



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT  
DER MAYR-ÄRZTE  
„Diagnostik und Therapie nach F.R. Mayr's Konzept“

# GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Wie Ihr MayrPrevent® Arzt  
Sie bei Regeneration und Prävention  
unterstützen kann



„DER DARM IST  
DAS WURZELSYSTEM  
DES MENSCHEN.“

nach Dr. Franz Xaver Mayr

## Erneuern Sie Ihre natürliche Kraftquelle.

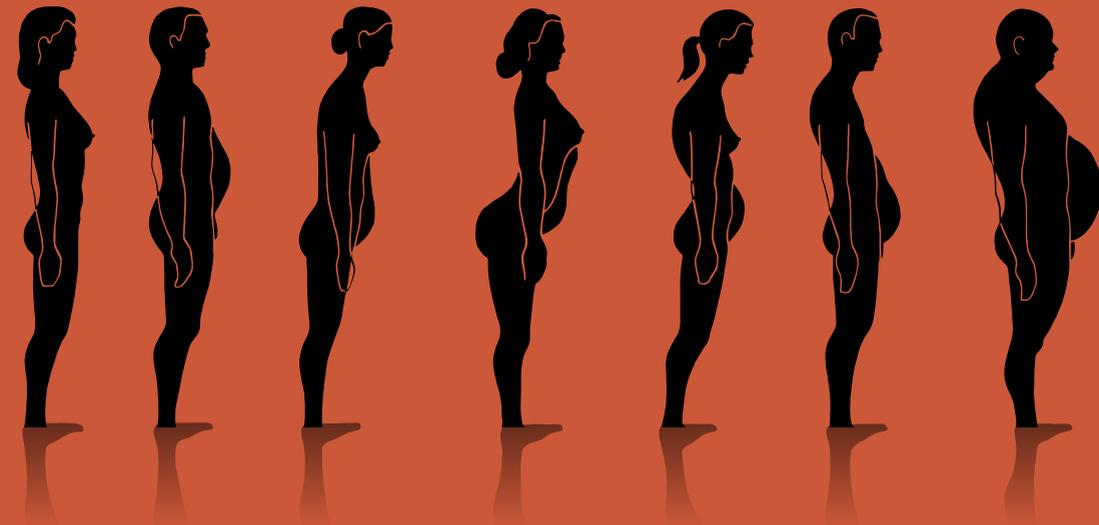
Was tun wir nicht alles, um unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun: Yoga, Laufen, Walken, Kuren... und fast täglich kommt ein neues „Allheilmittel“ dazu. Meistens denken wir jedoch erst dann an die Gesundheit, wenn wir bereits Signale erhalten, dass etwas nicht stimmt:

Hautprobleme, Schlafstörungen, Erschöpfung, Arthrose, Übergewicht, Verdauungsstörungen – der Katalog weit verbreiteter Probleme ließe sich leicht erweitern. Dabei verfügen wir über eine zentrale Quelle unserer Gesundheit, an die wir leider zu selten denken: Und das ist der Darm.

Der österreichische Forscher und Arzt Dr. Franz Xaver Mayr erkannte den Darm als das „Wurzelsystem“ des Menschen. Denn es ist der Magen-Darm-Trakt, dessen Erkrankungen und Störungen vielen Zivilisationskrankheiten zugrunde liegen. Dies wird durch aktuelle Forschungen immer wieder bestätigt.

Sie haben es selbst in der Hand, durch einen bewussten Umgang mit Ihrem Verdauungssystem Ihre Selbstheilungskraft zu stärken, Ihren Darm gründlich und erfolgreich zu regenerieren und damit Erkrankungen vorzubeugen. Ihr MayrPrevent® Arzt, der ausgebildete Experte für das „Wurzelsystem“ des Menschen, kann Sie dabei kompetent unterstützen. Wie, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Ein Blick lohnt sich – es geht um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!

# DIE PROBLEME AN DER WURZEL ANGEHEN.



Der ausgebildete MayrPrevent® Arzt erkennt an pathologischen Bauchformen, dass funktionelle Darmstörungen und Fehlverdauung vorliegen können.

## Der Darm ist die Wurzel des Menschen.

Die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen wird über den Darm geregelt. Damit leistet das Organ ganz Grundlegendes für unser Wohlbefinden.

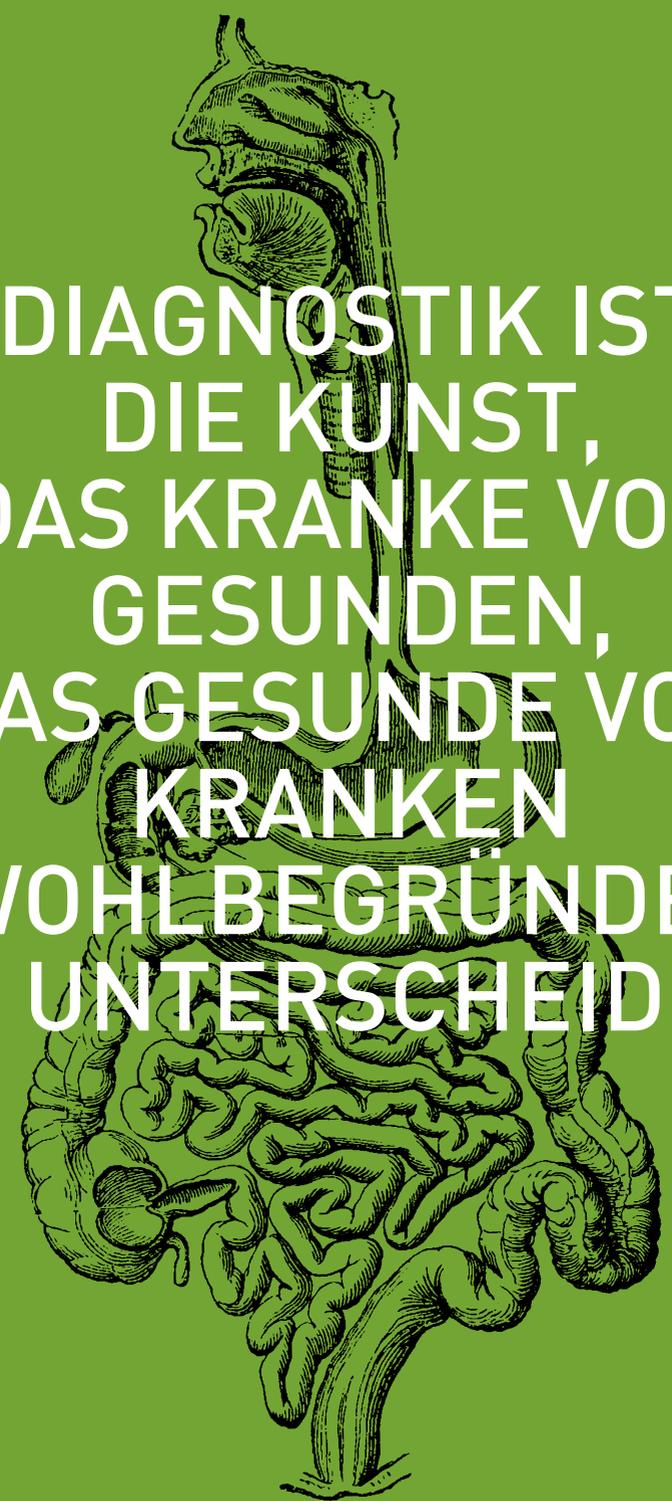
Der tägliche Umgang mit dem für die Gesundheit so wichtigen Organ ist allerdings oft sehr nachlässig. Denn um richtig arbeiten zu können, braucht der Darm Ihre Unterstützung: langsam essen, gut kauen und einspeicheln, bei Sättigungsgefühl aufhören, nicht zu oft und zu spät essen, in entspanntem Zustand essen, Kohlenhydrate reduzieren, abends keine Rohkost essen. Doch wir leisten uns einige Kardinalfehler, die den Darm belasten.

Wir essen häufig

- zu schnell
- zu sauer
- zu viel
- zur falschen Zeit
- zu oft
- zu müde

Wird nun der Darm auf diese Weise belastet, werden durch bakterielle Prozesse Gärungs- und Fäulnisgifte produziert, die den Darm selbst, die Leber und in Folge alle Organsysteme belasten. Insbesondere entstehen Verdauungsstörungen, Reizdarm, Nahrungsmittelintoleranzen, Stoffwechselstörungen und Arteriosklerose. Auch Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Schlafstörungen und eine allgemeine Leistungsminderung stehen im Zusammenhang mit diesen Vergiftungsprozessen.

Die MayrPrevent® Therapie geht diese Probleme an der Wurzel an. Sie ist auf die Behandlung der im Darm entstehenden Beschwerden und Erkrankungen spezialisiert, und kann ihre Entstehung mit gezielten Maßnahmen bereits im Vorfeld verhindern.



DIAGNOSTIK IST  
DIE KUNST,  
DAS KRANKE VOM  
GESUNDEN,  
DAS GESUNDE VOM  
KRANKEN  
WOHL BEGRÜNDET  
ZU UNTERSCHIEDEN.

## Eine hochspezialisierte Diagnostik.

Damit der Arzt den aktuellen Gesundheitszustand bewerten kann, benötigt er Maßstäbe, die geeignet sind das Kranke vom Gesunden zu unterscheiden. F. X. Mayr hat diese Maße entwickelt und festgelegt.

Er beschrieb welche Form, Größe und Eigenschaften einen gesunden Bauch auszeichnen und konnte so dem Darm Normalkriterien zuweisen, wie sie für andere Organe, wie Herz, Lunge, Leber, Milz u.s.w., schon lange bekannt waren. Er konnte zeigen, dass der Bauchraum verschieden großer Menschen annähernd gleich groß ist und der gesunde Bauch des Erwachsenen gerade von einer in bestimmter Art aufgelegten Hand überspannt werden kann. Zudem konnte er nachweisen, dass regelmäßige Darmentleerungen und Beschwerdefreiheit im Bauchraum alleine noch keinen Beweis für echte Gesundheit des Verdauungsapparates darstellen.

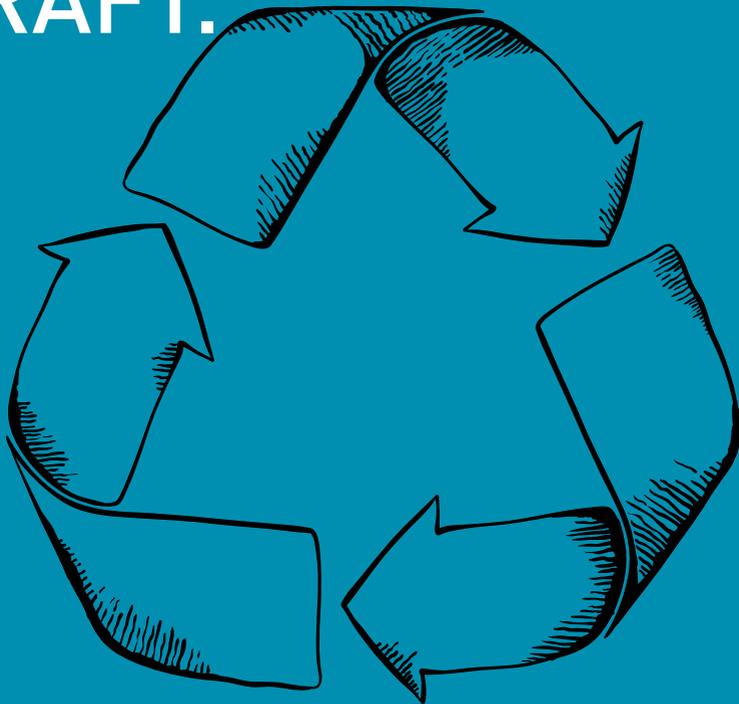
Die Diagnostik nach F. X. Mayr bedient sich der 5 Sinne des Arztes und beschreibt verschiedene Bauchformen, Körperhaltungen, Brustkorbveränderungen, Gesichts- und Hautveränderungen, die alle durch funktionelle Darmstörungen und Fehlverdauung hervorgerufen werden können.

Der MayrPrevent® Arzt ertastet Tonus, Lage und Zustand des Magen-Darm-Traktes und vermisst kompensatorische Veränderungen, die er mit den Normalmaßen vergleicht. Diese feinsinnige Diagnostik ermöglicht dem MayrPrevent® Arzt die Therapieplanung und die Kontrolle und Anpassung der Maßnahmen während der Therapie.

Positive Veränderungen werden im wahrsten Sinne des Wortes greifbar.

# Mayr Prevent®

## EINE KAUSALE THERAPIE ZUR STÄRKUNG DER KÖRPEREIGENEN SELBSTTHEILUNGS- KRAFT.



## Die Aktivierung der Selbstheilungskraft.

Die MayrPrevent® Therapie ist eine intensiv-diätetisch-physikalische Behandlung. Sie dient der aktiven Gesundheitspflege, der Verbesserung des Allgemeinzustandes, wie auch der Verbesserung bis Heilung vieler Zivilisations-Beschwerden und -Erkrankungen. Sie wirkt sich günstig auf alle Organsysteme aus und verbessert die Wirksamkeit vieler anderer Heilmethoden.“

Im Vordergrund stehen die Entgiftung, Reinigung und Funktionsverbesserung des Darms. Auf diese Weise wird die Produktion von Giften im Darm gestoppt und dadurch der ganze Organismus entlastet. All dies wirkt sich regenerierend und reinigend auf Blut, Lymphe, Matrix und Zellen aus.

Der Magen-Darm-Trakt wird so weit regeneriert, dass er vollwertige Nahrung mit all ihren wertvollen Bestandteilen wieder regelrecht verdauen und resorbieren kann. Das Stuhlverhalten normalisiert sich und Beschwerden werden gelindert oder Krankheiten geheilt, bei denen oftmals kein Zusammenhang mit dem Verdauungstrakt vermutet wurde.

Die MayrPrevent® Therapie ist jede Behandlung, bei der die vier Heilprinzipien (Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution) gleichzeitig, individuell richtig und ausreichend lange zur Anwendung gebracht werden.

# DIE VIER „S“ DAS THERAPIE- KONZEPT

Die MayrPrevent®-Therapiemethode  
beruht auf den vier Prinzipien:

Schonung

Säuberung

Schulung

Substitution



## Vier starke Impulse für Ihre Gesundheit.

**Die Schonung** zielt über das Verdauungssystem auf die Entlastung, Erholung und Regeneration des gesamten Menschen. Je nach Befund wird die Schon-Diät vom Heilfasten über die MayrPrevent® Diät bis zur milden Ableitungsdiät unter Berücksichtigung aller Intoleranzen individuell angepasst. Viel Ruhe, Schlaf und Entspannung gehören zur Schonung wesentlich dazu.

**Die Säuberung** dient der Reinigung des Darms, der Entgiftung und Entsäuerung des gesamten Organismus. Die salinische Berieselung durch Bitterwasser mit der den Gallenfluss fördernden Wirkung, verhindert die Wiederaufnahme ausscheidungspflichtiger Substanzen und verstärkt die Darmaktivität. Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung unterstützt zusätzlich die Entgiftungsaktivitäten.

**Die Schulung** korrigiert eine falsche Ernährungsweise. Das gründliche Kauen, langsame Essen, natürliche Sättigungsgefühl und ausreichende Trinken werden ebenso erlernt wie die natürliche Zwerchfellatmung und die Selbstreinigungskraft des Darms. Schließlich wird ein neues Bewusstsein für die eigene Gesunderhaltung gewonnen.

**Die Substitution** ergänzt bei Bedarf Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die vier „S“ machen das Besondere der MayrPrevent® Therapie aus. Die begleitende ärztliche Bauchbehandlung ist dabei von sehr großer Bedeutung.



# WICHTIGE FUNKTIONEN ANREGEN UND STÄRKEN.

Ein wesentlicher Bestandteil der MayrPrevent® Therapie ist die manuelle Bauchbehandlung durch den MayrPrevent® Arzt. Die manuelle Bauchbehandlung ist eine einfache, doch wirkungsvolle Therapie. Ihre Effekte sind nach kurzer Zeit im gesamten Organismus feststellbar.

Die Behandlung erfolgt durch rhythmisches Drücken und sanftes Tasten der Bauchpartien. Durch das Umfassen des Dünndarmes und atemsynchroner Behandlung, bei der das Zwerchfell von oben und die Hände des Behandlers von unten völlig schmerzlos den Druck im Bauchraum steigern, verbessert der Darm innerhalb weniger Minuten seinen Spannungszustand, der Blutkreislauf wird aktiviert und der Lymphabfluss verbessert. Dies führt nicht nur zu einer messbaren Reduktion des Bauchumfanges und einer verbesserten Atmung und Herzaktivität sowie einer Regulation des Blutdrucks, auch eine zeitgleiche Verbesserung der gesamten Hautspannung kann regelmäßig beobachtet werden.

Die Bauchbehandlung hat folgende Wirkungen:

- Tonisierung des Darms
- Entkrampfung spastischer Darmabschnitte
- Drainage der Bauchlymphe
- Durchblutungsförderung im Bauchraum
- Verbesserung der Atmung und der Sauerstoffversorgung
- Verbesserung des Energiehaushaltes
- Leberentstauung
- Mobilisierung alter Stuhlreste
- Förderung der Entgiftung über den Darm

Zudem ermöglichen die regelmäßigen ärztlichen Bauchbehandlungen eine individuelle Motivation, Beratung und Verlaufskontrolle.

Die MayrPrevent® Therapie beinhaltet mindestens 3 ärztliche manuelle Bauchbehandlungen pro Woche. Erst durch die Bauchbehandlung können die vier „S“ ihre ganze Wirkung entfalten.

# „ICH RATE NICHT ZUM VERZICHT, SONDERN ZUM WAHREN GENUSS.“

nach Dr. F. X. Mayr



## Von der Schonkost zu neuem Genuss.

Im Rahmen der Therapie wird für Sie eine individuelle Schonkost zusammengestellt. Dabei berücksichtigt Ihr MayrPrevent® Arzt wesentliche ernährungstherapeutische Prinzipien, wie Kohlenhydrat- und Glutenreduktion und etwaige persönliche Intoleranzen.

Die Kauschulung und ein entschleunigter Essgenuss verbessern die Verdauungsleistung, sensibilisieren das natürliche Sättigungsgefühl und unterstützen eine gesunde Ernährungsweise.

Der Übergang aus der Therapie in den Alltag wird durch die milde Ableitungsdiät unterstützt. Diese Diät ermöglicht es Ihnen, den Gesundheitsgewinn durch die Therapie zu bewahren und Ihre Verdauung wieder an eine vielfältige Ernährung zu gewöhnen.

Eine verdauungsschonende und hochwertige Gestaltung der Ernährung auch nach der Therapie heißt übrigens nicht Verzicht – sondern in erster Linie die neu erworbenen Essgewohnheiten bewusst beizubehalten.

Sie werden den Geschmack guter Lebensmittel ganz neu erfahren und wieder sensibler auf Ihr gesundes Sättigungsgefühl achten...

# DER WEG ZU EINEM NEUEN LEBENSSTIL.

Die MayrPrevent® Therapie reguliert zahlreiche Stoffwechselfvorgänge, den Blutdruck und das Körpergewicht. Dies kann der erste Schritt zu einer langfristig gesünderen Lebensweise sein.



## Ihr Körper zeigt Ihnen die Richtung.

In Gesundheitsdingen gibt es einen zuverlässigen Wegweiser: Ihr Befinden.

Mit der MayrPrevent® Therapie entdecken Sie das eigene Körpergefühl und Ihre Bedürfnisse wieder und erhalten damit eine wertvolle Orientierung für den Umgang mit sich selbst. Körper, Geist und Seele erfahren durch die Therapie eine umfassende Regeneration.

Folgende Beschwerden können durch die MayrPrevent® Therapie entscheidend verbessert oder gar geheilt werden:

- Chronische Beschwerden und Erkrankungen
- Gastritis, Refluxerkrankungen
- Reizdarmerkrankungen
- Chronische Obstipation
- Nahrungsmittelunverträglichkeit, Allergien
- Über- und Untergewicht
- Rheuma, Arthrose, Fibromyalgie
- Migräne, Spannungskopfschmerz
- Hauterkrankungen, Neurodermitis, Akne, Cellulite
- Chronische Wirbelsäulenbeschwerden
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Stoffwechselstörungen
- Erschöpfung, Stress, Burn-out
- Befindlichkeitsstörungen
- Hormonelle Störungen

Ganz besonders eignet sich die Therapie auch zur Behandlung von Symptomen im Krankheitsvorfeld und zur Prävention.



„WIR WERDEN DIE WAHRE  
GESUNDHEIT NUR ENTDECKEN,  
WENN WIR UNS VON DER  
MENGE TRENNEN.  
DENN DIE MASSE STEHT IM  
GEGENSATZ ZUR RECHTEN  
VERNUNFT UND VERTEIDIGT  
IHRE EIGENEN ÜBEL  
UND LEIDEN.

LASST UNS FRAGEN:  
WAS IST DAS BESTE?  
UND NICHT:  
WAS IST DAS ÜBLICHE?“

Seneca

## MayrPrevent® Ein typischer Therapietag

- Morgens 1 TL Bittersalz auf ¼ l warmes Wasser mit 1 TL Basenpulver trinken (je nach Verordnung).
- Anschließend Bewegung, danach Wechselduschen und Trockenbürsten
- Frühestens ½ h nach dem Bittersalz frühstücken, mit intensivem Kautraining
- Ärztliche manuelle Bauchbehandlung
- Leberwickel vor dem Mittagessen
- Frühestens 4–5 h nach dem Frühstück Mittagessen
- Zwischen den Mahlzeiten etwa 2–3l Wasser, Kräutertee und Gemüsebrühe trinken
- Nachmittags leichte, körperliche Betätigungen (spazieren, schwimmen u.s.w.)
- Abendessen je nach Diätform
- Abends Leberwickel
- Früh schlafen gehen
- Ruhephasen einplanen und sich bewusst Zeit für sich selbst gönnen

Selbstverständlich werden die Abläufe an Ihre individuellen Umstände angepasst. Bitte führen Sie die MayrPrevent® Therapie keinesfalls ohne die Begleitung und Beratung eines MayrPrevent® Arztes durch.

Die manuelle Bauchbehandlung ist ein wichtiger Bestandteil der MayrPrevent® Therapie und trägt dazu bei, deren Erfolg zu überwachen. Sie darf nur von einem erfahrenen MayrPrevent® Arzt durchgeführt werden.



Die abgeschlossene Ausbildung in  
„Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr“ wird von der  
Österreichischen Ärztekammer per Diplom anerkannt.



Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
Kochholzweg 153, 6072 Lans, AUSTRIA  
Tel.: +43 664 922 82 94 · Fax: +43 512 36 48 13  
E-Mail: [office@fxmayr.com](mailto:office@fxmayr.com)  
[www.fxmayr.com](http://www.fxmayr.com)