

Prof. Dr. med. Harald Stossier
Dr. med. Georg Stossier

MODERNE MAYR- MEDIZIN & DAS VIVAMAYR- PRINZIP / DU BIST, WAS DU VERDAUST



Prof. Dr. med. Harald Stossier
Dr. med. Georg Stossier

MODERNE MAYR-MEDIZIN & DAS VIVAMAYR-PRINZIP
Du bist, was du verdaust

Prof. Dr. med. Harald Stossier
Dr. med. Georg Stossier

Moderne Mayr-Medizin & das VIVAMAYR-Prinzip

Du bist, was du verdaust





IMPRESSUM

© Verlagshaus der Ärzte GmbH, Nibelungengasse 13, A-1010 Wien
www.aerzteverlagshaus.at

1. Auflage 2018

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

ISBN 978-3-99052-180-9

Umschlaggestaltung: Solid & Bold, Salzburg
Coverillustration: Francesco Ciccolella
Bildnachweis Anzeige: VIVAMAYR / www.koenigshofer.biz
Satz: Malanda-Buchdesign, Andrea Malek, 8321 St. Margarethen/R.
Projektbetreuung: Marlene Weinzierl
Druck & Bindung: FINIDR, s.r.o., 73701 Český Těšín
Printed in Czech Republic

Autor und Verlag haben alle Buchinhalte sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags wird daher nicht übernommen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit – vor allem in Hinblick auf die Vermeidung einer ausufernden Verwendung von Pronomen – haben wir uns dazu entschlossen, alle geschlechtsbezogenen Wörter nur in eingeschlechtlicher Form – der deutschen Sprache gemäß zumeist die männliche – zu verwenden. Selbstredend gelten alle Bezeichnungen gleichwertig für Frauen.

Inhalt

1 Einführung	10
Moderne Mayr-Medizin – ganzheitlicher Ansatz	10
Das VIVAMAYR-Prinzip	11
Geschichte: Vom Arzt Dr. Mayr zum VIVAMAYR-Prinzip	12
2 Grundlagen der Modernen Mayr-Medizin	16
„Naturgemäße“ Medizin	16
Der Darm als Quelle der Gesundheit	18
Pflege der Esskultur	19
Die Bedeutung des Lebensmittels für die Ernährung	23
3 Von der Fehlverdauung zur Krankheit	23
Enzyme und Bakterien	26
Selbstvergiftung beginnt im Darm	28
Der Körper wehrt sich	29
Das Lymph- und Immunsystem als Grenzwa	29
Chemiefabrik Leber	29
Das Bindegewebe als Mülldeponie	30
Natürliche Reaktion des Organismus	31
Abwehr	31
Erschöpfung	32
4 Diagnostik nach Mayr – Diagnostik der Gesundheit	34
Die Haut	36
Die Augen	37
Haare und Nägel	37
Die Bauch- und Haltungsformen – eine (ge)wichtige Typologie	38
Der ideale Bauch	39
Der vergrößerte Darm	41
Die Atmung	41



Bauchformen	42
Der Gasbauch	42
Der Kotbauch	42
Der Gas-Kot-Bauch	
Die ideale Körperhaltung und ihre Fehlformen	44
Der entzündliche Kotbauch und seine Haltungsveränderung – Entenhaltung	46
Der schlaffe Kotbauch und seine Haltungsveränderungen	48
• Die lässige Haltung	48
• Die Sämannshaltung	51
Der Gasbauch und seine Haltungsveränderung – Habtachtaltung	51
Der Gas-Kot-Bauch und seine Haltungsveränderung – Großtrommelträgerhaltung	53
Der Ansatz der Modernen Mayr-Medizin	55
Die Rolle der Funktionellen Myodiagnostik	55
Orthomolekulare Medizin als ideale Ergänzung	57
5 Verdauung und Säure-Basen-Regulation	60
Natürliches Verhältnis von Säuren zu Basen	61
Einfluss der Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt	62
Bewegung und Mineralstoffe als Ausgleich	65
6 Grundsätze und Verlauf der Modernen Mayr-Therapie	68
Schonung als Basis der Therapie	70
Therapieformen	73
Fasten im Rahmen der Modernen Mayr-Therapie	73
Intensivdiät nach Mayr	75
Erweiterte Intensivdiät nach Mayr	76
Milde Ableitungsdiet	77
Sonderformen der Mayr-Diät	79
• Candida-Diät	79
• Eiweißabbau-Diät	80
• Behandlung allergischer Erkrankungen	80
Geeignete Lebensmittel, richtiges Kauen	81
Die Flade - der Personal Coach des Kauens	81
Das Lebensmittel Milch und seine Alternativen	82
Der Essvorgang	85

Säuberung des Organismus	85
Reinigung von innen	86
Eine bittere Medizin	86
Einfache Hilfe durch Einläufe	87
Bewegung und Lunge	89
Schönheit und Haut	89
Wie richtiges Trinken die Ausscheidung unterstützt	90
Emotionales Loslassen	94
Selbstreinigung als Ziel	94
Sinnvolle ergänzende Maßnahmen zur Modernen Mayr-Therapie	96
Entgiftungsfördernde Maßnahmen	96
Colon-Hydro-Therapie (CHT)	96
Förderung der Ausscheidung über Haut, Bindegewebe und Leber	97
Beseitigung von Therapieblockaden	98
Homöopathie als Regulationsmaßnahme	99
Emotional-psychische Beschwerden	99
Schulung der Esskultur	100
Training der Esskultur	102
Die ärztliche Bauchbehandlung	103
Substitution von Mikronährstoffen	106
Erhöhter Bedarf bei reduzierter Zufuhr	106
Die Zeit als Faktor der Genesung	108
7 Der sanfte Übergang in den Alltag	110
Sanftes Ausleiten statt Fastenbrechen	110
Risiken in der Ausleitungsphase	111
Stationär und ambulant kombinieren	112
Schritt für Schritt zur Normalität	113
8 Moderne Mayr-Medizin und deren Einfluss auf Geist und Seele	116
Sich bewusst auf den Weg einlassen	116
Vertrauen in die Moderne Mayr-Medizin	117
Freiwilliger Verzicht	118
Ein neues Körpergefühl	119



Aufbruch zu neuen Ufern	120
Das Glück des Fastens	120
9 Von der Planung bis zur Esskultur im Alltag – Dos und Don'ts	122
Der Mayr-Arzt – mehr als ein Therapeut	124
Ambulante, stationäre und kombinierte Moderne Mayr-Therapie	126
Vorbereitung und Dauer	126
Der Körper heilt sich selbst	127
Die Rückvergiftung	128
Regelmäßige Durchführung	128
Konsequenzen für den Alltag – das VIVAMAYR-Prinzip	129
WIE essen ist wichtiger als WAS	131
10 Das VIVAMAYR-Prinzip – gesund in die Zukunft	134
Medizin am Scheideweg – Vorbeugen versus Heilen	135
Ursachen bekämpfen, nicht Symptome	136
Neue Form der Diagnostik	137
Umdenken zur Gesunderhaltung	139
Rhythmus – ein natürliches Prinzip zur Gesunderhaltung	140
Gelebte Gesundheit mit dem VIVAMAYR-Prinzip	142
Praktische VIVAMAYR-Tipps für den Alltag	145
Kohlenhydrate = Zucker	145
Eiweiß	147
Fett	148
Rohkost	150
Abendessen	150
11 Was kann die Moderne Mayr-Therapie; was kann sie nicht	152
Gesundheitsvorsorge	153
Behandlung manifester Erkrankungen	153
Nicht alles ist möglich	155
Ausgewählte Literatur	156
Autoren	157
Abbildungsnachweis	158
Kontakt	158

EINFÜHRUNG



Einführung

Gesundheit ist unser wertvollstes Vermögen, daher möchte jeder gesund sein. In der heutigen Zeit ein oft schwieriges Unterfangen. Die Hektik des Alltags im Berufs- wie Privatleben lässt vieles zu kurz kommen. So auch die Ernährung. Dabei ist es seit dem Altertum bekannt, dass wir uns durch das Essen gesund erhalten oder ebenso auch krank machen können. Als Gegenpol zu Fast Food und Imbissketten finden wir auch „die gesunde Küche“ mit besonders wertvollen biologischen Lebensmitteln. Aber reicht dies aus, um uns gesund zu erhalten?

Wohl kaum. Dies ist auch daran erkennbar, dass wir eine enorme Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten verzeichnen. Darüber hinaus kommen nahezu wöchentlich eine neue Diät und verschiedene andere „Schlankheitstipps“ auf den Markt. Nicht wenige von ihnen suggerieren, das Ziel ohne Änderung seiner bisherigen Gewohnheiten erreichen zu können. Auch schmerzhaft und leidvolle Misserfolge halten viele Menschen nicht davon ab, es nicht doch noch einmal zu versuchen.

Und auch die Medizin scheint bei allem Fortschritt und trotz moderner technischer Möglichkeiten nur wenig anzubieten. Gerade am Ernährungssektor existieren äußerst widersprüchliche Auffassungen. Einmal wird jene Ernährungsrichtung bevorzugt, dann wieder eine andere, zum Teil völlig konträre. Oft werden nur verschiedene Lebensmittel gegeneinander ausgetauscht – und schon ist eine neue Diät kreiert.

Moderne Mayr-Medizin – ganzheitlicher Ansatz

Einen völlig anderen – ganzheitlichen – Ansatz verfolgt die Moderne Mayr-Medizin. Bei ihr wird die Ernährung erstmals umfassend betrachtet – als Zusammenspiel des Lebensmittels und unserer Verdauungsleistung. Es kommt also darauf an, was wir aus dem Lebensmittel machen. Wir merken sehr rasch, dass es in unserer Verantwortung liegt, ob wir gesund sind bzw. bleiben oder ob wir durch unseren Lebens-



stil krank werden. Hierin ist also der Ansatz der Modernen Mayr-Medizin zu sehen: vor allem in der Vorbeugung und Gesunderhaltung. Mit ihr werden aber auch unsere typischen Zivilisationskrankheiten bzw. deren Verlauf günstig beeinflusst. Denn die Moderne Mayr-Medizin ist mehr als nur eine Diät – sie ist primär eine therapeutische Maßnahme zur ärztlichen Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten.

Oft sind erst die aus der Beschäftigung mit der Modernen Mayr-Medizin gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse ausschlaggebend für eine Änderung der üblichen Ernährungs- und Lebensweise. Als vorbeugende Maßnahme gewinnt die Moderne Mayr-Medizin daher immer mehr an Bedeutung; sowohl für den Einzelnen, als auch für die Gesellschaft. Denn: **Wir sind für unsere Gesundheit selbst verantwortlich.** Insofern ist dieses Buch auch als Begleiter in diese gesündere Zukunft gedacht.

Das VIVAMAYR-Prinzip

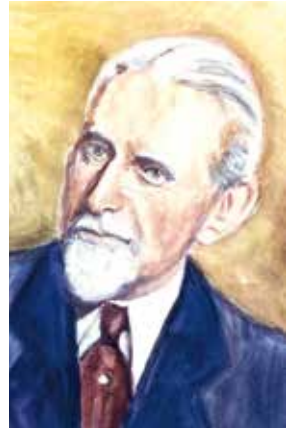
Wie im Folgenden näher ausgeführt, hat Dr. Franz Xaver Mayr selbst ein Diagnose- und Behandlungskonzept entwickelt, das den Verdauungsapparat in den Mittelpunkt stellt. In seiner Einzigartigkeit hat dieses in vollem Umfang auch heute noch Gültigkeit. Mehr noch: Es ist die Grundlage für die Weiterentwicklung zum VIVAMAYR-Prinzip. Im Laufe der letzten (mehr als) 50 Jahre hat sich natürlich auch die Medizin rasant weiterentwickelt. So werden einige Ergänzungen zur traditionellen Diagnostik und Therapie nach Mayr notwendig, die letztlich in der Modernen Mayr-Medizin ihren Niederschlag finden.

Mit der Entwicklung des VIVAMAYR-Prinzips ist ein weiterer Entwicklungsschritt erfolgt – von der medizinischen Behandlung zu einem gesunden Lebensstil unter lebenslanger Begleitung. Nicht nur, dass wir beim VIVAMAYR-Prinzip moderne komplementärmedizinische Diagnose- und Therapieverfahren integrieren; vor allem der Schritt in die Richtung, die gewonnenen gesundheitlichen Verbesserungen ein Leben lang zu erhalten, macht es zum lebenslangen, inspirierenden Begleiter für praktisch jeden von uns.



Geschichte: Vom Arzt Dr. Mayr zum VIVAMAYR-Prinzip

Die Moderne Mayr-Medizin ist nach dem Begründer Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) benannt. Er war ein österreichischer Arzt, der sich zeitlebens der Erforschung der Zusammenhänge von Ernährung, Verdauung und Gesundheit widmete. Dabei erkannte er recht früh, dass die Ernährungsempfehlungen – damals wie heute zu einseitig – nur die Bedeutung des Lebensmittels hervorhoben. Sein Bestreben war daher, den Faktor „Verdauungsapparat“ zu erforschen. Diesem Anliegen widmete er sich auf mehreren Ebenen. Er betrachtete seine Patienten als nicht völlig „verdauungsgesund“, sodass er ihnen eine Therapie in Form von verschiedenen Fastenformen verordnete.



Er erkannte somit die enorme Bedeutung des Verdauungsapparates für unsere Gesundheit. Leider ließ ihn die damalige Medizin mit seinen Fragen alleine. Gott sei Dank, können wir heute fast sagen, da ihn genau diese „weißen Flecken“ in der Medizin fesselten. Denn aus diesem Grund stellte er auch die Frage nach den medizinischen Kriterien eines gesunden Verdauungsapparates – der Größe, der Form, der Spannung etc. galt seine Aufmerksamkeit; und wo bzw. wann das Gesunde ins Krankhafte übergeht.

Diagnostik aus der Praxis entwickelt

Dr. Mayr war also Praktiker und darüber hinaus ein exzellenter Beobachter. Indem er seine Patienten während der Fastentherapie beobachtete, erkannte er auch die enormen Veränderungen. Und so ergab es sich fast von selbst, dass er diese Veränderungen als für den künftigen Mayr-Arzt wichtige diagnostische Kriterien festhielt. Er erkannte auch, dass sich durch Fasten nicht nur die Form und Lage und damit auch die Funktion des Verdauungsapparates verbesserte, sondern dass der Mensch in seiner Gesamtheit gesünder wurde. Die Haut und das Bindegewebe wur-



den straffer, die Haltung verbesserte sich und die verbesserte hormonelle Regulation führte zu erhöhter Resilienz – die Person wurde belastbarer.

Mayrs Genialität ist es auch zu verdanken, dass er seine Beobachtungen akribisch genau festhielt und seine Erkenntnisse in ein noch heute nachvollziehbares Diagnosesystem einbrachte. Mehr noch: Er stellte auch fest, dass all jene Veränderungen nach einem für die Natur typischen, immer gleichen, also reproduzierbaren Schema abliefen.

Diagnostik der Gesundheit

Dieses Diagnosesystem beschreibt also primär den Gesundheitszustand und ist damit etwas völlig Neues in der Medizin. Bis zu diesem Zeitpunkt war die Medizin davon ausgegangen, dass wir Symptome einer Krankheit beschreiben. Wir versuchen in der Regel, ihre Entstehung zu verstehen und dann eine Therapie dagegen zu entwickeln. Mayr hingegen beschrieb bereits vor fast 100 Jahren einen Weg, der heute zunehmend in das Blickfeld gerät – die Erhaltung der Gesundheit. Seine Diagnostik ist eine Diagnostik der Gesundheit: Sie beschreibt, wie der Zustand eines gesunden Menschen sein könnte. Als Ärzte vergleichen wir dann den Ist- mit dem Sollzustand und versuchen, die Gesundheit der Person in Richtung „Soll“ zu verändern. Dabei begleiten wir sie durch diese Therapie.

Mayr selbst widmete sich also Zeit seines Lebens der Erforschung dieser Zusammenhänge. Allerdings fand diese Forschung nicht im Labor, sondern am Individuum statt. Er praktizierte in Johannesbrunn und Karlsbad (heute Tschechien) und auch in Wien. Zahlreiche Studienreisen und Aufenthalte brachten ihn nach England, in die USA und nach Skandinavien. Bald hatte Mayr internationale Anerkennung erlangt, sodass ihn bald namhafte Patienten aus aller Welt aufsuchten. Die letzten Jahre seines Lebens führten ihn in seinen Heimatort Gröbming im Ennstal zurück, wo er im Jahr 1965 kurz vor seinem 90. Geburtstag verstarb.

Dr. Mayr war es wichtig, seine Erkenntnisse weiterzugeben, weshalb er mit der Zeit Ärzte in den von ihm entwickelten Diagnostik- und Therapieverfahren unterrichtete. Aus der anfänglich kleinen Gruppe von interessierten Kollegen haben vor allem Dr. Ernst Kojer (1915-2002) und Dr. Erich Rauch (1922-2003) besondere Bedeutung erlangt. Dr. Kojer, der ein exzellenter Rhetoriker war, hat seinerseits ebenso voller



Empathie und Überzeugung unzählige Kollegen ausgebildet und sie dazu motiviert, die Diagnostik und Therapie nach Mayr zu praktizieren. Dr. Rauchs besonderer Verdienst wiederum lag neben der direkten Ausbildung von Ärzten in der schriftlichen Verbreitung der Ideen Dr. Mayrs. Es sollte auch erwähnt werden, dass er viele Komponenten der Therapie nach Mayr in den sich ständig ändernden medizinischen Alltag eingeführt hat. So war er es, der als Erster die Notwendigkeit einer milderen Therapieform als Gegensatz zum strengen Fasten erkannt hat. Gemeinsam mit Küchenchef Peter Mayr hat er die „Milde Ableitungsdiät“ entwickelt, die bis heute die Grundlage jeder diätetischen Behandlung ist. Darüber hinaus war er einer der Ersten, der die Notwendigkeit der „Substitution“ als vierte Säule der Therapie erkannt und praktiziert hat (Näheres dazu auf S. 106). Ich selbst durfte viele Jahre an der Seite Dr. Rauchs an dieser Entwicklung teilhaben und Erfahrungen sammeln.

Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung erforderlicher Individualisierung ist durch die Angliederung der Funktionellen Myodiagnostik gelungen. Wie in der Diagnostik nach Mayr wird mit den fünf Sinnen über eine Reaktionsveränderung an der Muskulatur ein funktioneller Zusammenhang sicht- und vor allem für den Patienten spürbar. So können sehr schnell zusätzliche Informationen über den gesamten Gesundheitszustand bzw. individuelle Belastungen des Patienten, aber auch zu notwendigen therapeutischen Maßnahmen erhalten werden. Auch mussten wir in den letzten Jahrzehnten erkennen, dass immer mehr Menschen an Defiziten im Mikronährstoffbereich (Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe) leiden. Daher war es zwingend notwendig, auch alle Erkenntnisse der Orthomolekularen Medizin in die Moderne Mayr-Medizin zu integrieren.

Trotz aller Maßnahmen ist und bleibt die Therapie nach Mayr eine medizinische Behandlung, welche – über einen gewissen Zeitraum eingesetzt – nach bestimmten Kriterien und Indikationen verschiedenste Erkrankungen behandeln bzw. diesen vorbeugen kann. Dennoch sollten die wesentlichen Erkenntnisse aus der Therapie nach Mayr auch für eine Neuorientierung des Ernährungs- und Lebensstils genutzt werden. Diese Notwendigkeit hat zur Entwicklung des VIVAMAYR-Prinzips geführt: Hierbei wird durch eine „lebenslange Begleitung“ Unterstützung in diesem Bereich gegeben.

GRUNDLAGEN DER MODERNEN MAYR-MEDIZIN



Grundlagen der Modernen Mayr-Medizin

Den Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden bzw. Gesundheit hat nicht erst Dr. Mayr betont. Bereits im antiken Griechenland war bekannt, dass wir uns durch das tägliche Essen gesund erhalten oder auch krank machen können. Und auch bei uns gibt es viele „Volksweisheiten“, die davon zeugen: „Der Mensch ist, was er isst“ ist nur ein Beispiel hierfür.

Betrachten wir nun einmal die besondere Aufgabe des Verdauungsapparates in diesem Zusammenhang.

Die Ernährung beeinflusst alle Bereiche unserer Gesundheit. Da wir uns durch die Ernährung gesund erhalten können, ist sie der wichtigste Faktor für die Vorsorge überhaupt; eine Vorsorge, die wir zeitlebens durchführen können und sollen. Es ist auch wichtig zu wissen, dass die Natur uns gesund erhalten möchte – sie hat kein Interesse am kranken Menschen. Das bedeutet aber auch, dass wir uns um unsere Gesundheit bemühen müssen, tagtäglich, ein Leben lang. Und was liegt näher, dies mit einer gesunden Ernährung zu tun.

„Naturgemäße“ Medizin

Die Moderne Mayr-Medizin hilft uns dabei, die von der Natur vorgegebenen Richtlinien besser zu verstehen und auch therapeutisch zu nutzen. Eine gesunde Ernährung beginnt bereits beim Säugling. Diese Tatsache lehrt uns viel für das Verständnis insgesamt: Für den Säugling ist es wichtig, dass er das erste Lebensmittel – die Muttermilch – aktiv aus der Brust der Mutter saugt. Mit dem Saugen empfängt er nicht nur die stoffliche Komponente der Ernährung, sondern auch die gesamte Zuwendung und Liebe der Mutter. Die Mutter weiß ganz genau, dass es nicht so gut klappt, wenn sie keine Zeit hat, abgelenkt ist oder von Sorgen geplagt wird. All das hat bereits auf den Säugling Einfluss. In die moderne Lebenswelt von Erwachsenen übertragen würde das bedeuten: Stress beeinflusst die Ernährung äußerst negativ.