



Darmreinigung – genauso wichtig wie Zähneputzen

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Michael Zimmermann

Zu fette, ballaststoffarme Ernährung, Antibiotika, Stress und Umweltgifte sorgen dafür, dass Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm zunehmen und die Darmwand mit krankmachenden Keimen besiedelt werden kann. Wie stark die Darmgesundheit das Immun- und Stoffwechselgeschehen sowie das gesamte Wohlbefinden beeinflusst, zeigen die enormen Besserungen durch Darmsanierung wie die Mayr-Therapie. Der Naturarzt befragte Dr. med. Michael Zimmermann, der als Mayr-Arzt seit 1983 eine Klinik für chronische, therapieresistente Krankheiten leitet, über den Stand der Darmdiagnostik und -therapie.

Naturarzt: *Der Ausspruch: „Der Tod sitzt im Darm“, der mindestens einem halben Dutzend Leuten der Medizingeschichte zugeschrieben wird, sorgte vor gut zehn Jahren auch in der Laienpresse für erhebliche Furore. Das Wort „Darmsanierung“ war plötzlich in aller Munde. Im Jahr 1992 führten wir bereits ein Gespräch zu dieser Thematik. Gibt es neue Erkenntnisse aus den letzten Jahren, welche die Bedeutung des Darmes als Zentralorgan für Stoffwechsel- und Immunsystem aus Ihrer Sicht nachhaltig unterstreichen? Denn: In der klinischen Medizin werden Begriffe wie „Darmsanierung“ nach wie vor belächelt!*

Dr. Zimmermann: Im Japanischen bedeutet der Begriff „Hara“ – woraus sich auch Harakiri ableitet – sowohl „Bauch“ als auch „Darm“ oder „Seele“. Ganz offensichtlich bestimmt der „Bauch“ in weit größerem Ausmaß über unser Wohl und Wehe, als man es bisher für möglich gehalten hatte. Dies untermauern auch neue Erkenntnisse über das riesige Nervengeflecht des Magen-Darmtrakts aus über hundert Millionen Nervenzellen sowie lebenswichtige Stoffwechselprozesse.

Anfang 2003 berichtete Late-Night-Unterhalter Harald Schmidt in einer vielbeachteten Sendung geradezu enthusiastisch über den persönlichen Erfolg einer Darmsanierung nach Dr. F. X. Mayr, beklagte allerdings auch das Imageproblem und die Tabuisierung des Darmes in Medizin und Gesellschaft. Seitdem

scheint das Eis gebrochen, die Medien haben das Thema in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Viele Menschen haben die Bedeutung des Verdauungssystems erkannt. Die medizinische Praxis bleibt davon allerdings erstaunlich unberührt. Denn nach wie vor werden Abwehrschwäche und Krebsanfälligkeit, Allergien und selbst Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Polyarthrit („Rheuma“) oder auch die Multiple Sklerose als eigenständige Krankheiten betrachtet, statt die möglicherweise zugrunde liegende Darmstörung zu berücksichtigen.

Naturarzt: *Im Rahmen darmsanierender Maßnahmen wird gerne die Colon-Hydro-Therapie zur schonenden Spülung des Darmes eingesetzt. Nun behaupten Kritiker, dadurch werde die gesunde Darmflora beseitigt mit erheblichen gesundheitlichen Konsequenzen. Wie sehen Sie diese Sachlage?*

Dr. Zimmermann: Niemand findet etwas dabei, den Mund, also den Beginn des Verdauungstraktes, täglich sorgfältig zu reinigen, und schreckt dabei auch nicht vor antimikrobiellen Zahnpasten und Mundwässern zurück, welche die Mundflora schädigen. Auf der anderen Seite macht man sich Gedanken, ob es sinnvoll oder gar schädlich ist, das andere Ende des Darms, wo bereits eine starke Zersetzung der Nahrung mit Bildung von Gärungs- und Fäulnisprodukten erfolgt ist, mit bloßem Wasser zu reinigen. Tatsächlich ist die Darmreinigung genauso wichtig



wie Zähneputzen. Immerhin sagt die Statistik, dass in den unteren Darmabschnitten Sigma und Enddarm weit über die Hälfte aller Darmkrebse vorkommen und dass in Deutschland alle 20 Minuten ein neues Enddarmkarzinom auftritt. Müsste es nicht jedermann einleuchten, dass darum zumindest der Enddarm selbst mit einem Einlaufgerät gespült werden sollte? Diese im Grunde einfachen Maßnahmen machen manchen Arztbesuch oder manche Medikamente buchstäblich überflüssig, weil damit die oft bestehende Selbstvergiftung aus dem Darm reduziert oder abgestellt wird.

Durch eine sachgemäß durchgeführte Darmspülung besteht keine Gefahr für eine gefährliche Dezimierung der Darmflora, allenfalls die Chance einer sinnvollen Ausschwemmung einer gestörten Flora. Daher fühlen sich die Menschen nach der Behandlung wesentlich besser, und zwar nicht nur im Bauch, sondern auch im Hinblick auf die vom gestörten Darm ausgehenden Beschwerden: Kopfschmerz und Migräne, chronische Müdigkeit, Herzbeschwerden der verschiedensten Art, Hauterkrankungen, Allergien, rheumatische Beschwerden, vielfach sogar unbegründete Depressionen bessern sich oder verschwinden.

Naturarzt: *Immer mehr Menschen leiden an Reizdarmsyndromen, die der üblichen gastroenterologischen Diagnostik kaum zugänglich sind. Magen- und Darmspiegelungen bringen keine Ergebnisse, auch Laboruntersuchungen führen oft nicht zu durchschlagenden Resultaten. Welche Strategie setzen Sie bei derartig betroffenen Patienten, die häufig einen hohen Leidensdruck aufweisen, ein?*

Dr. Zimmermann: Als überzeugter Mayr-Arzt mit langjähriger Erfahrung rate ich hier zu den Prinzipien der Schonung, der Säuberung und der Schulung der Verdauungsorgane, was nahezu immer zufrieden stellende bis gute Ergebnisse mit sich bringt. Die Schonung erfolgt mittels einer ausgesprochen leicht ver-

daulichen Kost, die dem Darm und seinen Drüsen Leber und Bauchspeicheldrüse keine große Leistung abfordert. Alles Schwerverdauliche wie Vollkornprodukte, Salat, Obst und Säfte ist hier ungeeignet. Stattdessen sollte eine schonend gegarte Kost bevorzugt werden, wie es uns übrigens die Asiaten seit Jahrtausenden vormachen. Dort gibt es nahezu nichts Rohes und Unzubereitetes.

Hierzu sind heute außerordentlich praktische drucklose Dampfgerätee verschiedener Hersteller auf dem Markt. Ferner legen wir größten Wert auf sorgfältiges Kauen und Einspeicheln; denn, was hier versäumt wird, kann im weiteren Verdauungsverlauf nicht wettgemacht werden, obwohl der Körper versucht, die schlecht gekauten Brocken mit einer verstärkten Bildung von Magensäure noch halbwegs aufzulösen. Das Ergebnis sehen wir an unseren Patienten, von denen nahezu jeder Dritte über Aufstoßen und Sodbrennen klagt. Das Mittel der Wahl wäre nicht ein Säureblocker oder Antacida, sondern der ärztliche Rat zur Esskultur.

Die Säuberung erfolgt am besten mittels Anregung der Selbstreinigungskraft des Darmes, die bei den meisten Menschen daniederliegt. Hier helfen Bitterstoffe wie milde Bittersalzlösungen, die reflektorisch den Gallenfluß aus der Leber anregen. So kommt es zu einer milden, jedoch gründlichen Reinigung des gesamten Darmes, und zwar auch des etwa acht Meter langen Dünndarms, welcher der Colon-Hydro-Therapie nicht zugänglich ist. Auf gut Deutsch, es kommt zu einem reinigenden Durchfall. Ergänzend helfen Einläufe und die außerordentlich wohltuende Colon-Hydro-Therapie.

Maßgeblich unterstützt wird diese „Schulung der Verdauungsorgane“ durch die ärztliche Organbehandlung. Der Mayr-Arzt behandelt dabei im Sinne des Wortes mit seinen Händen den Leib seiner Patienten, was zu einer äußerst angenehmen Entkrampfung, Entstauung, Tonisierung und Durchblutung führt.



Unsere Patienten sind der Ansicht: Man vergisst eine solche Organbehandlung nicht.

Naturarzt: *Wir kennen die F. X. Mayr-Kur seit Jahrzehnten als eine hervorragende apparatfreie Möglichkeit der Darmdiagnostik und auch -therapie. Mit welcher Hauptstrategie arbeitet die Behandlung?*

Dr. Zimmermann: Grundlage und Voraussetzung der Mayr-Kur ist die so genannte Diagnostik nach F. X. Mayr, in der Tat eine verblüffende Möglichkeit, Störungen und Krankheiten bereits lange vor deren Manifestation wahrzunehmen. Und hier gibt es für den Mayr-Kundigen vieles zu sehen: zum Beispiel an der Haltung eines Menschen, an der Form der Wirbelsäule, der Ausprägung des Brustkorbes, der Beschaffenheit und des Tonus der Haut und Schleimhäute, der Nägel und der Haare, dem Glanzgrad der Augen usw.

Durch Schutzhaltung wird den inneren Organen mehr Raum geschaffen: Etwa durch einen Schulterhochstand rechts, um die Leber zu entlasten; oder durch eine globale Hochhaltung oder Aufspreizung des Brustkorbes, so dass die untere Brustkorböffnung immer breiter und ausladender wird. So wird sich der Winkel zwischen den unteren gegenüberliegenden Rippenpaaren, der idealerweise bei 30 Grad liegt, bis auf 90 Grad und mehr erweitern. Eine so augenfällige und messbare Tatsache fällt freilich dem üblichen Mediziner nicht einmal auf. Eine beliebte Form der Raumschaffung für die Verdauungs- und Unterleibsorgane ist vor allem bei Frauen die Beckenkipfung, die zwar eine Entlastung, aber auch ein Hohlkreuz bewirkt, mit den entsprechenden negativen Auswirkungen wie vermehrter Belastung und frühzeitigem „Verschleiß“ der Hüftgelenke, aber auch einer Fehlbelastung der Knie und der Fußgelenke.

Naturarzt: *Ist die Nachfrage nach F. X. Mayr-Kuren in den letzten Jahren eher gewachsen, oder hat sie abgenommen?*

Dr. Zimmermann: Der klassische Mayr-Patient ist ein treuer Patient. Vielfach handelt es sich dabei um Menschen, die langjährige Beschwerden und Krankheiten auch schwerer Art durch eine solche Behandlung verloren haben und die Therapie in regelmäßigen Abständen wiederholen – und wenn es nur eine Woche ist –, um sich das gute Lebensgefühl zu bewahren und zu vertiefen.

Aufgrund des zunehmenden Gesundheitsverfalls und aufgrund der Wirksamkeit der Mayr-Therapie verzeichnen wir eine stetige Zunahme der Nachfrage.

Naturarzt: *Zwischen den „Mayr-Ärzten“ und den „Buchinger-Fastenärzten“ bestehen häufig erhebliche Meinungsunterschiede. Letztlich haben ja beide das Ziel, eine nachhaltige Stoffwechselentlastung zu betreiben, sicherlich mit unterschiedlichen Akzentsetzungen. Sind die Differenzen inzwischen überbrückt?*

Dr. Zimmermann: Ich möchte in keinem Fall von einer Rivalität sprechen, da im Rahmen eines konstruktiven Miteinanders das gleiche Ziel verfolgt wird. Das verbindende Moment ist hier die Verbesserung der Verdauungsorgane durch Nahrungsenthaltung in Form des Heilfastens, das auch bei uns Mayr-Ärzten als die stärkste Waffe gegen die Krankheit gilt – sozusagen der schnelle, aber auch anstrengende und unter Umständen gefährliche Weg über die Steilwand, um schnell das Ziel zu erreichen. Allerdings kann und darf unserer Ansicht nach keineswegs jedermann fasten, da mancher unter Umständen überfordert wird. Je vitaler ein Mensch ist, desto strenger darf der Weg sein, zum Beispiel mittels Heilfastens. Andererseits muß ein Mensch, der sehr schlank oder geschwächt ist, sehr viel schonender behandelt werden, etwa mit einer leichten Diätetik, bei der größter Wert auf eine gute Esskultur gelegt wird mit sorgfältigem Kauen und Einspeicheln. Bemerkenswerterweise haben wir Mayr-Ärzte überwiegend schlanke oder sogar untergewichtige Patienten, die uns – häufig bereits



schwerkrank – aufgrund der unterschiedlichsten Beschwerden und Leiden aufsuchen und denen mit der Mayr-Medizin oft wunderbar geholfen werden kann. Eine Besonderheit der Mayr-Therapie ist weiterhin die vorhin besprochene ärztliche Organbehandlung.

Naturarzt: *Sie kennen die These, dass angeblich nur eine naturbelassene Rohkosternährung noch alle Inhaltsstoffe enthalte und deswegen die allein gesundmachende Kost sei. Diese Auffassung widerspricht vollkommen der These der Mayr-Ärzte, derzufolge die Kost unbedingt auf Bekömmlichkeit getrimmt sein muss, also erwärmt bzw. zubereitet werden sollte. Ist dies nicht eine Frage der Konstitution bzw. liegt die Wahrheit nicht irgendwo dazwischen?*

Dr. Zimmermann: Wir sind uns sicherlich darin einig, dass es „die allein selig machende Nahrung“ einfach nicht geben kann. Ernährung ist immer eine individuelle Angelegenheit, unter anderem abhängig von Konstitution, dem Alter, der körperlichen Tätigkeit, dem Zustand der Verdauungsorgane und der Esskultur. Das Sprichwort bringt es auch hier auf den Punkt: „Was der Schmied verträgt, zerreißt den Schneider!“ Wenn man sich die oft katastrophalen Untersuchungsbefunde von Darmspiegelungen betrachtet, so finden wir allerdings zahlreiche „Schneider“ aufgrund Erschlaffung und Überdehnung der Därme, oft mit Polypen oder Aussackungen übersät. Hier leuchtet jedermann ein, dass solche Menschen eine leicht verdauliche, am besten schonend gegarte Kost benötigen, die möglichst keine (immer krankhafte) Gasbildung bewirkt.

Wir stellen fest, dass der sich mit Rohkost oder Vollwertkost ernährende Mensch oft nicht gesund aussieht und auch nicht als gesund bezeichnet werden kann. Oft muss man sogar mit Erschrecken erkennen, dass solche gesundheitsbewußten Menschen eine auffallend frühe Alterung der Haut und der Gewebe aufweisen und über eine Vielzahl von Unver-

träglichkeiten klagen. Da kann einfach etwas nicht stimmen!

Irritierend dabei ist, dass diese Menschen oft ganz genau spüren, wie schlecht ihnen die Rohkost bekommt, dass sie alkoholisch gärt, ihnen den Leib auftreibt und oft heftige Beschwerden bewirkt. Trotzdem isst man auf gewohnte Weise weiter, weil man die Theorie über die eigene Wahrnehmung stellt.

Naturarzt: *Wenn Sie eine Hitliste der drei wichtigsten Indikationen aufstellen sollten, für die sich die Durchführung der F. X. Mayr-Therapie besonders eignet: Welche wären – ganz spontan – die Top drei?*

Dr. Zimmermann: In erster Linie profitieren die unmittelbar unter Bauchbeschwerden Leidenden, ob dies nun Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verstopfung, breiige Stühle, Durchfälle oder quälende Gasbildung mit Auftreibung und oft schmerzhafter Schwellung des Leibes betrifft. Diese Menschen fühlen sich zumeist wie erlöst. Dann die durch Kopfschmerz und Migräne gepeinigten Menschen, deren Lebensqualität oft auf dem Nullpunkt angelangt ist. Ebenso die Allergiker, ob sie nun unter Heuschnupfen, dermatologischen Allergien oder Autoimmunerkrankungen, wie Colitis ulcerosa oder entzündlichem Rheuma, leiden. Wir behandeln dabei ausdrücklich nicht spezifische Krankheiten, sondern den erkrankten Menschen, dessen Gesundheit nun eben in seinem Verdauungssystem wurzelt.