



Diagnostik und Therapie
nach F.X. Mayr heute



F.X.MAYR MEDIZIN

Journal für ganzheitliche Darmheilkunde

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
www.fxmayr.com



02
2015

Preis: € 8,-

Mitgliederversammlung im Rahmen der
49. Medizinischen Woche Baden Baden

Programm der Vortragstagung während der
Medizinischen Woche in Baden Baden am 30.10.2015

Bericht: Dr. Peter Strauven zum Thema "Das Reizdarmsyndrom
mit der MayrPrevent® Therapie erfolgreich behandeln"

Inhalt

Editorial Dr. med. Alex Witasek.....	2
MayrPrevent® Quiz / Ediths Kolumne Edith Ettlmayr.....	3
Literaturhinweise Dr. med. Sepp Fegerl.....	4
Fallbericht Dr. Patricia Winkler-Payer.....	6
Partner Bericht Dr. med. Peter Strauven, MSc.....	7
Partner Bericht Dipl.oec.troph. univ. Barbara Fäth-Neubauer.....	10
Zertifizierte MayrPrevent®-Zentren	12
Mitgliedervollversammlung 2015	14
MayrPrevent® Vortragstagung - Baden Baden	15
Medizinischer Bericht Mag. Kristiina Singer.....	16
Medizinischer Bericht Thomas Michael Haug.....	17
Medizinischer Bericht Dr. med. Carmen Alice Kirstgen.....	18
Dr. F.X. Mayr Ärzte Symposium 2015	20
Stellenanzeigen	21
Aus- und Fortbildung	22
Qualitätszirkel / Fremdfortbildungen	23
Neue Broschüre - Gesundheit beginnt im Darm	24

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein heißer Sommer ist im Abklingen und ich hoffe, dass Sie sich alle auf Ihrem Urlaub gut erholen konnten. Wir im Vorstand waren nicht untätig und haben an der Validierung der F.X.Mayr Medizin gearbeitet.

Es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere lange erwartete und ersehnte Studie nun endlich fertig gestellt ist. Im strengen Sinne ist es keine Studie sondern eine so genannte Anwendungsbeobachtung, war es uns doch verwehrt, die Ethikkommission dazu zu bewegen, rechtzeitig ihr O.K. zu geben. Trotzdem kann sich das Ergebnis sehen lassen und niemand kann mehr sagen, dass die Beliebtheit der Therapie nach F.X.Mayr vor allem auf dem Wohl-

föhleffekt und der Zuwendung des Mayrarztes beruht. Wir werden diese Studie nun in einem geeigneten Medium veröffentlichen. Erst dann dürfen wir sie Ihnen allen vorstellen. Trotzdem können Sie sich schon heute auf die fertige Studie berufen, wenn Sie mit Zweifeln oder kritischen Fragen konfrontiert werden.

Im Download-Bereich unserer Homepage werden Sie in Kürze Grafiken über die Diagnostik nach F.X. Mayr finden. Wir haben sie von einem Grafiker anfertigen lassen, sodass uns die Rechte gehören. Damit stehen Ihnen diese für Ihre Vorträge kostenlos zur Verfügung und Sie müssen keine Angst mehr haben, dass ein Verlag Anzeige wegen Verletzung des Urheberrechtes erstattet, wenn Sie aus Lehrbüchern und anderen Medien Bilder scannen. Sie finden hier u.a. auch Fotos von der manuellen Bauchbehandlung.

Der Österreichische Dachverband für Ganzheitsmedizin verlegt ein großes Kompendium über Ganzheitsme-

dizin im Springer Verlag. Die F.X.Mayr Medizin ist mit 40 Seiten darin vertreten. Dr. Sepp Fegerl hat unser Kompendium dahingehend überarbeitet und ergänzt. Damit sind wir sehr prominent vertreten und nicht zu übersehen.

Am 30. Oktober gestalten wir wieder einen Vortragsblock im Rahmen der Medizinischen Woche in Baden Baden. Anschließend findet die Vollversammlung statt. Ich bitte Sie alle, zahlreich zu erscheinen! Nur wer aktiv an den Geschicken unserer Gesellschaft teilnimmt, kann sie mitgestalten und für die F.X.Mayr Medizin und somit sich selbst wertvolle Verbesserungen bewirken.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen in Baden Baden.

Mit herzliche kollegialen Grüßen
Ihr Alex Witasek



Dr. med. Alex Witasek

MayrPrevent® Quiz

Auch diesmal gibt es wieder Fachfragen bei denen Sie Ihr Mayr Wissen prüfen können. Die Antworten finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Mitgliederbereich“. Das Passwort dafür erhalten Sie unter der Emailadresse: office@fxmayr.com.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß!

1. Warum kann Bitterwasser nicht wirken?
2. Wann sind die Succussionen falsch negativ?
3. Wodurch kann eine funktionelle Beinlängendifferenz hervorgerufen werden?
4. Wie kann man Gärungsdyspepsie von Fäulnisdyspepsie unterscheiden?



Ediths Kolumne

Liebe Mitglieder,

der Sommer ist nun schon wieder zu Ende und ein programmreicher Herbst steht bevor. Diese Ausgabe der Mayr Fachzeitschrift steht im Zeichen der 49. Medizinischen Woche in Baden Baden mit dem Thema „Die ganze Klaviatur des Heilens“. Wie auch schon im letzten Jahr gibt es ein umfangreiches Programm unserer Gesellschaft. Es findet am Freitag dem 30. 10. 2015 ein Vortragsblock, der erste Teil des MayrPrevent®-Kurses und die Mitgliedervollversammlung statt.

Am Samstag dem 31. 10. 2015 wird dann der zweite Teil des MayrPrevent®-Kurses abgehalten. Für die Anmeldungen dieses Kurses sind wie immer die Medizinverlage zuständig (siehe Seite 22). Wir sind am Freitag mit einem Stand im zweiten Stock vertreten, wo wir uns freuen Sie begrüßen zu dürfen. Im Oktober findet der dritte Teil des Ausbildungskurses in Bad Hofgastein statt. Es gibt im Rahmen dieses Kurses vom 17. – 18. 10. 2015

die Möglichkeit Ihr Qualitätssiegel zu verlängern.

Es gibt sehr interessante Vorträge zu den Themen Individualisierung der Therapie-Prinzipien nach F.X. Mayr, Coaching für den therapeutischen Dialog, Präsentation der Mayr Medizin in Patientenvorträgen, Psychohygiene für Mayrärzte, „Sauer macht Aua“ - Mayr Medizin in der Schmerzbehandlung aus orthopädischer und physikalischer Sicht. Das detaillierte Programm ist auf unserer Homepage unter www.fxmayr.com zu finden.

Die Anmeldung dieser Fortbildung erfolgt über das Sekretariat.

Gerne möchten wir zur letzten Zahlungserinnerung des Mitgliedsbeitrages, der bei einigen Mitgliedern nicht so positiv angekommen ist, Stellung nehmen.

Dieses Jahr wurde die Zahlungsaufforderung erstmals per Email versandt. Wir haben hierfür die uns

bekanntesten Emailadressen verwendet. Die letzte schriftliche Zahlungserinnerung war ein Standard für alle noch nicht eingegangenen Zahlungen. Sollten wir Sie damit beleidigt haben, so bitten wir um Entschuldigung. Es war nicht unsere Absicht.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und erfolgreichen Herbst und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre Edith Ettlmayr



Edith Ettlmayr

Literaturhinweise

Die Möglichkeit der Verbesserung von Depression durch Ernährung ist vergleichbar der medikamentösen Therapie

A number of studies have linked the Mediterranean diet (high in fish oils, nuts, and grains and including maybe a little red wine) with advantageous effects on neurologic and mental health. Dr Deans cited recent work reporting that adults who followed the Mediterranean dietary pattern the closest over 4.4 years had a significantly reduced risk of developing depression (40% – 60%).

1. Sánchez-Villegas A, Delgado-Rodríguez M, Alonso A, et al. Association of the Mediterranean dietary pattern with the incidence of depression: the Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra follow-up (SUN) cohort. Arch Gen Psychiatry. 2009;66:1090-1098.

A 2014 meta-analysis by Felice Jacka, PhD, of Deakin University in Melbourne, Australia, and colleagues found that 47% of the randomized controlled trials included reported improved depression outcomes with dietary interventions, levels comparable to those of drug trials. These data are doubly promising given that dietary interventions are relatively low-risk.

1. Opie RS, O'Neil A, Itsiopoulos C, Jacka FN. The impact of whole-of-diet interventions on depression and anxiety: a systematic review of randomised controlled trials. Public Health Nutr. 2014 Dec 3:1-20.

Mögliche Verbindung zwischen Gluten und Schizophrenie

There is a possible relationship between gluten and psychosis. The CATIE trial[11] demonstrated that patients with schizophrenia have significantly elevated antigliadin antibodies [gli-

adin is a component of gluten]; over 23% of schizophrenic patients had moderate to high antigliadin antibodies compared with just 3.1% of controls

1. Cascella NG, Kryszak D, Bhatti B, et al. Prevalence of celiac disease and gluten sensitivity in the United States clinical antipsychotic trials of intervention effectiveness study population. Schizophr Bull. 2011 37: 94-100.

Darmbakterien gegen Traurigkeit

One study out of The Netherlands found that a 4-week regimen of multispecies probiotics can reverse cognitive reactivity to sad mood.

1. Steenbergen L, Sellaro R, van Hemert S, Bosch JA, Colzato LS. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. Brain Behav Immun. 2015 Apr 7. pii: S0889-1591(15)00088-4. doi: 10.1016/j.bbi.2015.04.003.

Another study explored what would happen if a group of African Americans in Atlanta swapped diets with a group of rural black South Africans. The investigators were curious to see whether dietary differences could help explain the drastically differing rates of colon cancer between the two populations (65:100,000 in African Americans vs ← 5:100,000 in rural South Africans). The South African diet was high in fiber and prebiotics, while the American diet was much higher in junk food, refined carbohydrates, and animal fats. Within 14 days of switching to the South African diet, healthy butyrate-producing microbial species increased by 258% in the American population. Butyrate is a byproduct of bacterial fermentation in the colon and is thought to protect against colon cancer.

1. O'Keefe SJ, Li JV, Lahti L, et al. Fat, fibre and cancer risk in African Americans and rural Africans. Nat Commun. 2015;6:6342.

Curcuma für das Hirn

Evidence suggests that curcumin, an ingredient in turmeric, increases BDNF.^[15] Brain-derived neurotrophic factor. Verschiedene Studien legen nahe, dass ein Mangel oder Überschuss an BDNF mit Depression^{[10][11]}, Schizophrenie^[12], Zwangsstörung^[13], Alzheimer-Krankheit^[14], Chorea Hun-

tington^[15], Demenz^[16], Anorexia nervosa^[17], Bulimia nervosa^[18] und dem Rett-Syndrom^[19] in Zusammenhang stehe. Auch Epilepsie wurde mit einer Veränderung im BDNF in Zusammenhang gebracht.^[20]

Other research has found that populations that eat more curry have a decreased risk for dementia,^[16] while rosemary extract may help prevent cognitive impairment.^[17]

1. Mai 2015

Nachdem im letzten Jahr die Süßstoffe als mögliche Verursacher einer Glukoseintoleranz in Verdacht gerieten, häufen sich nun die Hinweise, dass auch **Emulgatoren mitverantwortlich für den immensen Anstieg entzündlicher Erkrankungen** in den letzten Jahrzehnten sind.

Normalerweise sind die Mikroorganismen durch eine Schleimschicht von den Epithelzellen der Darmwand getrennt.

Haben die Darmbakterien keinen Kontakt zu Emulgatoren, bleibt der Abstand zu den Epithelzellen stets gewahrt. Durchschnittlich nähern sich die Bakterien der Darmwand dann bis auf 25 Mikrometer, höchstens auf zehn Mikrometer, so die Forscher. Mit dem Kontakt zu Emulgatoren verringerte sich dieser Abstand auf die Hälfte, manche Bakterien hatten sogar direkten Kontakt zu den Epithelzellen. Die schützende Schleimschicht wurde dünner.

Doch die Bakteriengemeinschaft rückte nicht nur näher an die Darmwand heran, die Emulgatoren änderten auch die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms: Die Forscher fanden weniger der als gesundheitsfördernd geltenden Bakteriengruppe der Bacteroidales. Schleimlösende Keime wie Ruminococcus gnavus oder entzündungsfördernde Proteobacteria schienen sich hingegen in Gegen-

wart der Emulgatoren deutlich zu vermehren. Die neue Bakterienflora produzierte vermehrt Flagellin und Lipopolysaccharide, die wiederum proinflammatorische Gene über das Immunsystem aktivieren können.

Andrew Gewirtz und Benoit Chassaing von der Georgia State University

Eine Fastenkur kann eine bestehende Insulinresistenz rückgängig machen. Ein Mausmodell zeigt, dass dabei vor allem die Leberfette, die im Verdacht stehen, eine Insulinresistenz zu fördern, reduziert werden. Eine verringerte Nahrungsaufnahme verbessert den Energiestoffwechsel deutlich.

Caloric restriction and intermittent fasting alter hepatic lipid droplet proteome and diacylglycerol species and prevent diabetes in NZO mice
Annette Schürmann et al.; Biochimica et Biophysica Acta, doi: 10.1016/j.bbali.2015.01.0131; 2015

Orthomolekulare Unterstützung bei Helicobacter-Infektion:

Bei chronischen Infektionen mit Helicobacter pylori kommt es zu Veränderungen im Mineralstoff- und Vitaminbereich, die für eine erfolgreiche Therapie bedeutsam sind.

Bekannt ist die Entwicklung eines Vitamin C und Eisenmangels, ebenso wird ein Vitamin B12-Mangel begünstigt. Ein Vitamin D-Mangel begünstigt die Th1-Aggression gegen das Magenepithel und unterstützt damit die Entwicklung einer H.p.-vermittelten Carcinogenese sowie ein gesteigertes Risiko für Typ A Gastritis.

Durch die pH-abhängige Resorptionsstörung entwickelt sich häufig eine Hyperhomocysteinämie mit Erhöhung des atherogenen Risikos. Hier ist der Einsatz von Folsäure zu erwägen. Bekannt ist ein niedriger Beta-Carotinspiegel in der Magenmucosa bei H.p.-Infektion; dadurch wird das Atrophie- und intestinale Metaplasierisiko gesteigert.

Interessant ist das Ergebnis einer Studie mit Vitamin C und Vitamin E als Antioxidantien. 80 Probanden erhiel-

ten die klassische Quatrupeltherapie, 80 zusätzlich täglich 1.000 mg Vitamin C und 400 IE Vitamin E über 14 Tage. Dadurch konnte die Eradikationsrate von 64% auf 93,5% gesteigert werden – ein für die Praxis doch sehr einfach durchführbares und interessantes Modell!

Hp-Infektion: Mikronährstofftherapie	
Vitamin C	
Parenteral	7,5 g Vitamin C in 200ml 0,9 % NaCl, 1–2 x pro Woche für 2 Wochen
Oral	2 x 0,5–1g Vitamin C/d (in Kombi mit Biofla) 200–500 I.E. Vitamin E/d
Vitamin B12	
Parenteral	1.000–2.000 µg Hydroxocobalamin, 1 x pro Monat
Oral	500–1.000 µg Me-Cobal + Metafolin (z. B. Lutschtablette)
Eisen	
Parenteral	bei Mangel: Eisen-(III)-Carboxymaltose i. v.

Aus: Labor Bayer aktuell, U. Gröber; Januar 2014

18. August 2015, Med-News Metaanalyse: gesättigte Fette weniger gesundheitsschädlich als gedacht

Vor gesättigten Fettsäuren in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Kuhmilch, Fleisch, Lachs oder Eigelb wurde lange Zeit von Ernährungswissenschaftlern gewarnt. Nach einer kanadischen Metaanalyse sind diese Fette aber unbedenklich und erhöhen nicht das Risiko für Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Die wirklichen Übeltäter sind dagegen die Transfette, die zu den ungesättigten Fetten gehören.

Bisher galt meist die Empfehlung, dass aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr als 10% der täglichen Kalorien in Form von gesättigten Fetten verzehrt werden sollen. Eine Studie aus dem letzten Jahr kam dann zu dem überraschenden Ergebnis, dass diese Fette anders als bisher angenommen nicht das KHK-Risiko erhöhen. Dies wurde jetzt in einer Metaanalyse von 73 Studien bestätigt. Danach führt ein hoher Verzehr gesättigter Fette weder zu einer Erhöhung von Gesamt mortalität (RR 0,99) und Herz-Kreislauf-Mortalität (RR 0,97), noch zu einem erhöhten Risiko

für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (RR 1,06), ischämische Schlaganfälle (RR 1,02) oder Typ-2-Diabetes (RR 0,95).

Ganz anders die Ergebnisse für die Transfette, die man vor allem in gehärteten Pflanzenölen in industriell hergestellten Snacks und Backwaren sowie in Frittierfett findet. Ein hoher Verzehr war hier mit einer erhöhten Gesamtsterblichkeit (RR 1,34) und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit (RR 1,28) sowie mit vermehrten Herz-Kreislauf-Erkrankungen (RR 1,21) assoziiert.

Ein Zusammenhang mit ischämischen Schlaganfällen und Typ-2-Diabetes war auch hier nicht nachweisbar. Interessanterweise war ein erhöhtes Risiko nur für industriell gefertigte Transfette gegeben – nicht aber für beim Wiederkäuen natürlich gebildeter Transfette, die man in geringen Mengen in Milch und Milchprodukten findet. Die hier nachweisbare trans-Palmitoleinsäure war sogar mit einem verminderten Diabetes-Risiko verbunden (RR 0,58).

Auch diese Metaanalyse von Beobachtungsstudien wird wahrscheinlich noch nicht der Weisheit letzter Schluss sein – eine Kausalität ist damit noch nicht belegt. Unbestritten ist nur, dass zu viel Fett das Risiko für Übergewicht und Adipositas erhöht, was als etablierter Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und einige Krebserkrankungen gilt.

Russell J de Souza et al; Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies BMJ (2015); 101h; 3978; doi:10.1136/bmj.h3978

Meta-Analyse sieht Transfette, nicht aber gesättigte Fettsäuren als Herz-Kreislauf-Risiko. Deutsches Ärzteblatt

Bei Fragen kontaktieren Sie Herrn Dr. Fegerl unter: sepp@praxisfegerl.at



Dr. med. Sepp Fegerl

Fallbericht

1. Bewegungsapparat über „den Bauch“ behandelt

2. Vorstellungsgrund

Der 64-jährige Patient NR kommt wegen zunehmender Bewegungseinschränkung seit ca. einem Jahr, einerseits durch seine Kniebeschwerden, andererseits durch „schwache, schwere Beine“: „Ich kann seit fast einem Jahr vom Sitzen nicht mehr ohne Abstützen aufstehen, kaum mehr Tennisspielen - und fühle mich alt und lustlos.“

Bisher habe er sich wenig um einen gesunden Lebensstil gekümmert, esse unregelmäßig (kein Frühstück) aber viel (auch abends), auch gerne Süßes, trinke täglich Kaffee und Alkohol. Durch den ebenfalls im Übermaß betriebenen Sport hätte er sich seine Kniegelenke ruiniert und auch die Beugung der Finger der rechten Hand wäre stark eingeschränkt.

Nun möchte er seine Beweglichkeit zurückgewinnen, Gewicht abnehmen und - auch meiner jungen Frau zu liebe - das Ruder noch einmal herumreißen, und wieder vitaler werden.

3. Vordiagnostik und Vortherapie

Vorbefunde: Spinalkanalstenose, absolut C5/C6, degenerative Veränderungen in der LWS mit dorsolateraler Protrusion L2/L3, L3/L4, Gonarthrosen bds, li>>>re; art. Hypertonie (va diastolisch erhöhte Werte zw 92 und 103, auch unter Medikament), lt. chron. Antrumgastritis, Divertikulose (colon desc, und sigmoideum),

Obstipation, incip metabol. Störung, eingeschränkte Nierenfunktion. Eine arterielle Durchblutungsstörung wurde ausgeschlossen. Eine OP der Gonarthrosen wurde dem Patienten in Aussicht gestellt, diverse physikalische Therapien der Wirbelsäule hätten keine bleibende Verbesserung erzielt.

Prämedikation: Losartan, Pariet, Artrosan, Chondrosulf (3 Monate) Mitgebrachtes Labor: Chol 259, HDL 53, GGT 61, Creatinin 1,4, restliche Parameter unauffällig.

4. Diagnostik nach MayrPrevent®

Der Patient zeigt eine vitale Konstitution bei Übergewicht (94kg bei 181cm), einen reduzierten Tonus von 6 (er trinkt max. 0,5l), starke Schweißneigung („nachts ist das Kopfkissen immer nass“), eine Enteropathie mit deutlichem entzündlichen Gas-Kotbauch, eine klopf-schmerzhafte Leber, 1QF unter dem Rippenbogen, Defenzen im Mittelbauch (2) und ileocaecal (3). Epigastrischer Winkel: 100 Grad, GBM 6, DM 1,5 / 1, Colon 9-2re, 8-3li;

5. Therapieansatz nach MayrPrevent®

Der Patient führt eine ambulante MayrPrevent® Therapie mit einer Vorphase von 2 Wochen durch: Fokus auf Esskultur (Kauen, Rhythmus) und Trinkschulung (Ziel mindestens 2l), 1 x tgl. Basenpulver, 1 x Woche MgSo4.

Danach 2 Wochen Intensivtherapie mit ärztlichen Bauchbehandlungen (2-3x/Woche), Intensivdiätetik (Dinkelbrot, Topfen (Quark)-Öl-Aufstrich / Kartoffeln und Aufstrich oder nur Basensuppe/ abends Null), tgl. MgSo4 und Leberwickel, gefolgt von 3 Wochen Aufbauphase mit 1-2 Bauchbehandlungen/Woche und der MAD 1-3. Außer der Basenzufuhr keine weitere Substitution.

6. Verlauf unter Therapie

Bereits nach der Vorphase bemerkt der Patient eine deutliche Besserung der Beinschwäche (Reduktion auf 60-70% der ursprünglichen Intensität), die gastritischen Beschwerden haben aufgehört, der Patient hat 3 kg abgenommen. Nach 4 Tagen Intensivtherapie sind die Finger um 80% besser beweglich und das allgemeine Wohlbefinden steigt. Herr N ist erstaunt, dass es ihm so leicht fällt, die Esskultur und Reduktion auf wenige Nahrungsmittel einzuhalten. Gegen Ende der 2. Intensivtherapie-Woche hat er ohne Blutdruckmedikament einen RR von syst: 110-125 und diast 69-80!

Die Abschlussuntersuchung zeigt einen deutlich verkleinerten Kotbauch, einen Winkel von 40 Grad, GBM von 3, DM 3/2,5; Colon re 8-4, li -5, die Leber ist nicht mehr tastbar, keine Defenzen; der Tonus ist auf 8 gestiegen. Die Verdauung ist täglich und normal geformt.

Labor: die GGT ist mit 27 im Normbereich, ebenso das Creatinin mit 1,1; das Gesamt-Cholesterin ist, bei gleichbleibendem HDL, auf 148 abgesunken, HBA1C 4,8.

Herr N hat 11 kg abgenommen (aktuelles Gewicht: 83 kg). Der RR ist, ohne Medikation, stabil im Normbereich geblieben. Es gibt keinen Nachtschweiß mehr. Seine Bewegungsfähigkeit ist deutlich verbessert, das Schwächegefühl in den Beinen vollständig verschwunden, insgesamt haben sich seine Beschwerden um gefühlte 80% reduziert, auch die gonarthrotischen Beschwerden sind deutlich zurückgegangen. Die Finger der rechten Hand sind in der Beugung nur noch leicht eingeschränkt. „Ich fühle mich agiler, flotter, bewegungsfreudiger, kann wieder mit meinem Sohn Tennisspielen.“

Beim Re-call 6 Wochen nach Therapieende haben sich die positiven Veränderungen im Bewegungsapparat, der Blutdruck und auch die Bauchmaße stabil gehalten, Herr N ist sehr motiviert die erlernten Ernährungs- und Trinkgewohnheiten auch im Alltag weiterhin beizubehalten, denn „es hört nicht auf besser zu werden“. Auch seine wesentlich jüngere Gattin wirkt sehr erfreut.

7. Zusammenfassung und kurze Wertung

MayrPrevent® als Basistherapie hat durch die Verbesserung der Enteropathie, durch Entsäuerung und Gewichtsreduktion eine wesentliche Verbesserung im Bewegungsapparat, eine Normalisierung des erhöhten diastolischen Blutdrucks, der erhöhten Laborparameter und eine

deutliche Vitalitätssteigerung für den Patienten gebracht. Durch gezielte Motivation und Information in den sieben Wochen der ambulanten therapeutischen Begleitung konnte eine grundlegende Lebensstiländerung erreicht werden.

Dr. Patricia Winkler-Payer
office@integamed.at
www.integamed.at

Das Reizdarmsyndrom Von der Diagnostik zur Therapie: Mit der MayrPrevent®- Therapie erfolgreich und nachhaltig behandeln!

Als Reizdarmsyndrom (RDS) werden chronische abdominale Beschwerden mit Stuhlnunregelmäßigkeiten ohne nachweisbare Ursache in der schulmedizinischen Routinediagnostik bezeichnet.

(Dt. Ärzteblatt 2011, 208).

Die Prävalenz des RDS nach den Rom-III Kriterien wird in Deutschland auf mindestens 15% geschätzt. Ein deutlicher Zusammenhang zwischen RDS und weiblichem Geschlecht sowie erhöhter psychischer Belastung ist ausführlich bestätigt (Dt. Ärzteblatt 2000,70, 48). Ein möglicher Einfluss psychologischer Faktoren auf die Neuentstehung eines RDS bei zuvor Gesunden wird ebenfalls beschrieben.

(Wittkamp et al., Z Gastroent. 2011, 50, V36).

Gastroenterologisch wird die Einteilung nach den Empfehlungen einer 87-köpfigen Expertenkommission in Rom (2006) mit folgenden Indikatoren für das Reizdarmsyndrom beschrieben:

Abdominelle Beschwerden:

- » an mindestens drei Tagen pro Monat
- » während der vorangegangenen

- drei Monate
- » Beginn vor mindestens sechs Monaten

Sowie zusätzlich mindestens zwei der folgenden Aussagen:

- » Besserung durch Defäkation
- » Beginn mit einer Änderung der Stuhlfrequenz
- » Beginn mit Änderung von Stuhlkonsistenz und Stuhlaussehen

Organische Ursachen erschöpfen sich meist in sonographisch, endoskopisch, histologischen Untersuchungen. Die Suche nach okkultem Blut im Stuhl (hier wird dringend nur noch der immunologische Stuhltest wie z.B. ImmuCARE-C-Test empfohlen; mit höchster Sensitivität/Spezifität) sowie laborchemische Untersuchungen (Blutbild, hsCRP, Elektrophorese, Lipase, TSH, Ferritin, Transglutaminase IGA, IGE) schließen die schulmedizinische Diagnostik in den meisten Fällen ab.

In vielen gastroenterologischen Praxen hat neben dem Laktoseintoleranz-Test auch der Fruktoseintoleranz-Test vermehrt Einsatz gefunden: Hier empfiehlt sich der H2-Atemtest

in spezialisierten Praxen mit seiner hohen Aussagefähigkeit im Gegensatz zu anderen Tests. Die Auswertung solcher Tests ist zwingend nur in Verbindung mit der Anamnese und den Beschwerden des Patienten nach Belastung zu werten (alle 3 Kriterien sind wichtig!): Gerade bei den häufigen Borderline-Ergebnissen dieser Tests ist dies wichtig und wird wenig beachtet! Falsche Interpretationen entstehen hierdurch. Patienten laufen dann mit fragwürdigen Ergebnissen herum.

Der Lactulose- (Test intakte Darmflora; Achtung: 10 % der Patienten sind bakterielle Non-H2-Producer: falsche Ergebnisse!) und Sorbitol H2-Atemtest werden bisher in nur wenigen Praxen durchgeführt, sind aber wichtig!

Lesen Sie auf der nächsten Seite weiter.



Dr. Patricia Winkler Payer



Dr. med. Peter Strauven, MSc.

Führen die bisher durchgeführten vor allem auch diagnostischen Maßnahmen nicht zum Erfolg, kann in solchen Fällen eine psychologische Beratung durchaus sinnvoll sein. Medikamentöse Behandlungen z.B. trizyklischen Antidepressiva (10 bis 20 mg Amitriptylin) können tatsächlich in schwierigen Fällen zur Unterstützung sinnvoll sein. Als Muskelrelaxans hat sich Mebeverin mit seinem direkten relaxierenden Einfluss auf die glatte Muskulatur des Gastrointestinaltraktes bewährt. Es wird vorwiegend beim Schmerztyp empfohlen und kann Beschwerden lindern. Metoclopramid, Domperidon haben keinen gesicherten Einfluss auf RDS-Beschwerden (Einsatz nur bei funktioneller Dyspepsie).

Eine zweiwöchige Behandlung mit dem Breitbandantibiotikum Rifaximin kann die Beschwerden von Patienten mit Reizdarmsyndrom über weitere 10 Wochen lindern (zwei randomisierte klinische Studien: NEJM 2011; 364: 22-32). Die Ergebnisse waren jedoch nur geringfügig besser als unter Placebo! Die hieraus resultierende Milieuveränderung des individuellen Mikrobioms reduziert dieses Medikament auf wenige Fälle: gerade bei uns Mayr Ärzten! Allerdings werden viele schulmedizinische Kollegen durch solche Studien beeindruckt.

Ballaststoffe können definitiv hilfreich sein und sind auch für Mayr Ärzte eine Option in der begleitenden Behandlung.

Es gibt zwei Gruppen von Ballaststoffen: wasserlösliche (zellulosehaltige) Faserstoffe (vorwiegend in Kleie, Mais, Hafer und Leinsamen) und wasserlösliche Gelbildner (das Wasser ist gebunden zum Beispiel in Gelen, viskösen Verbindungen (Pektine, Hemicellulose, Psyllium/Plantago afra = Flohsamenpräparate).

Faserstoffe wie Kleie sind häufig wasserlöslichen Gelbildnern unterlegen: Diese werden geringer fermentativ zersetzt: Es entstehen weniger

Gase. Gelbildner wie Isphagula oder Psyllium können die RDS Beschwerden günstiger beeinflussen als Kleie bei aber fast gleicher Stuhlkonsistenz/ Stuhlfrequenz Verbesserung.

Die oben beschriebene, eher schlicht beschriebene Reizdarmdiagnostik und Therapie wird aber der ausgeprägten Komplexität unseres intestinalen Ökosystems (Mikrobioms) mit den vielen möglichen Dysregulationen nicht gerecht.

Häufig können unter dem Decknamen Reizdarmsyndrom durchaus andere Dinge verborgen sein.

Es lohnt sich definitiv bei dem „alles und nichts“ besagenden Begriff Reizdarmsyndrom, wenn obige Untersuchungen nichts weiter ergeben, sich eine klare, strukturierte Abklärung zurechtzulegen:

» **Die Untersuchung nach F.X.Mayr:** von Kopf bis Fuß mit Schwerpunkt Abdomen (Praxishandbuch der modernen Mayr Medizin ISBN 38304-70738): die Domäne, dass nicht nur das Labor uns leiten soll!

» **Verdauungsinsuffizienzen:** Verdauungsrückstände/ u. Pankreas-Elastase i.St.

» **Darmflora-Störungen:** Quantitative Stuhlflora Analyse, Clostridien

» **Mykologische Stuhlunters.:** Geotrichum und Schimmelpilze, Cave Candida: Überbewertung als durchaus wichtiger Mitbewohner des Mikrobioms; (s. Literaturverzeichnis unten!)

» **Leaky gut syndrom:** Alpha-1 Antitrypsin i. Stuhl, Zonulin, Molekulargenetische Untersuchung (PCR) Firmicutes/Bacteroidetes Ratio: bei pos. Befund Zeichen auf Entzündung/Leaky gut Syndrom; als Verlaufskontrolle geeignet.

» **Immunologische Darmbarriere:** sekretorisches IGA (sIGA) i. Stuhl

» **Zöliakie-Glutene:** Transglutaminase IGA i. Serum (IGA Mangel muss vorher ausgeschlossen werden i.S.). Bei IGA-Mangel (0,2 % d. Bevölk.): Bitte nur noch das deamidierte Gliadin Peptid IGG i.S. bestimmen; die klassischen Gliadin-Ak sind out (schlechtere Sensitivität/Spezifität)! Immer Histologie nachlesen: mindestens 4-5 Biopsien aus dem unteren Duodenum (häufig nicht!): Marsh 3a>.

» **Glutensensitivität:** Es gibt keinen wissenschaftlich derzeit validen Untersuchungswert! Stuhlergebnisse sehr häufig falsch positiv (siehe unten Literaturangabe!) und beweisen eine Glutensensitivität nicht!

» **Entzündungsparameter Darm-schleimhaut:** Calprotectin und Lactoferrin i. Stuhl. Beide Parameter haben eine Validität für die tieferen Schleimhautentzündungen. Das sIGA (sekretorische Immunglobulin A) weist mehr die oberflächliche Entzündung aus.

» **RAST Weizen IGE i. Serum** (häufigste Getreide Allergie): gerade bei Reizdarm!

» **Bei positiver Anamnese orientierender IGG/IGG4 - Allergo-Screen Test**

» **Mastocytose:** Tryptase i, Serum.

» **Histaminintoleranz:** Diaminoxidase nein: bis zu 20 % der deutschen Bevölkerung physiologisch niedrig; Methylhistamin im Urin durchaus sinnvoll, aber auch nicht beweisend. Es gibt keinen bisher sicher beweisenden Test außer der Tryptase im Serum. (Siehe Literatur unten). Hier ist bei guter Histamin-Literatur - siehe unten - die genaue Anamnese der Ernährung meist schon ein guter Indikator!

» **Bei unklaren Fällen:** Cromogranin i.Serum (Ausschluss enterochromaffiner Tumor- selten, aber leicht übersehbar) (Cave: Wert falsch erhöht bei Protonenpumpenblo-

ckern-Einnahme: müssen vorher 8-10 Tage abgesetzt werden).

» **Parasitenuntersuchung** nach Bedarf und Anamnese

In der MayrPrevent®-Therapie orientieren sich die Therapiemaßnahmen beim Reizdarmsyndrom an verschiedenen Eckpfeilern:

» Anamnese

» Untersuchung nach den Mayr Kriterien einschl. Konstitutionstyp, Alter, Umfeld

» Ergebnissen der individuellen weiterführenden Untersuchungen bei Reizdarmsyndrom

Erst dann entscheidet der MayrPrevent®-Arzt, welche Form der verschiedenen Ernährungsumstellungen in Begleitung von Substitution, abführenden Maßnahmen wie Bittersalz, F.X.Passage Pulver und auch Umstellung der Lebensweise anzuwenden ist. Wir haben in der Mayr Medizin gute Ernährungsformen, ob mit oder ohne Glutene, ob mit oder ohne Milch, eben individualisiert nach den Befunden des Reizdarmsyndroms. Neuere Untersuchungen bestätigen dass eine FODMAP (nicht resorbierbare fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide, Polyole in NM vorkommenden Kohlenhydraten) orientierte Diät gerade bei glutensensiblen Patienten Erfolge zeigt.

Die wichtigen begleitenden MayrPrevent® Maßnahmen sollten nicht vergessen werden: viel trinken, alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist, sich vom Alltag lösen, sich natürlich verhalten (nach innen sehen, was der Körper angibt: ausruhen etc.), die Ausscheidungsorgane fördern!

Gerade der F.X.Mayr-Arzt ist prädestiniert in der Behandlung des Reizdarm-Syndroms: er bietet eine 2-4-wöchige MayrPrevent®-Therapie an und begleitet den Patienten über

diesen Zeitpunkt mit Rat und Tat. Der positive psychologische Aspekt hierbei (Arztbegleitung, Ansprechpartner, nicht allein gelassen werden) kommt als eine wichtige Funktion in der Reizdarm Behandlung besonders zum Tragen.

Die Mikrobiomforschung, besonders die Stuhltransplantationsforschung, belegt in der neueren Zeit, dass Darmausscheidung fördernde Mittel wie Bittersalz, F.X. Passage Pulver neben ihren anderen Funktionen in Form einer Lavage eine positive Veränderung des Mikrobioms in den verschiedenen Abschnitten des Darmes unterstützen. Die abführenden, auf einen bestimmten Zeitraum dosierten Maßnahmen, haben ihren Stellenwert in der MayrPrevent®-Therapie somit wissenschaftlich gefestigt. In meiner eigenen Praxis bin ich gerade durch diese wissenschaftlichen Aspekte wieder intensiver an diese abführenden unterstützenden Maßnahmen herangeführt worden. Welche Form dieser Abführmaßnahmen angewendet wird, entscheidet Konstitution, der Darmtyp und die Art des Reizdarmsyndroms. Beim Reizdarmsyndrom kommen in meiner Praxis eher die mildereren Formen wie z.B. F.X.Passage Pulver zur Anwendung.

Dr. med. Peter Strauven, MSc.,

F. X. Mayr Arzt;
strauven@t-online.de
www.strauven.de
www.darm-doc.de

Literatur zum Vertiefen der obigen Ausführungen:

- Häuser W, Grandt D, Rünzi M. Bauchschmerzen aus internistisch-psykosomatischer Sicht. Gestresster Magen - gereizter Darm? MMW - Fortschritte Medizin 146 (2004) 31-34
- Häuser W. (2002). Hypnose beim Reizdarm. Psychomed Heft 4, Schwerpunktthema Hypnotherapie 14: 227-232
- Häuser W, Layer P, Henningsen P, Kruijs W. Funktionelle Darmbeschwerden beim Erwachsenen. Dtsch Arztebl Int 2012; 109(5): 83-94, <http://www.aerzteblatt.de/archiv/121092/Funktionelle-Darmbeschwerden-bei-Erwachsenen>

- Pilze im Darm – Von kommensalen Untermietern zu Infektionserregern, Dtsch Arztebl Int 2009; 106(51-52): 837-42; DOI: 10.3238/arztebl.2009.0837
- Diagnostik und Therapie der Zöliakie, Dtsch Arztebl Int 2013; 110(49): 835-46; DOI: 10.3238/arztebl.2013.0835, Schuppan et al.
- Fecal calprotectin use in inflammatory bowel disease and beyond: A Mini-Review; Alibrahim B et al., J.Gastroenterol Hepatol. 2015 Apr; 29(3):157-63.
- Clinical and diagnostic aspects of gluten related disorders .Review,
- Tovoli F et al.: World J Clin Cases. 2015 Mar 16;3(3):275-84.
- Thema Gluten-Tests: Husby S, Koletzko S, Korponay-Szabo IR, et al.: European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition guidelines for the diagnosis of coeliac disease. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 2012; 54: 136-60.
- Maintz, Bieber, Novak, Uniklinik- Bonn, Dermatologisches Zentrum: Die verschiedenen Gesichter der Histaminintoleranz: 2006, <https://www.aerzteblatt.de/pdf/103/51/a3477.pdf>
- Atkinson W et al.: Food elimination based on IgG antibodies, in irritable bowel syndrome: a randomized controlled, trial. Gut 2004; 53: 1459-64.
- DISKUSSION –IGG4- Tests: Deutsches Ärzteblatt 12-2005, <https://www.aerzteblatt.de/pdf/102/49/a3421.pdf>
- Fasano et al.: Biological perspectives: physiological, pathological, and therapeutic implications of zonulin-mediated intestinal barrier modulation, Living Live on the Edge of the wall"; American journal of pathology 2008, 173, pp. 1243-1252
- Fasano, A.: „Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases"; Annual NY Academy of Science 2012, 1258(1), pp. 25-33
- Fasano, A.: „Zonulin and its regulation of intestinal barrier function: the biological door to inflammation, autoimmunity, and cancer"; Physiological Review 2011, 91, pp. 151-175
- Thomas, K. E.; Sapone, A.; Fasano, A.; Vogel, S. N.: „Gliadin stimulation of murine macrophage inflammatory gene expression and intestinal permeability are MyD88-dependent: role of the innate immune response in Celiac disease"; Journal of Immunology 2006, 176, pp. 2512-2521
- Clemente, M. G.; De Virgiliis, S.; Kang, J. S.; Macatagney, R.; Musu, M. P.; Di Pierro, M. R.; Drago, S.; Congia, M.; Fasano, A.: „Early effects of gliadin on enterocyte intracellular signalling involved in intestinal barrier function"; Gut 2003, 52, pp. 218-223
- The importance of the gut microbiota after bariatric surgery Aron-Wisniewsky, Nat. Rev. Gastroenterol Hepatol. 2012, Review.
- Stuhltransplantation als therapeutisches Konzept – PDF – Datei: Vortrags-Präsentation Übersicht, Uniklinikum Graz, Patrizia Kump : www.gastroclub.org/uploads/media/Kump_selected_27_2_2013_HH.pdf
- Stuhltransplantation macht Clostr. difficile den Garaus: MMW - Fortschritte der Medizin, März 2015, Fortbildung: Prof. Dr. med. Peter C. Konturek, T. Hess,
- Durable alteration of the colonic microbiota by the administration of donor fecal flora. Grehan MJ, et al.: J Clin Gastroenterol. 2010 Sep;44(8):551-61.

Gewusst wie!

Die Anwendung von 5-HTP bei Depressionen, Angst und Stress

Bei Depressionen, Angststörungen und erhöhter Stressbelastung, besonders in milden und moderaten Ausprägungen, ist oftmals noch keine medikamentöse Behandlung indiziert. Dennoch ist die Beeinträchtigung der Lebensqualität groß. Ärzte und Therapeuten suchen deshalb nach natürlichen Behandlungsoptionen. Die Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) hat sich auf diesem Anwendungsgebiet als wirkungsvolle und sichere Therapieoption etabliert. Neue Studien belegen die Wirksamkeit der Substanz, beleuchten aber auch die Bedeutung des Gleichgewichts von Serotonin und Dopamin für den Therapieerfolg.

Griffonia simplicifolia – die wichtigste Quelle für 5-Hydroxytryptophan

Die Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) findet sich in Lebensmitteln, in nennenswerter Konzentration kommt sie aber nur in der Afrikanischen Schwarzbohne (Griffonia simplicifolia) vor. Aus Griffonia-Samen kann hochwertiges, reines 5-HTP extrahiert werden, welches damit als Wirkstoff für therapeutische Zwecke zur Verfügung steht.

Im Organismus wird 5-HTP aus der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan gebildet und dient als Vorstufe für die Biosynthese von Serotonin. Anders als L-Tryptophan ist 5-HTP aber nicht proteinogen und wird nicht zur Bildung des Vitamins Niacin herangezogen, sondern steht ausschließlich für die Umwandlung zu Serotonin zur Verfügung.

Die Blut-Hirn-Schranke und der Serotonin-Status im ZNS

Serotonin ist sowohl Gewebshormon als auch Neurotransmitter. Deshalb wird die Substanz in verschiedensten Geweben benötigt. Die Serotonin-Synthese erfolgt hauptsächlich in den enterochromaffinen Zellen und den Mastzellen der Darmschleimhaut. Von hier wird Serotonin über die Blutplättchen zu den Zielgeweben transportiert. Allerdings kann die Substanz die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden, sodass folglich auch eine eigene Serotonin-Synthese im Zentralnervensystem (ZNS) und im Gehirn stattfinden muss. Im Gegensatz zu Serotonin können aber sowohl L-Tryptophan als auch 5-HTP durch die Blut-Hirn-Schranke gelangen und dienen der Serotonin-Bildung im ZNS.

Der Serotonin-Status im ZNS und im Gehirn beeinflusst maßgeblich die Stimmungslage, den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Appetitkontrolle, die Stresstoleranz und die Schmerzwahrnehmung. Depressive Erkrankungen sind oft mit einer Verminderung der Serotinkonzentration im synaptischen Spalt assoziiert, weshalb der Verbesserung der Serotonin-Synthese eine wichtige therapeutische Bedeutung zukommt.

Von 5-HTP zu Serotonin mit Hilfe von Cofaktoren

Die körpereigene Serotoninbildung wird durch das Enzym Tryptophan-Hydrolase eingeleitet, das den geschwindigkeitsbestimmenden Schritt in der Umwandlung von L-Tryptophan zu 5-Hydroxytryptophan darstellt. In der

nächsten Stufe katalysiert die aromatische L-Aminosäure-Decarboxylase die Synthese von 5-HTP zum Neurotransmitter Serotonin (Abb. 1). Die Aktivität der Tryptophan-Hydrolase kann durch Faktoren wie Insulinresistenz, Stress, Magnesium- oder Vitamin-B6-Mangel beeinträchtigt sein, wodurch die endogene 5-HTP-Synthese und daraus folgend auch die Serotonin-Synthese eingeschränkt werden. Durch die Gabe von 5-HTP kann – anders als durch die Zufuhr von L-Tryptophan – eine eingeschränkte Tryptophan-Hydrolase-Aktivität umgangen werden, weshalb in einer Therapie der Einsatz von 5-HTP gegenüber L-Tryptophan günstiger sein könnte.

Das Serotonin-Dopamin-Gleichgewicht

Die metabolischen Prozesse von Serotonin sind eng verknüpft mit denen des Katecholamins Dopamin. Beide Neurotransmitter werden von ver-

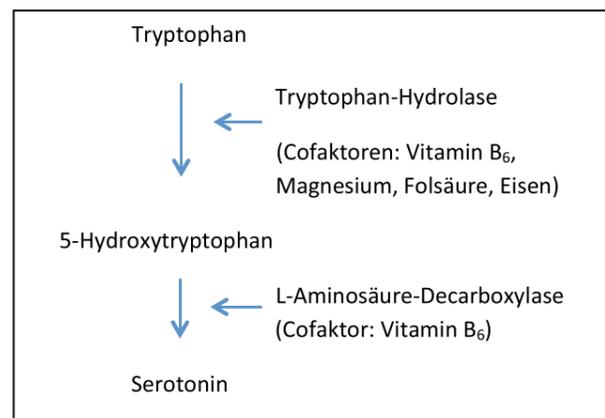


Abb. 1: Serotonin-Synthese im Stoffwechsel

schiedenen Autoren als Akteure eines übergreifenden Regulationssystems angesehen, die sich bei Aufnahme, Synthese, Abbau und Transport gegenseitig beeinflussen. Dies hat auch Konsequenzen für die 5-HTP-Supplementierung.

Beide Substanzen, wie auch ihre jeweiligen Precursoren, werden über den gleichen Transportmechanismus, den sogenannten OCT (organic cation transport), aufgenommen. Da die Aufnahme der Dopamin-Precursoren L-Phenylalanin und Tyrosin durch eine 5-HTP-Anflutung negativ beeinflusst wird, könnte eine erhöhte Zufuhr von 5-HTP langfristig zu einer Dopaminverarmung führen.

Es wird angenommen, dass die resultierende Dopaminverarmung die Effektivität einer 5-HTP-Behandlung beeinträchtigt. Deshalb wird heute bei der Behandlung von Neurotransmitter-bezogenen Erkrankungen eine Kombination der entsprechenden Serotonin- und Dopamin-Precursoren als sinnvoll erachtet. Hochwertige 5-HTP-Präparate enthalten aus diesem Grund neben B-Vitaminen, die limitierende Cofaktoren darstellen können, auch einen Dopamin-Precursor wie L-Phenylalanin oder L-Tyrosin.

Die Effekte einer Kombination von 5-HTP, L-Phenylalanin und B-Vitaminen auf Depression, Angst und Stress

Eine aktuelle Studie hat nun die Wirkung eines solchen Kombinationspräparats (Biogena Griffonia⁵⁰ Serolution®) an 81 freiwilligen Patienten mit nachgewiesenen Symptomen von Depression, Angst und Stress untersucht.

Es handelte sich um eine prospektive, placebokontrollierte, randomisierte und verblindete Studie, die im November/Dezember 2014 durchgeführt wurde. Zur Messung wurde die DASS-Skala (Depression Anxiety Stress Scales) eingesetzt. Der DASS-Fragebogen ist ein Selbstaussunftsverfahren. Es erfasst mit je 14 Fragen die Kategorien Depressivität, Angst sowie die individuelle Stressbelastung.

Die Ergebnisse waren eindeutig und signifikant. Die Auswertung der DASS-Werte zeigte sowohl eine deut-

liche absolute Reduktion der Symptome in allen 3 Kategorien (Abb. 2) als auch eine deutliche, bei Depression und Angst sogar signifikante, Verbesserung gegenüber Placebo. Durch die Intervention verringerte sich der DASS-Gesamtwert für die Depression um 45 %, in der Placebogruppe nur um 22 % (Unterschied statistisch signifikant [p<0,05]).

Bei den Teilnehmern mit Angstsymptomen reduzierte sich der Gesamtwert in der Verumgruppe um 63 %, in der Placebogruppe um 34 % (Unterschied statistisch signifikant [p<0,05]).

In der Kategorie Stress halbierte sich der Gesamtwert in der Verumgruppe um 50 %, in der Placebogruppe um 39 %.

Zusammenfassung:

Die natürliche Aminosäure 5-HTP ist eine direkte Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin. Ihre Wirksamkeit bei Erkrankungen, die mit einem Serotonin-Mangel im Gehirn und ZNS einhergehen, ist unbestritten. Die Kombination von 5-HTP mit potenziell limitierenden Cofaktoren der Serotonin-Synthese, wie Vitamine aus der B-Gruppe, stellt einen

Vorteil dar. Eine gewünschte Erhöhung der Serotonin-Konzentration durch 5-HTP kann aber langfristig zu einer Verringerung der Dopaminbildung führen, da 5-HTP mit den Dopamin-Vorstufen L-Phenylalanin und L-Tyrosin um die entsprechenden Transportwege konkurriert. Um ein ausgewogenes Serotonin-Dopamin-Verhältnis zu gewährleisten, halten Experten die gleichzeitige Zufuhr der entsprechenden Precursor-Substanzen für sinnvoll.

Barbara Fäth-Neubauer

Dipl. oec. troph. univ.
Leitung Forschung und Entwicklung
Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG

Quellen:

- Birdsall, T. C. 1998. 5-Hydroxytryptophan: A Clinically-effective Serotonin Precursor. *Altern Med Rev.* 3(4):271–80.
- Hinz, M., Stein, A., Uncini, T. 2012. 5-HTP efficacy and contraindications. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 8:323–8.
- Wührer, W., Viebahn, I., Fäth-Neubauer, B. 2015. Die Wirkung von 5-HTP aus Griffonia simplicifolia, L-Phenylalanin und B-Vitaminen auf Depression, Angst und Stress. Biogena-Studie.

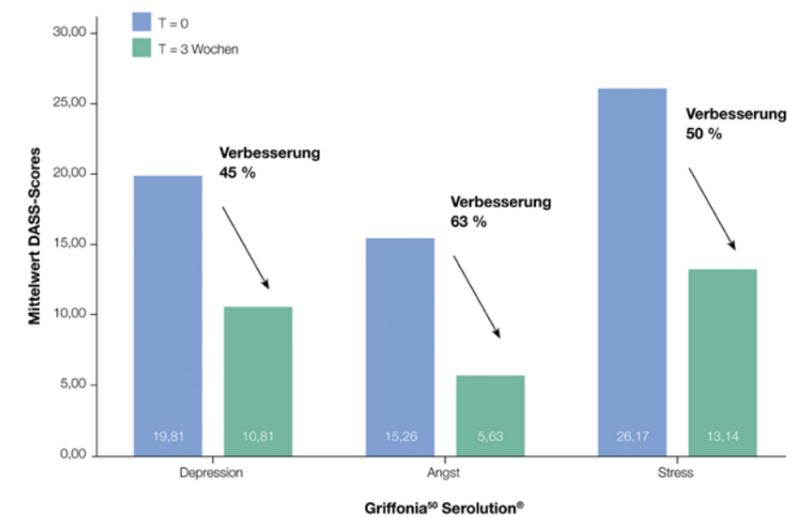


Abb. 2: Reduzierung der Symptome von Depressionen, Angst und Stress (DASS-Scores, Mittelwerte) durch 3-wöchige Intervention mit täglich 2 Kapseln Biogena Griffonia⁵⁰ Serolution®



Barbara Fäth-Neubauer

Zertifizierte MayrPrevent®-Zentren

ÖSTERREICH:



Gesundheitszentrum Lanserhof Ambulatorium Lans^o
 Chefarzt Dr. med. Roland Fuschelberger
 Kochholzweg 153, 6072 Lans
 Tel.: +43 (0)512 38666 0,
 info@lanserhof.com, www.lanserhof.com



Parkhotel Igls – Gesundheit im Zentrum^o
 Chefarzt Dr. med. Peter R. Gartner
 Iglser Straße 51, 6080 Innsbruck-Igls
 Tel.: +43 (0)512 377 305,
 info@parkhotel-igls.at,
 www.parkhotel-igls.at



F. X. Mayr Health Center The Original^o
 Ärztlicher Leiter: Dr. Stephan Domenig
 Golfstraße 2, 9082 Maria Wörth/Dellach
 Tel.: +43 (0)4273 2511-0,
 info@original-mayr.com,
 www.original-mayr.com



Gesundheitszentrum Rickatschwende*
 Chefarzt Dr. Wolfgang Moosburger
 Rickatschwende 1, 6850 Dornbirn
 Tel.: +43 (0)5572 25350,
 office@rickatschwende.com,
 www.rickatschwende.com



Gesundheitshotel Spanberger - Dr. F. X. Mayr Geburtshaus^o
 Ärztliche Leitung Dr. med. Henning Sartor
 Stoderplatzl 64 – 65, 8962 Gröbmring
 Tel.: +43 (0)3685 221060,
 hotel@spanberger.at, www.spanberger.at



Kurhotel Vollererhof*
 Chefarzt Dr. Sepp Fegerl
 Vollererhofstr. 158, 5042 Puch b. Salzburg
 Tel.: +43 (0)6245 8991,
 kurhotel@vollererhof.at
 www.vollererhof.at



la pura® - womens' s health resort kamptal*
 Hauptplatz 58, 3571 Gars am Kamp
 Tel.: +43 (0)2985 2666 0,
 willkommen@lapura.at
 www.lapura.at



SENTIDO Seehotel Am Kaiserstrand*
 Ärztliche Leitung: Dr. Dorothea Lebloch
 Am Kaiserstrand 1,
 6911 Lochau bei Bregenz
 T. +43 (0)5574 58 111
 info@seehotel-kaiserstrand.at
 www.seehotel-kaiserstrand.at

DEUTSCHLAND:



Kursanatorium Markgräflerland^o
 Chefarzt Dr. Susanne Skorczyk
 Am Rappen 17, 79379 Müllheim (Baden)
 Tel.: +49 (0)7631-3690-0,
 info@dr-skorczyk.de
 www.mayr-kur.net



F. X. Mayr-Gesundheitszentrum Ostseebad Baabe/Rügen; Zentrum für Moderne Mayr-Medizin^o
 Chefarzt Dr. Heiko v. Oppeln-Bronikowski
 Strandstr. 17, 18586 Ostseebad Baabe
 Tel.: +49 (0)38303 1269 0,
 info@fxmayr-gesundheitszentrum.de,
 www.fxmayr-ruegen.de



F.X. Mayr Zentrum Bodensee^o
 Chefarzt Dr. Adrian Schulte
 Brunnenstr. 30a,
 88662 Überlingen-Hödingen
 Tel.: +49 (0)75519177-0, info@fxmayr.eu,
 www.fxmayr.eu



Land- und Wellnesshotel Kastenholz 4**S F.X. Mayr Entgiftungszentrum, Eifel***
 Chefarzt Dr. Hans-Gerd Hackstein
 Hauptstraße 1, 53520 Wershofen
 Tel.: +49 (0)2694-381,
 anfrage@fxmayr-eifel.de
 www.fxmayr-eifel.de



artepuri® med Gesundheitszentrum*
 Chefarzt Dr. med. Elke Rohde-Baran
 Schillerstr. 8, 18609 Ostseebad Binz
 Tel.: +49 (0)38393 663-1400,
 info@artepuri.de
 www.artepuri.de



Kurhaus Elim^o
 Chefarzt Dr. Hugo Lopez
 Mühlenweg 14, 66620 Nonnweiler/Saar
 Tel.: +49 (0)6873-666-0,
 info@kurhauselim.de
 www.kurhauselim.de



Gräflicher Park Hotel & Spa F. X. Mayr-Zentrum*
 Chefarzt Dr. Henk C. Hietkamp
 Brunnenallee 1, 33014 Bad Driburg
 Tel.: +49 (0)5253 9523 0,
 info@graeflicher-park.de
 www.graeflicher-park.de



Kurhotel Landhaus König^o
 Chefarzt Dr. Harald Müller
 Kirchweg 9, 88167 Grünenbach
 Tel.: +49 (0)8383 92040,
 koenig@mayr-kur.de
 www.mayr-kur.de



Lanserhof Tegernsee^o
 Chefarzt Dr. Elke Benedetto-Reisch
 Gut Steinberg 1 - 4,
 83666 Marienstein/Waakirchen
 Tel.: +49 (0)8022 1880 300,
 medizin.tegernsee@lanserhof.com
 www.lanserhof.com

ITALIEN:



ADLER BALANCE Spa & Health Residenz*
 Chefarzt Dr. Giorgio Mazzola
 Stufanstraße 5, 39045 St. Ulrich / Gröden
 Dolomiten – Südtirol
 Tel.: +39 0471 775 002,
 info@adler-balance.com
 www.adlerbalance.com

SCHWEIZ:



F.X. Mayr Zentrum Hof Weissbad*
 Chefarzt Dr. Gerold Honegger
 Im Park 1, 9057 Weissbad Schweiz
 Tel.: +41-(0)717988080,
 praxis@klinikimhof.ch,
 www.hofweissbad.ch

SPANIEN:



OCÉANO Hotel Health Spa*
 Chefarzt Dr. Matthias Rolle
 Calle Océano Pacífico, 1, 38240 Punta del Hidalgo (Tenerife – Islas Canarias)
 Tel.: +34 (0)922 15 60 00,
 info@oceano.de,
 www.oceano.de



IBEROSTAR Anthelia*
 Chefarzt Dr. Gustavo Pezzini
 Calle Londres N° 15, 38660 Costa Adeje (Tenerife – Islas Canarias)
 Tel.: +34 (0)922 714557,
 g.pezzini@iberostar.com
 grand.hotel.anthelia@iberostar.com
 www.mayrkurspace.com



CHILE:



Termas Puyehue Wellness & SPA Resort/Chile Δ*
 Chefarzt Dr. Cecilia Miranda
 Ruta 215 km, 76 Puyehue – Osorno - Chile
 Tel.: +56 2 22936000,
 reservas@hotelpuyehue.cl
 www.puyehue.cl, www.mayrkurweg.com

UKRAINE:



RIXOS-PRYKARPATYA*
 8, Horodyshche Str.,
 UA - 82200 Truskavets, L'viv region
 Tel.: + 380 3247 711 11,
 info@rixos.ua oder mayr@rixos.ua
 www.rixos.ua

- * Häuser in denen neben der F. X. Mayr Therapie auch andere Therapien durchgeführt bzw. nichtkurende Hotelgäste untergebracht werden
- Δ Hier finden die Therapien zu bestimmten Terminen statt
- o Häuser in denen ausschließlich die F. X. Mayr Therapie durchgeführt wird

Unser stetiges Bemühen ist die Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität aller Angebote auf dem Gebiet der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr. Hierzu gehört auch die Zertifizierung von Zentren, die die Moderne Mayr Medizin stationär, vor allem in spezialisierten Gesundheitshotels anbieten. Damit geben wir dem interessierten Gast eine Orientierung, welche Zentren die Mayrmedizin in verlässlich guter Qualität anbieten. Unsere zertifizierten Häuser sind mit den rechts angeführten Qualitätsschildern gekennzeichnet.



Mitgliedervollversammlung 2015

Einladung zur ordentlichen Mitgliedervollversammlung
der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

am Freitag, dem 30. Oktober 2015 um 18.30 Uhr
im Kongresshaus Baden Baden, Sitzungsraum 7/8, 2. OG

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Präsidenten
2. Feststellung der form- und fristgerechten Einladung, Feststellung der stimmberechtigten, anwesenden Mitglieder und der Berufsfähigkeit
3. Berichte der Vorstandsmitglieder
 - Rückblick auf das Jahr 2014
 - Bericht des Kassiers
4. Entlastung der Vorstandsmitglieder
5. Verschiedenes



Stimmvollmacht

Ich, Name

Anschrift

bevollmächtigte hiermit das ordentliche Mitglied, Name

bei der Hauptversammlung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte am 30. Oktober 2015 in Baden Baden mein Stimmrecht wahrzunehmen.

Datum, Unterschrift

Wir bitten diese Stimmvollmacht leserlich auszufüllen und einem ordentlichen Mitglied der Gesellschaft der Mayr-Ärzte Ihres Vertrauens rechtzeitig vor der obigen Hauptversammlung zu übersenden oder zu übergeben. Fax-Übersendung ist möglich. Falls Sie ein Vorstandsmitglied bevollmächtigen wollen, senden Sie dies bis spätestens 28. Oktober 2015 an das Sekretariat der Gesellschaft. Fax: +43 (0)512 36 48 13

Vortragstagung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

am Freitag, den 30. Oktober 2015 in Baden Baden

Programm:

09:00 – 09:05	Dr. med. Sepp Fegerl, Salzburg, (Österreich)	Begrüßung und Einführung
09:05 – 09:30	Mag. Kristiina Singer Wien, (Österreich)	"Orthomolekulare Hilfestellung für den Bauch"
09:30 – 10:00	Dr. med. Sepp Fegerl, Salzburg, (Österreich)	"Hat Fasten ausgedient?"
10:00 – 10:30	Thomas Michael Haug, MSc, Hallein, (Österreich)	"Der Patient als Mit-Therapeut. Impulse für eine Einbindung und Unterstützung der Patienten als aktive Koproduzenten ihrer Gesundheit"
10:30 – 11:00		Pause und Besuch der Fachausstellung
11:00 – 11:30	Dr. med. Carmen Kirstgen, Mühlthal, (Deutschland)	"Der Bauch der Frau: Der Einsatz der modernen Mayr-Medizin in der Frauenheilkunde"
11:30 – 12:00	Dr. med. Henning Sartor, Wien, (Österreich)	"Sind Kohlenhydrate überflüssig - wenn ja, wie viele?"
12:00 – 12:30		Schlussdiskussion
18:30 – 19:30		Mitgliederversammlung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

Referenten:



Dr. med. Sepp Fegerl,
Morzger Straße 38a, A-5020 Salzburg,
sepp@praxisfegerl.at,
www.vollererhof.at,
Arzt für Allgemeinmedizin, Vorstand der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte



Dr. med. Carmen Kirstgen,
Oberramstädter Str. 96, D-64367 Mühlthal
Ärztin für Frauenheilkunde und Naturheil-
verfahren Mayr Prevent, Anti Aging Medizin
Systemische Therapie und Beratung



Mag. Kristiina Singer
Schottenfeldgasse 22,
A-1070 Wien



Dr. med. Henning Sartor,
Dannebergplatz 6/8, A-1030 Wien,
dr.sartor@radixbalance.at,
www.radixbalance.at,
Facharzt für Allgemeinmedizin und
Anästhesiologie, Vizepräsident der Inter-
nationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte



Thomas Michael Haug, MSc
Oberer Markt 1,
A-5400 Hallein

Orthomolekulare Hilfestellung für den Bauch

Wir sind nicht, was wir essen, sondern was wir verdauen können. Die Leistungsfähigkeit unserer Verdauung hängt sehr stark davon ab, wie gut und dicht unsere Darmbarriere, also Darmflora und Darmschleimhaut, ist. Dysbiosen und durchlässiger Darm (Leaky Gut) beeinträchtigen nicht nur direkt die Vorgänge im Verdauungstrakt, sondern können die Widerstandskraft aller Abwehrsysteme und damit die gesamte Immunabwehr schwächen, weil 80% von unseren Immunzellen sich ja im Darm befinden. Durchlässiger Darm kann uns nicht mehr vor Toxinen und Allergenen schützen und hemmt zusätzlich die Aufnahme von Mikronährstoffen. Der Körper reagiert mit Verdauungsproblemen, Durchfällen, Reizdarm, erhöhter Infektions- und Allergieanfälligkeit für Bronchitis, allergischer Rhinitis, Sonnenallergie oder Neurodermitis bis hin zu entzündlichen Darmerkrankungen.

Bei therapeutischen Maßnahmen ist es wichtig, zwischen der Mikroflora auf der einen Seite und der Darmschleimhaut auf der anderen Seite zu unterscheiden. Therapeutische Möglichkeiten die Mikroflora zu beeinflussen sind u.a. Bakterienkulturen und diätetische Maßnahmen wie Prebiotika.

Bakterienkulturen, insbesondere wissenschaftlich bewiesene und patentierte Stämme mit Unterstützung von prebiotischen Substraten, können die Fremdbesiedelung der Darmschleimhaut mit pathogenen Keimen reduzieren, deren Wachstum einschränken und so das ganze Immunsystem stärken. Um eine gesunde und dichte Darmschleimhaut wieder herzustellen, sind bestimmte Mikronährstoffe wie L-Glutamin, Zink oder Pantothensäure, aber auch Pflanzenex-



trakte wie Kamille und Grüner-Tee-Extrakt von besonderer Bedeutung.

Mag. Kristiina Singer
Schottenfeldgasse 22,
A-1070 Wien

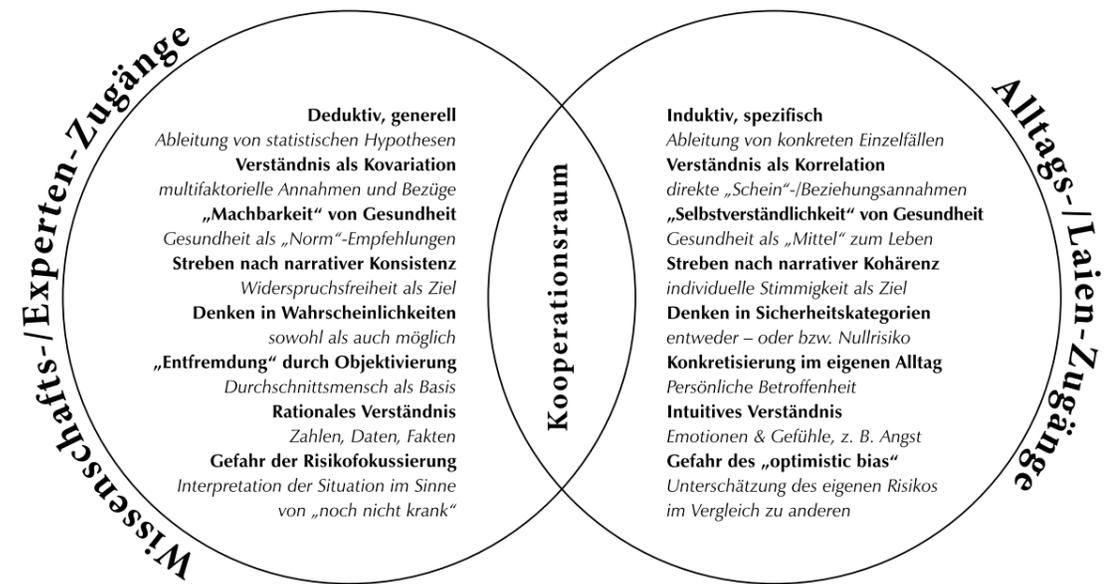
Ausbildung für klinische Ernährungsmedizin (Msc) und für Kommunikationsmanagement (MA). Berufserfahrung als wissenschaftliche Referentin in der Biogena Akademie und selbständige Ernährungsmedizinische Beratung im Krankenhaus und für IB Genetics.



Mag. Kristiina Singer

Der Patient als Mit-Therapeut Impulse für eine Einbindung und Unterstützung der Patienten als aktive Koproduzenten ihrer Gesundheit

Zwei Blickwinkel: Risikokommunikation



© 2015 by Thomas Michael Haug

Die einseitig auf Folgebereitschaft – sogenannter Compliance – basierende ärztliche Empfehlung ist überholt. In der gegenwärtigen Gesundheitsversorgung wird von Patienten eine immer stärkere Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme verlangt. Doch wie werden Patienten eigentlich zu Koproduzenten ihrer eigenen Gesundheit? Was motiviert überhaupt Patienten sich stärker mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen? Warum scheitert die Verantwortungsübernahme für das eigene Verhalten und einen gesundheitsfördernden Lebensstil im Alltag immer wieder? Was können Ärztinnen und Ärzte im Rahmen von Lebensstil verändernden Therapiegesprächen konkret tun, um eine Kooperation zu erleichtern? Welche Zugänge gibt es bereits, welche sind besonders hilfreich?

Der Kurzvortrag gibt Antworten auf zentrale Fragen sowie Hürden der Patientenmitarbeit und zeigt konkrete Umsetzungshilfen für die tägliche Praxis auf. Ein wichtiger Aspekt wird dabei das Thema der visuellen Kommunikation sein.

Zum Referenten:

Thomas Michael Haug arbeitet als selbstständiger Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge, mit dem Schwerpunkt „Salutogene Personal- und Persönlichkeitsentwicklung“. Er ist Lehrbeauftragter für Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung sowie Prävention an verschiedenen Hochschulinrichtungen und forscht auf dem Gebiet der Patientencompliance.

Thomas Michael Haug, MSc
Oberer Markt 1, A-5400 Hallein



Thomas Michael Haug

Der Bauch der Frau- Einsatz der Modernen Mayr Medizin in der Frauenheilkunde

Der Bauch der Frau wird vielfach als Quelle der Intuition empfunden und beschrieben. Ich bin nun im zwanzigsten Jahr niedergelassen und mein Eindruck ist, dass sich in den letzten Jahren einiges verändert hat.

Viele Menschen können nicht mehr so einfach auf ihren Bauch, ihre Ressourcen und Intuition zurück greifen. Sie leiden unter „Verkopfung“, wie es auch schon die heilige Hildegard beschrieben hat. Vielleicht ist diese Entwicklung eine Folge unseres Lebensstils und der ständigen Überflutung mit Informationen. Aus diesem Grund bin ich sehr froh, seit geraumer Zeit ambulante Mayr-Therapien in meiner Praxis anbieten zu können. Vor zwei Jahren bin ich in neue Praxisräume umgezogen und habe dort einen Raum für Seminare und Vorträge geschaffen, den ich „Schule für angewandte Geburtshilfe“ genannt habe. (siehe www.angewandte-geburtshilfe.de). Die Darmvorträge sind dort immer gut besucht.

Ich möchte Ihnen im Folgenden drei Patientinnen mit unterschiedlichen Ausgangssituationen vorstellen, die jeweils eine vierwöchige ambulante Mayr-Therapie durchführten. Jede dieser Patientinnen erreichte eine Verbesserung ihrer körperlichen Situation durch die Kur. Doch gleichzeitig konnten diese Frauen ihre versteckten Bedürfnisse wieder spüren und dadurch Veränderungen in Partnerschaft und Beruf herbeiführen.

Interstitielle Zystitis

Frau A ist eine 60-jährige Architektin, verheiratet mit einem 8 Jahre älteren Architekturprofessor. Sie ist schon seit 1997 in meiner Praxis und hatte in dieser Zeit immer wieder leichte Blasenentzündungen und ein kleines Myom. 2012 verordnete ich ihr eine Propolisalbe zur lokalen Behandlung der Vagina, auf die sie allergisch reagierte und in der Folge nicht mehr erschien.

Bis zum April 2014. Sie kam verzweifelt wieder zu mir, weil sie gehört hatte, dass ich mit Mayr Medizin arbeite. Seit Februar 2013 hatte sie ohne Unterlass Schmerzen im Unterbauch. Wenn die Blase gefüllt war, verstärkten sich die Schmerzen, ebenso bei Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln. Sie hatte häufigen Harndrang, oftmals imperativ. Schwimmbadbesuche und Geschlechtsverkehr waren nicht mehr möglich.

In der Urologie der Universitätsklinik führte man eine Urethrozystoskopie mit Harnblasenwandbiopsie durch. Dort fand man jedoch nur wenige Mastzellen, einigte sich aber wegen der klinischen Befunde auf die Diagnose interstitielle Zystitis. Daneben fand man noch einige Nahrungsmittelallergien und einen erhöhten Zonulinwert.

Ich erklärte Frau A den Ablauf der Therapie und sie begann im Juli 2014. Sie erhielt zum Frühstück Dinkelhabermus, Schafsjoghurt und Leinöl, zu Mittag Eiweiß und gedünstetes Gemüse und am Abend eine Gemüsesuppe. Neben Bittersalz und Basenpulver erhielt sie Zink, Vitamin D3, Curcumin und Omega 3 Fettsäuren. Wir planten drei Bauchbehandlungen in der Woche und Baseninfusionen. Frau A gab an auf Zink, Basenpulver und die Baseninfusionen vermehrtes Brennen zu spüren. Wir fanden dann ein Basenpulver, das besser verträglich war. Insgesamt

besserte sich aber ihr Zustand langsam unter der Behandlung.

Bei einer Bauchbehandlung brach die sonst immer sehr disziplinierte Patientin in Tränen aus und erzählte von Problemen mit ihrer älteren Schwester. Anfang August traute sie sich dann einen Schwimmbadbesuch und Geschlechtsverkehr mit ihrem Mann. Danach war alles wieder schlimmer. Ich ergänzte die Medikamente noch um Activomin, Probiotica und einer lokalen Basensalbe. Dann fuhr sie mit ihrem Mann eine Woche ans Meer. Sie hatte das Bittersalz abgesetzt, sich aber weiter an die Ernährungsrichtlinien gehalten. Die Woche mit ihrem Mann tat ihr sehr gut. Sie hatte den Entschluss gefasst, wieder mehr Zeit mit ihm gemeinsam zu verbringen und plante schon den nächsten Urlaub. Nach der Kur arbeitete ich noch mit einigen Schröpfbehandlungen. Seit September 2014 ist die Patientin beschwerdefrei.

Kinderwunsch

Frau B ist eine 28-jährige Angestellte in einer großen Firma, die regelmäßig Gesundheitstage veranstaltet. 2011 sagte ein Heilpraktiker auf dieser Veranstaltung der Patientin ihre Pille sei „zu stark“. Drei Jahre später kam sie zu mir mit dem Wunsch, die Pille abzusetzen.

Außerdem fühlte sie sich nicht mehr wohl in ihrem Körper. Sie hatte Obstipation, Sodbrennen, Durchschlafstörungen und Gewichtsprobleme.

Ich erzählte ihr von der Therapie. Sie setzte im Februar 2014 die Pille ab. Und nachdem sich ihr körperlicher Zustand nicht verbesserte, entschloss sie sich im September 2014 zum Kurbeginn.

Sie erhielt zum Frühstück ein Dinkelbrötchen, Sojajoghurt und Leinöl, zu Mittag gedünstetes Gemüse, Kartoffeln und Eiweiß und am Abend eine Basensuppe.

Außer Bittersalz und Basenpulver erhielt sie keine zusätzliche Medikation. Sie hatte bei der Erstuntersuchung einen ausgeprägten Gaskotbauch mit Meteorismus. Die Nahrungsumstellung fiel ihr nicht einfach. Aber sie merkte, dass sich ihr Zustand verbesserte, sie Gewicht verlor, gut schlief und sich wieder selber gefiel. Bei einer Bauchbehandlung erzählte sie mir dann von ihrem Kinderwunsch. Ich sagte ihr, dass sie gerade das Beste durch ihre Kur täte, um diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen.

Und schon im Dezember kam sie zur Feststellung der Schwangerschaft. Jetzt lernte ich auch ihren langjährigen Lebenspartner kennen. Die beiden heirateten in der Schwangerschaft. Und während ich dies schreibe, steht sie kurz vor der Geburt ihres ersten Kindes.

Klimakterium

Frau C ist eine 55-jährige stellvertretende Schulleiterin in einer Grundschule. Sie ist seit 2008 meine Patientin. Jedoch schart sie immer sehr viele Therapeuten um sich. Früher nahm sie lange Zeit synthetische Hormone. Dann entwickelten sich Myome, die 2011 zur Uterusexstirpation führten.

Die Patientin klagt seit Jahren über Erschöpfung, Tinnitus, rezidivierende Infekte und Zahnprobleme. Wenn sie kommt, redet sie immer sehr viel über ihre Symptome und ist sehr bedürftig nach Aufmerksamkeit. 2011 hatte sie schon einmal eine Mayr Therapie gemacht.

Im Februar dieses Jahres kam sie wieder mit Beschwerden. Sie hatte nur einmal pro Woche Stuhlgang und einen ausgeprägten Gasbauch. Das Histamin im Stuhl war erhöht. Nur zögerlich ließ sie sich nochmals auf eine Therapie ein. Sie hatte Angst vor Gewichtsabnahme. Ich verordnete ihr eine milde Ableitungsdietät. Medikamentös wurde sie unterstützt durch bioidentische Hormongels, DHEA, Enzyme, colon guard und Probiotika. Der Therapieverlauf war wechselnd. Sie machte immer wieder Diätfehler.



Vor allem konnte sie sich durch ihre Schultätigkeit nicht an die Essenszeiten halten. Sie fand einfach keinen Raum für sich im Alltag.

Aber dieses Mal konnte sie das Problem deutlich wahrnehmen. Bei einer Bauchbehandlung sprach sie darüber, dass sie ernsthaft überlege, wie es weiter ginge in der Schule. Sie machte sich Gedanken über eine Reduktion der Stunden oder einen früheren Arbeitsaustritt. Ich sah die Patientin das erste Mal inne halten.

Ich freue mich wirklich über diese so einfache und doch wirkungsvolle Medizin, mit der man ganz andere Bereiche eines Menschen erreicht

als mit Medikamenten und Geräten. Immer mehr kommen auch jüngere Patientinnen und auch Männer zur Behandlung. Ich habe mir angewöhnt, die Bauchbefunde vorher und nachher zu fotografieren. Aber eigentlich sollte ich die Gesichter aufnehmen, denn die zeigen die eigentliche Wandlung.

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen
Ärztin für Frauenheilkunde
und Naturheilverfahren
Mayr Prevent, Anti Aging Medizin
Systemische Therapie und Beratung
Oberramstädter Str. 96
64367 Mühlthal

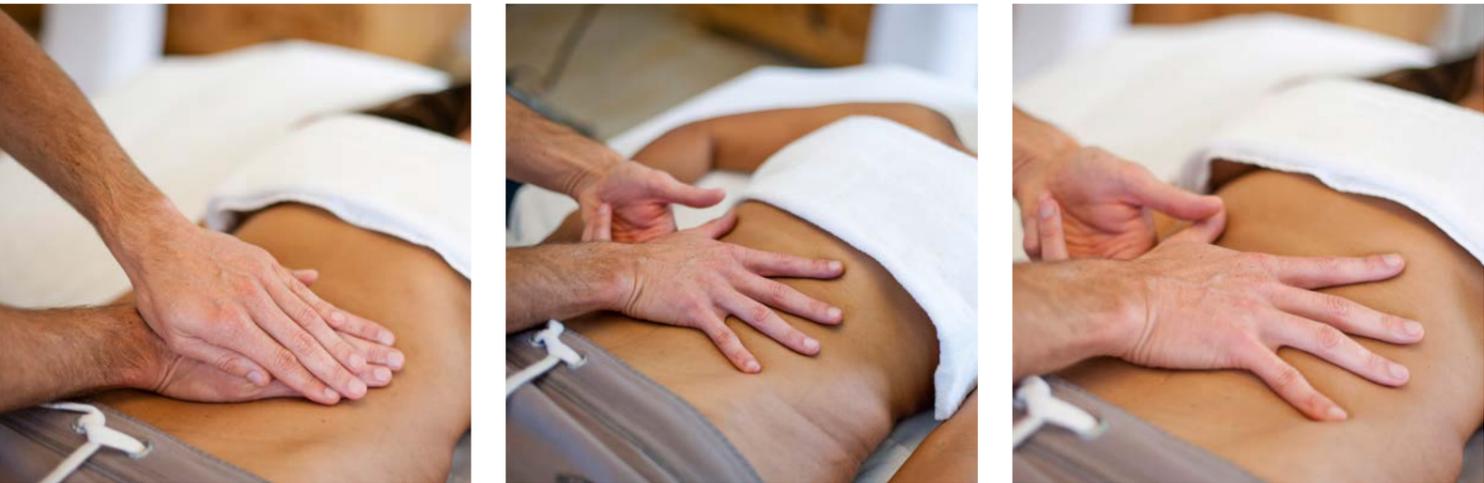


Dr. med. Carmen Alice Kirstgen

Dr. F. X. Mayr Ärzte-Symposium 2015

von Sonntag, 08.11.2015 bis Samstag, 14.11.2015
im Gesundheitshotel Spanberger in Gröbming

MayrPrevent®-Therapie 2015
F. X. Mayr – eine ganzheitliche Medizin



Programm:

Sonntag, 08.11.2015		Herzlich willkommen zum 15. Dr. F.X. Mayr Ärzte Symposium im Gesundheitshotel Spanberger in Gröbming!
Montag, 09.11.2015 9.00 bis 13.00 Uhr	Dr. Helmut Ehleiter	Komplementäre Onkologie anhand von Fallbeispielen
Dienstag, 10.11.2015 9.00 bis 13.00 Uhr	Armin Rebernik Baubiologischer Messtechniker und Referent bei der Akademie der Ärzte, zur Ausbildung der österreichischen Umweltmediziner	Der Traum vom gesunden Wohnen
Mittwoch, 11.11.2015 9.00 bis 13.00 Uhr	Michael Meier-Lubensky	Burn out-Therapie und Prophylaxe
Donnerstag, 12.11.2015 9.00 bis 13.00 Uhr	Dr. Kurt Mosetter	Myoreflextherapie und Stoffwechsel
Freitag, 13.11.2015 9.00 bis 13.00 Uhr	Dr. Henning Sartor	Neue Evidenz für das Fasten

Seminarkosten: € 610,- pro Person
Mindestteilnehmer: 10 Personen;

Anmeldung unter:
F.X. Mayr Gesundheitshotel Spanberger, Stoderplatzl 64-65,
8962 Gröbming; Tel.: (+43) 03685/22106, hotel@spanberger.at

(Änderungen vorbehalten)

VIELE TALENTE. EIN ZIEL.

Seit über 30 Jahren setzt der Lanserhof mit seinem preisgekrönten LANS Med Concept Maßstäbe in der modernen, ganzheitlichen Medizin. Unser Erfolg in der nachhaltigen Regeneration und Prävention basiert auf den Werten: Zeit, Aufmerksamkeit, Empathie und Nähe.

**Allgemeinmediziner
oder Facharzt (m/w)**
mit komplementärmedizinischer Zusatzausbildung
Voll- oder Teilzeit

Als Lanserhof Arzt erstellen Sie nach ausführlicher Diagnostik aus fundierter Schulmedizin und anerkannter Naturheilkunde einen maßgeschneiderten Therapieplan für unser anspruchsvolles, internationales Klientel. In der Folge begleiten Sie den Patienten auf seinem - den individuellen Bedürfnissen entsprechenden - Weg zur bestmöglichen Gesundheit und Revitalisierung.

An unserem Netzwerk ganzheitlich denkender Experten schätzen Sie den vielseitigen, fachlichen Austausch und bringen sich als Teamplayer mit Ihrer charismatischen Persönlichkeit engagiert ein.

Besuchen Sie uns auf www.lanserhof.com/karriere für nähere Informationen.

Lanserhof – Ambulatorium Lans, Kochholzweg 153, 6072 Lans
Mag. Barbara Umnig, academy.lans@lanserhof.com



THE FARM AT SAN BENITO

In dem luxuriösen Ambiente unseres Resorts auf den Philippinen, eingebettet in eine einzigartige Parklandschaft, bieten wir unseren Gästen mehr als Urlaub, nämlich unvergessliche Erfahrungen auf dem Weg zu nachhaltigem Wohlbefinden. Mit schul- und komplementärmedizinischen Methoden begleiten Sie als

ärztlicher Leiter Klinik (m/w)

die Weiterentwicklung unseres Zentrums für die Förderung ganzheitlicher Gesundheit und Lebensqualität.

Neben Ihrer Ausbildung als Allgemeinmediziner oder Internist und mindestens 5 Jahren Berufserfahrung bringen Sie ergänzende Ausbildungen mit, bevorzugt in den Bereichen F.X. Mayr Medizin oder Kinesiologie. Sie sind interessiert an aktuellen Trends und Best Practice Projekten im Medical Spa Bereich an der Schnittstelle zwischen Gesundheit und Tourismus.

Sie zeichnen sich durch eine empathische Grundhaltung aus; Führungskompetenz, ein ausgeprägtes Verständnis für strategiegerechtes Vorgehen und eine starke Serviceorientierung sind ebenfalls Teil Ihres Persönlichkeitsprofils. Ihre kommunikativen Fähigkeiten sind hoch entwickelt, die souveräne Beherrschung der englischen Sprache in Wort und Schrift ist Ihnen eine Selbstverständlichkeit. Ihre kulturübergreifende Offenheit und Ihre Kreativität ermöglichen Ihnen die Integration verschiedener methodischer Ansätze in Diagnose und Therapie.

Sie repräsentieren das Resort im Gesundheitsbereich und zeichnen verantwortlich für die Steuerung der medizinischen und therapeutischen Abläufe der Gäste, sowie die Vermittlung eines lustvoll-gesunden Lifestyles in Vorträgen und Workshops.

Team-Agenden sind ebenso Teil Ihrer Tätigkeit wie die Weiterentwicklung des medizinischen Parts im Gesamtkonzept und damit der Produkte und Packages. In enger Abstimmung mit den anderen Abteilungsleitern und der Geschäftsführung sind Sie auch an der Budgetvorbereitung beteiligt.

Wir bieten Ihnen ein attraktives Gehalt und ein internationales Handlungsfeld mit großem Entwicklungspotenzial in einem etablierten Resort der Spitzenklasse, ansprechende Weiterbildungsmöglichkeiten und die Leitung eines hochmotivierten Teams.



Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit einer aussagekräftigen Darstellung Ihrer Kompetenzen per E-Mail.

Kontakt Philippinen: www.thefarmatsanbenito.com,
mae.bardoles@thefarm.com.ph, 119 Barangay Tipakan, Lipa City,
Batangas, Philippinen (90 Minuten = 80km von Manila)
Kontakt Europa: Dr. Christof Netzer, christof@vetnetzer.at, 00436641160080



Ärztin/Arzt

Für unseren ganzheitsmedizinischen Betrieb suchen wir eine Ärztin/Arzt mit

- abgeschlossener Ausbildung zum Facharzt (m/w) für Innere Medizin, Orthopädie oder Allgemeinmedizin.
- Vorzugsweise Erfahrung und Qualifikationen im Bereich Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr.
- Liebe zum Beruf und Freude am ganzheitstherapeutischen Wirken am Menschen.
- Sehr gute Englischkenntnisse
- Verantwortungsbewusstsein, Geduld und Ausdauer.



Wir bieten Ihnen eine Teil- oder Vollzeitanzstellung mit

- fairer Bezahlung, Unterkunft und bester Küche.
- Die Mitarbeit in einem jungen, freundlichen und professionellen Team.
- Einen schönen neuen Arbeitsplatz im Herzen Österreichs.
- Die Sicherheit eines seit 10 Jahren im In- und Ausland hocheffizienten Konzepts.
- Weiterbildung in komplementärmedizinischen Diagnose- und Behandlungstechniken.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung (inkl. Lebenslauf, Wunschgehalt und etwaiger beruflicher Ambitionen) per Mail an daniela.deiningner@vivamayr.com zu Händen Frau Daniela Deiningner BA, MA.

VIVAMAYR Kuranstalt GmbH - Fischersdorf 222 - 8992 Altaussee - www.vivamayr.com

Anmeldeformular

schicken oder faxen Sie an:

Sekretariat der Gesellschaft der Mayr-Ärzte, 6072 Lans, Kochholzweg 153, Österreich, Fax +43 (0)512 364813

Ausbildung 2015

<input type="radio"/>	Kurs 1503	C-Kurs	14.10. – 26.10.2015 , Hotel St. Georg, Bad Hofgastein, Salzburg Leitung: Dr. Patricia Winkler-Payer, Dr. Elke Benedetto-Reisch
<input type="radio"/>	Kurs 1504	A-Kurs	15.11. – 27.11.2015 , Kurhotel Vollererhof, Puch, Salzburg Leitung: Dr. Patricia Winkler-Payer, Dr. Sepp Fegerl

Ausbildung 2016

<input type="radio"/>	Kurs 1601	B-Kurs	03.04. – 15.04.2016 , Gesundheitshotel Spanberger, Gröbming, Steiermark Leitung: Dr. Henning Sartor
<input type="radio"/>	Kurs 1602	A-Kurs engl.	29.05. – 10.06.2016 , Kurhotel Vollererhof, Puch, Salzburg Leitung: Dr. Sepp Fegerl
<input type="radio"/>	Kurs 1603	C-Kurs	16.10. – 28.10.2016 , Bad Hofgastein, Salzburg Leitung: Dr. Patricia Winkler-Payer, Dr. Bodo Werner
<input type="radio"/>	Kurs 1604	A-Kurs	30.10. – 11.11.2016 , Kurhotel Vollererhof, Puch, Salzburg Leitung: Dr. Patricia Winkler-Payer, Dr. Alex Witasek

Nach den Ausbildungsrichtlinien der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte müssen die Kurse in der Reihenfolge "A", "B" und "C" absolviert werden. Mindestteilnehmerzahl von 15! Kosten: Alle Kurse: für Mitglieder der Gesellschaft € 1.500,- inkl. 20 % MwSt., für Nichtmitglieder € 1.752,- inkl. 20 % MwSt.

Fortbildung 2015

<input type="radio"/>	16.10.2015 – 18.10.2015, MayrPrevent®-Kurs Bad Hofgastein II , Bad Hofgastein, Hotel St. Georg, Kursleitung: Dr. Patricia Winkler-Payer, Dr. Manfred Happak; Preis für Mitglieder: € 280,- (inkl. 20 % MwSt.), für Nicht-Mitglieder: € 320,- (inkl. 20 % MwSt.); Anmeldung über das Sekretariat der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte: office@fxmayr.com
<input type="radio"/>	30.10.2015, Offizielle Tagung und Mitgliederversammlung der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte Baden Baden; siehe Programm
<input type="radio"/>	30. – 31.10.2015, MayrPrevent®-Kurs Baden Baden Baden Baden, dieser Kurs gilt sowohl als Refresher-Kurs für unsere Mayr Ärzte als auch zur Einführung in die Mayr-Medizin für "Nicht-Mayr Ärzte". Anmeldung ausschließlich an MVS Medizinverlage Stuttgart GMBH & Co KG, Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart, Tel.: +49 (0) 711 89 31 365, Fax: +49 (0) 711 893 17 06, medwoche@medizinverlage.de
<input type="radio"/>	09. – 13.11.2015, 15. Gröbminger Symposium Leitung: Dr. Henning Sartor; Anmeldung ausschließlich an GH Spanberger, Stoderplatz 64 - 65, 8962 Gröbming, Frau Sonja Moser Tel.: +43 (0) 3685 221 06 30, E-Mail: hotel@spanberger.at
<input type="radio"/>	20. – 22.11.2015, 1. Simposio Latinoamericano de Terapia F.X. Mayr Prevent Termas puehue Wellness & Spa Resort, Chile, Leitung: Dr. Cecilia Miranda, http://www.fundacionfxmayrdeamerica.org , Anmeldung direkt über die Homepage

Fortbildung 2016

<input type="radio"/>	12.03.2016 – 13.03.2016, MayrPrevent®-Kurs Wien 2016 , Wien, Gartenhotel Altmannsdorf, Kursleitung: Dr. Alex Witasek; Preis für Mitglieder: € 280,- (inkl. 20 % MwSt.), für Nicht-Mitglieder: € 320,- (inkl. 20 % MwSt.); Anmeldung über das Sekretariat der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte: office@fxmayr.com
<input type="radio"/>	10.06.2016 – 12.06.2016, MayrPrevent®-Kurs Bad Hofgastein 2016 , Bad Hofgastein, Hotel St. Georg, Kursleitung: Dr. Bodo Werner; Preis für Mitglieder: € 280,- (inkl. 20 % MwSt.), für Nicht-Mitglieder: € 320,- (inkl. 20 % MwSt.); Anmeldung über das Sekretariat der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte: office@fxmayr.com

Bitte beachten Sie, dass alle Kurse eine begrenzte Teilnehmerzahl haben. Als fix gilt Ihre Anmeldung erst, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto überwiesen haben. Es wird Ihnen zur Überweisung eine Rechnung zugesandt. Anmeldungen ohne Einzahlungen werden bei Überbuchung eines Kurses nicht mehr berücksichtigt. Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 10 % des Kursbeitrages verrechnet. Alle Kursbeiträge verstehen sich inklusive Unterkunft.

Name / Nachname

Straße

PLZ, Ort

Tel.

Fax

Datum, Unterschrift

Qualitätszirkel

Österreich

MayrPrevent® Update. Was gibt es Neues in der Mayr-Medizin?

Wo: Ordination Dr. Winkler Payer, Klagenfurt, Kardinalplatz 7/2;
Anmelden unter: dr.winkler-payer@integrame.at

Qualitätszirkel Mayr-Power, Dr. Ursula Barth

Wo: Linz/Lunz am See;
Anmelden unter: gesundheit@ubarth.at

Deutschland

Qualitätszirkel Rhein-Neckar, Dr. Susanne Sieben

Wo: Jörg und Susanne Sieben, Spinozastr. 5, Mannheim;
Anmelden unter: Tel.: +49 (0)621 417 44
Nächste Termine: 25.09.2015, 20.11.2015; **Zeit:** 19:30 Uhr

Qualitätszirkel Regina-Elisabeth Willems

Wo: Kath.Krankenhaus in Gießen; Wilhelmstr. 7, jeweils um 20 Uhr im Dezember;
Restaurant Akropolis, Licher Straße 59, 35394 Gießen
Anmelden unter: +49 (0)641 791 468 – Frau Dr. Willems; regina.willems@t-online.de
Termine 2015: 05.11.2015 Thema: Ernährt-Überernährt und doch unterernährt – Boden für chron. Erkrankungen schon in jungen Jahren
10.12.2015 Thema: Hormone im Laufe des Alterungsprozesses bei beiden Geschlechtern - genetisch sinnvolle Ernährung und Lifestyle-Epigenetik

Qualitätszirkel Irmgard Zierden

Wo: Novotel Düsseldorf City West;
Anmelden unter: Dr. Irmgard Zierden, info@praxis-dr-zierden.de

Qualitätszirkel München, Dr. Doris Mägdefrau-Roth

Wo: Dr. Pirlet-Gottwald, Waisehausstr. 52a, 80637 München;
Anmelden unter: Dr. Doris Mägdefrau-Roth, doris.maegdefrau-roth@gmx.de, Tel.: +49 (0)89 36 00 63 99
Termine 2015: 23.09.2015: Thema: Mayr im Alltag – was bleibt?
Fälle aus der Praxis

Fremdfortbildungen

Unter folgenden Links finden Sie interessante Fremdfortbildungen die wir Ihnen empfehlen können:

- » <http://www.biovis.de/fortbildung/fortbildung.php>
- » <http://www.allergosan.at/index.php/de/das-institut-allergosan/veranstaltungen>
- » <http://www.zaen.org/>
- » <http://agmid.com>
- » <http://cellgym.de/akademie>
- » <http://www.biogena-akademie.at/>



NEU
ab 2016 im
Sortiment:

Broschüre in russischer und
englischer Übersetzung.

PREISE AUF ANFRAGE

Bestellung unter: Int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte,
Kochholzweg 153, 6072 Lans, office@fxmayr.com,
Fax: +43 (0)512 36 48 13, Tel.: +43 (0)664 922 82 94

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger: Int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, A-6072 Lans,
T: +43 (0)664 922 82 94, office@fxmayr.com, F: +43 (0)512 36 48 13;

Chefredaktion und Anzeigenverwaltung: Edith Ettlmayr, Int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte, office@fxmayr.com;
Erscheinungsweise: 3 x jährlich; **Auflage:** 1000 Stück;

Layout: G.A. Service GmbH, www.ga-service.at; **Druck:** G.A. Service GmbH, www.ga-service.at;

Fotos: Fotolia

Preis: € 8,- pro Ausgabe (zzgl. Versandkosten); **Bestellservice:** Int. Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, A-6072 Lans, office@fxmayr.com