

Dr. med. Erich Rauch



Die
F. X. Mayr-Kur
und danach
gesünder leben

- Richtig entschlacken, den Darm sanieren und die passende Ernährung für sich entdecken



TRIAS

Diese und ähnliche Richtlinien finden sich im Laufe der Jahrtausende zu allen Zeiten und in allen Ländern mit Hochkultur, vom Fernen und Nahen Osten (China, Japan, Indien, Ägypten, Arabien usw.) bis zum Westen. Sie haben bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren. Leider übernimmt keine Zeit die überzeitlichen Weisheitslehren früherer Epochen. Und dies schon gar nicht, wenn solche Lehren dem Verlangen nach ungestörtem Genießen, falscher Lebensweise und sorglosem Umgang mit der eigenen Gesundheit entgegenstehen. Der Rat, der Mensch sollte als geistiges Wesen mehr Eigenverantwortung für sein Leben entwickeln und bewusst, aktiv seine Gesundheit ständig neu erwerben, findet selten offene Ohren. Meist wird er als Störung bei lieb gewordenen Gewohnheiten empfunden, abgelehnt oder verspottet.

Charakteristisch dafür ist eine Statistik, die bereits aus dem Jahre 1988 stammt. Demnach

haben »ernährungsbedingte Krankheiten als Folge der Schlarafferei der Bundesbürger« das deutsche Gesundheitswesen jährlich 42 Milliarden Mark gekostet (Med. Tribune 42, X.88). 8,5 Millionen Bundesbürger wiesen schon damals deutliches Übergewicht auf, 16,5 Millionen Bluthochdruck- oder Herz-Kreislauf-Leiden, 10 Millionen Verstopfung, 1,8 Millionen Gicht, 6–12 Millionen Fettstoffwechselstörung und andere bekannte ernährungsbedingte Leiden. Damit wurde aber nur der relativ kleine Teil von Leiden erfasst, der vordergründig mit Fehlernährung zusammenhängt. Der Anteil an Leiden aber, der indirekt und somit hintergründig durch die übliche Wohlstandskost oder sonstige falsche Ernährungsgewohnheiten mitverursacht oder wesentlich verschlimmert wird, ist um ein Vielfaches größer. Laut US-Gesundheitsbehörde in Washington litten im Jahr 2000 weltweit bereits 1,1 Milliarden

Menschen an Übergewicht. Dementsprechend ist auch die Zahl der direkt und indirekt ernährungsbedingten Leiden unaufhörlich weiter angestiegen. Merke: Fehlernährung und Fehilverdauung sind entsprechende Folgen.

wichtig

Es ist der Bauch, für dessen Befriedigung ein großer Teil der Menschen arbeitet – und der ihnen die meisten Leiden bringt.

So muss jede Zeit alte Weisheiten für sich neu entdecken und neue, dem jeweiligen Zeitgeist entsprechende Formen finden.

Der Entdecker unserer Zeit, der Arzt und Forscher Dr. F. X. Mayr (1875–1965), kam im Laufe seiner über 50 Jahre währenden Forschungstätigkeit zu grundsätzlich gleichen Ergebnissen, unabhängig von den Ärzten vor

ihm. Darüber hinaus gelang es ihm als Erstem in der Geschichte der Medizin, die Wahrheit der alten Lehren mit einer eigenen Diagnostik wissenschaftlich zu untermauern.

Die Vorfeld- und Gesundheitsdiagnostik nach F. X. Mayr

»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?!« Lucius Annaeus Seneca (55 v.–41 n. Chr.)

Es besteht ein Unterschied zwischen der bestmöglichen Gesundheit, also der »Vollgesundheit«, und der mehr oder minder beeinträchtigten zivilisationsbedingten