohl beim Essen als auch Drumherum. Das ist ein absolutes Novum unter den Heilfastenverfahren!

Beispielsweise ist ein langsames, gründliches Einspeicheln und Kauen der Nahrung ganz besonders wichtig. Sie sollen sich Zeit nehmen beim Essen und nichts soll Sie während der Mahlzeiten ablenken. Bewusstes Genießen steht im Vordergrund – und zwar bis zum Sattwerden, dann hören Sie auf und „schlingen“ nicht etwa noch weiter in sich hinein. Wichtig zudem: viel Schlaf, keine Zwischenmahlzeiten und ein vierstündiger Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten.

Zum Lerneffekt trägt zudem bei, dass Sie bei der Mayr-Kur von Anfang an zur Mitarbeit aufgefordert sind. Sie lernen dadurch Selbstdisziplin und erkennen gleichzeitig von innen heraus, wie wichtig ein bestimmtes Ernährungsverhalten ist. Eine richtig durchgeführte Mayr-Kur stellt somit einen idealen Einstieg in einen gesünderen Lebensstil dar. Die positiven Selbsterfahrungen, die Sie dabei machen, motivieren Sie noch mehr dazu, sich im „richtigen Leben“ gesundheitsbewusst zu verhalten.

### **Neue Essensinstinkte verhindern Jojo-Effekt**

Ebenfalls unverständlich erscheint uns die Behauptung auf manchen Websites, nach der Mayr-Kur drohe der Jojo-Effekt – genau das Gegenteil ist der Fall! Durch die bewusste Umstellung der Ernährung wird das neue Essverhalten mit in den Alltag genommen. Es geht nicht darum, einfach nur ein paar Kilo abzunehmen – was aber glücklicherweise ganz „nebenbei“ dennoch passiert –

sondern vor allem den Körper zu reinigen und diesen dauerhaft gesund und sauber zu halten. Bei den meisten tritt zu Beginn einer Mayr-Kur das Sättigungsgefühl viel zu spät ein – sie überessen sich sozusagen, weil Magen und Darm meist noch ausgeweitet und schwach sind.

Während des Kurverlaufs erhält der gesamte Verdauungsapparat seine natürliche und gesunde Beschaffenheit und Größe zurück. Das führt dazu, dass Sie wesentlich sensibler bei der Auswahl Ihrer Speisen werden. Viele berichten, dass sie immer weniger Appetit auf fettige, frittierte oder stark gesüßte Speisen haben. Dies und die Tatsache, dass Sie nun früher satt werden, führt zum (weiteren) Abnehmen bzw. verhindert eine erneute Zunahme. Dieser Effekt wird von F.X. Mayr als die „Wiedererkennung angeborener Reflexe“ bezeichnet. Auch diesen Punkt sehen wir ganz klar als herausragenden Vorteil einer Mayr-Kur an. Ihr Körper beugt ganz von selbst dem Jojo-Effekt vor und diese dauerhafte Ernährungsumstellung führt zu einem viel besseren Lebens-, Körper- und Wohlfühl.

### **Individuell – Ganzheitlich – Motivierend**

Wie schon erwähnt, ist die Mayr-Kur 3.0 heute auf den modernen Menschen eingestellt. Zu Beginn wird eine umfassende Diagnostik durchgeführt und der Behandlungsplan individuell festgelegt. Eine weitere Besonderheit stellt die manuelle Bauchbehandlung dar. Diese regt die Darmtätigkeit sowie die Funktion von Leber und Bauchspeicheldrüse an. Zum Konzept moderner Mayr-Kliniken gehört außerdem moderater Sport bzw. Bewegung. Dies trägt dazu bei, dass der Körper Schadstoffe noch besser ausscheiden kann.

Im ganzheitlichen Konzept ist zudem auch die psychische Komponente mit eingebunden. Verschiedene Entspannungsmethoden unterstützen Sie dabei, Ängste, Stress und anderen seelischen Ballast loszuwerden. Wenn Sie die Mayr-Kur nicht in einer Klinik durchführen möchten, können Sie das auch ambulant zuhause bzw. daheim tun. Es gibt mittlerweile viele Mayr-Ärzte in ganz Deutschland, die Sie dabei gerne begleiten. Natürlich können Sie die Mayr-Kur auch in Eigenregie angehen. Das empfehlen wir Ihnen allerdings nur, wenn keine schweren Krankheiten vorliegen. Wenn Sie unsicher sind, befragen Sie auf jeden Fall Ihren betreuenden Therapeuten.

Sicherlich fallen einige Maßnahmen weg, wenn Sie in Eigenregie vorgehen. Doch wenn Sie alles richtig machen, werden Sie ebenfalls von der Mayr-Kur profitieren: Ihr Körper wird von innen heraus gereinigt, sie führen ihm jede Menge gesunde Nährstoffe zu und erlernen ein bewusstes Essverhalten. Mit etwas Disziplin führen Sie das Ganze mindestens eine Woche durch und gehen daraus motiviert in Ihren Alltag. Falls Sie sich für die Milch-Semmel-Diät entscheiden, haben Sie damit keinen großen Aufwand in Sachen einkaufen, zubereiten und Kosten. Es macht sicherlich Sinn, wenn Sie sich vorher gut informieren – indem Sie natürlich weiter auf dieser Seite lesen und sich zusätzlich Literatur zum Thema besorgen.

### **Die 10 wichtigsten Vorteile der Mayr-Kur**

Zum Abschluss die wesentlichen Vorzüge der Mayr-Kur im Überblick:

- Entlastung des Körpers von ungesunden Nahrungsmitteln
- Moderne Diagnostik und individueller Behandlungsplan
- Reinigung des Darms und des gesamten Körpers
- Zuführung gesunder basischer Nährstoffe (z. B. Basenpulver)
- Erlernen eines neuen, vorteilhaften Essverhaltens
- Anleitung für eine dauerhaft gesunde Ess- und Lebensweise
- Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt
- Wiedererlangung natürlicher förderlicher Ernährungsinstitute
- Ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele
- Hauptziel: geistig fit, körperlich leistungsfähig und seelisch gefestigt