

## Moderne Mayr-Medizin: ganzheitlich und zeitgemäß

*Die Mayr-Kur bietet eine über 100-jährige Erfahrung in Sachen Entgiftung und Darmgesundheit. Oftmals wird das allerdings mit „nicht mehr zeitgemäß“ verwechselt. Denn natürlich gibt es auch beim „Mayern“ zahlreiche Neuerungen, die am heutigen Menschen und seinen Lebensgewohnheiten angepasst sind. Die Mayr-Expertin Dr. Gerlinde Reich klärt im Rahmen eines mit dem Portal MK geführten Interviews auf.*

„Der Tod sitzt im Darm“ sagte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr schon vor mehr als 100 Jahren. Er entwickelte die Mayr-Kur, um den Darm zu reinigen und den Körper zu entgiften. Vielen ist diese Methode als sogenannte Milch-Semmel-Diät bekannt. Nicht zuletzt wegen dieser Ernährungsvariante wird die Mayr-Kur von einigen als zu einseitig kritisiert.

### Im Vordergrund stehen die individuellen Bedürfnisse

„Dem kann ich so keinesfalls zustimmen“, sagt Dr. Gerlinde Reich. Sie betreut als Stationsärztin an der Rehaklinik Bad Boll u.a. die Durchführung von ganzheitlichen Mayr-Kuren. „Zum einen haben sich viele der Methoden, die F. X. Mayr einst entwickelt hat, über Jahrzehnte bewährt. Zum anderen gibt es heute die sogenannte ganzheitliche Mayr-Medizin, mit der viele Mayr-Ärzte arbeiten. Diese beruht zwar auf dem Fundament der alten Version, doch weist sie eben auch viele Neuerungen auf.“



© Antonioguilem - Fotolia.com

#99777547

So wird heute statt Weißmehl die Dinkelsemmel bevorzugt und alternativ sind auch Reis- oder Maiswaffeln möglich. Statt Milch kann Joghurt verwendet werden, für Allergiker oder Veganer werden alternativ entsprechende Sojaprodukte empfohlen. „Zudem sind wir heutzutage bei der Mayr-Kur wesentlich flexibler – auch was die Ernährung betrifft“, erklärt die Mayr-Ärztin weiter. „Ganz auf die Patienten abgestimmt, sind während der Kur beispielsweise auch Basenfasten oder eine milde, basisch orientierte Ableitungsdiät möglich.“

Hinzu kommt die sogenannte Substitution, bei der während der Kur und teilweise auch danach Basenpulver gegeben wird, das wertvolle Mineralstoffe enthält. Auch hier zeigt sich die moderne Mayr-Kur flexibel und sorgt für die wichtigsten Nährstoffe.

Apropos Flexibilität: Bei der modernen ganzheitlichen Mayr-Kur wird auf die Bedürfnisse der Gesundheitswilligen in jeder Hinsicht Rücksicht genommen. „Eine klassische stationäre Vollkur dauert zwei bis vier Wochen“, sagt Dr. Reich. „Viele schrecken vor dem hohen Zeitaufwand zurück. Deshalb hat Dr. Franz Milz eine Kurzform der bewährten Therapie entwickelt: die Mayr-Kur am Wochenende.“

### Klassisch und modern gehen Hand in Hand

In der ganzheitlichen Mayr-Medizin werden die klassischen Heilprinzipien nach Mayr – nämlich Schonen, Säubern und Schulen – auch bis heute noch uneingeschränkt genutzt. Hinzu gekommen ist neben der bereits erwähnten Substitution noch ein weiterer Punkt – die Seele.

„Ohne seelische Gesundheit kann es keine echte Gesundheit geben“, betont Mayr-Expertin Dr. Reich. „Auch in Deutschland nehmen seelische Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen immer mehr zu. So leiden mindestens 6 Millionen Deutsche an einer Depression. Seelische Faktoren können entscheidend beeinflussen, ob eine Krankheit entsteht oder eine bestehende Erkrankung leichter und schneller geheilt werden kann. Dazu gibt es heute zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse.“

Um noch einmal auf die Kritikpunkte an der Mayr-Kur zurückzukommen: Manche behaupten, dass es bei ihr wie bei vielen Diäten einen Jojo-Effekt gäbe. „Zuerst einmal steht das Abnehmen keinesfalls im Vordergrund einer Mayr-Kur“, widerspricht Dr. Gerlinde Reich. „Wobei es natürlich dennoch zu einer Gewichtsabnahme kommt, weil die Ernährung ja über einen gewissen Zeitraum teilweise radikal umgestellt wird. Doch entscheidend ist der Punkt der Schulung, der seit jeher zur Mayr-Kur gehört – natürlich auf die heutigen Verhältnisse abgestimmt. Hier erfahren die Patienten, wie sie sich im Alltag gesund und ausgewogen ernähren können. Wenn sie sich daran halten, werden sie mit großer Wahrscheinlichkeit das gewünschte Gewicht halten.“

Und welche Mayr-Kur passt nun zu welchem Typ am besten? „Haben Sie mit der klassischen Variante gute Erfahrungen gemacht, bleiben Sie gerne dabei“, sagt die Mayr-Ärztin. „Neueinsteigern empfehle ich allerdings die ganzheitliche, moderne Methode. Denn sie wird den Bedürfnissen der heutigen Menschen am besten gerecht. Welche Version Sie dann konkret durchführen, hängt von verschiedenen Faktoren ab wie Zeitpensum, Preis, Organisationstalent und Selbstdisziplin.“

Sinnvoll und hilfreich ist die Mayr-Kur mit Sicherheit für jeden Menschen. Denn wie sagte doch F. X. Mayr so richtig: „Es gibt kaum einen Menschen, der nicht durch zeitweiliges Ausschalten seiner üblichen Ernährung noch gesünder, leistungsfähiger und lebensfroher werden könnte.“ Mehr Informationen zur Mayr-Kur gibt's auf [www.xxx](http://www.xxx).