



Leseprobe

Peter Mayr, Dr. Michaela Mayr

F.X. Mayr für zu Hause

Das neue Entsäuerungs- und Ernährungsprogramm - Für mehr Energie und Wohlbefinden in Beruf und Alltag

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ihr Wegweiser zu einer gesunden Ernährungsumstellung

Die Lehre der Esskultur nach F.-X. Mayr wird in diesem Buch als Basis für einen neuen Ernährungsfahrplan dem Lifestyle der Generation der 25- bis 50-Jährigen angepasst: zuerst Entlastung, Entgiftung, Entsäuerung und danach deutlich spürbare Umstellung des Ernährungs- und Essverhaltens integriert in den meist sehr turbulenten Alltag der individuellen Zielgruppe. Wie fördere ich meine Fitness, meine Leistung und Gesundheit über die Nahrungszufuhr genussvoll und vor allem mit Leichtigkeit und Spaß? Wir zeigen's!



Autor

Peter Mayr, Dr. Michaela Mayr

Peter Mayr ist Ehrenmitglied der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte. Als Dipl.-Diät-Küchenmeister, Ernährungsberater und Kursleiter ist er ein profunder Kenner der F.-X.-Mayr-Ernährungstherapie. Hat er doch bereits 1976 mit Dr. Erich Rauch das gemeinsame Buch »Die milde Ableitungsdiät« entwickelt.

Mag. Dr. Michaela Mayr ist selbstständige Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie gibt viele praktische Tipps hinsichtlich Motivation und Verhaltensänderung zur und während der Ernährungsumstellung.

PETER MAYR | DR. MICHAELA MAYR

F.X. MAYR

FÜR ZU HAUSE



Inhalt

Eigenverantwortung übernehmen	6
Vorwort	7
Mit einem Pionier auf Ernährungsreise	8
Der Darm im Fokus	9
Mit einem Pionier als Reisebegleiter	11
Die Ernährungsreise	14
Ausbildung zum Coach Ihrer Ernährungsreise	18
Wecken der Neugier	19
Erkenntnis: Ernährung ist Kopfsache	21
Vorbereitung: die Reiseplanung	22
Der Prozess: Ihre Ernährungsreise	28
Die Phasen der Verhaltensänderung	31
Die Belohnung	38
Das Timing: Der passende Start	41
Ernährung im Alltag	42
Stoffwechselforgänge im Körper	43
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	51
Sind Sie bereit? Let us start!	57

Praktischer Start = Entlastungstage	60
Drei Tage Entsäuern und Entgiften	61
Hilfsmittel für die Entlastungstage	63
Aufbau der drei Entlastungstage	65
Rezepte für die Entlastungstage	67
Basenwoche = Gutes für den Körper	82
Essen ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst!	83
Aufbau der Basenwoche	84
Rezepte für die Basenwoche	86
Aufbauwoche = Jetzt wird es bunter	94
Es kommt Abwechslung ins Spiel	95
Aufbau der Aufbauwoche	98
Rezepte für die Aufbauwoche	102
Erweiterungswoche = Mit voller Kraft voraus	120
Vollwertige Ernährung	121
Aufbau der Erweiterungswoche	122
Rezepte für die Erweiterungswoche	126
Das Ziel = Ernährung, die Spaß macht	144
Selber kochen heißt experimentieren	145
Wissenswertes zum Vertiefen	153
Rezeptregister, Sachregister	158
Impressum	160



Vorwort



Die Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt, auch dank neuer Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungslehre. Die neuesten Studien belegen, wie wichtig und richtig die F.-X.-Mayr-Medizin für die Gesunderhaltung der Zivilisationsgesellschaft und ihrer Leistungsmenschen ist. Die Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte zählt weltweit ca. 600 Ärzte zu ihren Mitgliedern. Die Anzahl der zertifizierten MayrPrevent®-Zentren steigt ständig, was den Bedarf dieser ganzheitlichen Vorsorge- und Regenerationsmedizin bestätigt.

Das vorliegende Buch ist nicht nur eine Motivation zu einer gesunden Ernährungsweise. Vielmehr erhellt es den Einblick in unsere listige Psyche, die sich immer wieder unserem Weg zur gesunden Lebensweise querlegt. Die einmalige Verbindung aus psychologischer Führung und Motivation mit aktueller fachlicher Ernährungslehre und kulinarischem Meisterkönnen bietet dem Leser leichtfüßig die Möglichkeit, mit Genuss gesund zu essen. Die Schärfung des Bewusstseins und die Stärkung der Eigenverantwortung zum eigenen Körper und dessen Ernährung ist ein Kardinalanliegen der Gesundheitsvorsorge. So gut es ist, selbst die Initiative zur Körperentgiftung und Regeneration zu übernehmen, so wichtig ist es, einen erfahrenen F.-X.-Mayr-Arzt (www.fxmayr.com) hinzuzuziehen.

Ich danke Peter Mayr sehr für sein jahrzehntelanges Engagement in der Ausbildung der F.-X.-Mayr-Ärzte und seine Motivation der Menschen zu einer genussvollen, heilsamen Kochkunst. Ich wünsche Ihnen, verehrten Leserinnen und Lesern, dass Sie nun begeistert die aktuellsten Ernährungsratschläge umsetzen werden!

Dr. med. Alex Witasek,

Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte



Der Darm im Fokus



Stress wird ein immer größeres Thema unserer modernen Gesellschaft. Müde, schlapp, energielos, bei starkem Leistungsdruck durch steigende Anforderungen im privaten und beruflichen Umfeld, ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Bewegungsmangel bringen viele Menschen aus der Balance. Der Zeit- und Leistungsdruck ist aber häufig auch selbst verschuldet. Es erfolgt kein vernünftiger Ausgleich mehr zwischen Anspannung und Entspannung. Statt einer vernünftigen Freizeitgestaltung wird von Event zu Event gehetzt. Auch der Urlaub dient immer weniger der Gesundheit, sondern neuen Erlebnissen oder dem Bräunungsgrad. Wir praktizieren vielfach selbst Hetze ohne Ende, weil Vernunft und intuitive Verhaltensmuster abhandengekommen scheinen. Stattdessen leben wir unsere Bedürfnisse, wie ständige Erreichbarkeit, andauernde Mitteilungssucht und Zwang zu Neuem, permanent aus.

Die Ernährung im modernen Zeitalter

Dementsprechend sieht auch unser Ernährungsverhalten aus. Das Essen hat seinen Stellenwert verloren. Wir essen zu viel, zu oft, zu spät, zu schwer. Dabei vernachlässigen wir, dass Nahrungsaufnahme eine sehr wesentliche Energiequelle darstellt, nämlich nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele. Durch die Rückeroberung des Stellenwertes von hochwertigem Essen steigern wir nicht nur unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit, wir erhöhen damit unsere gesamte Lebensqualität.

Abhilfe schaffen kann unser Ernährungskonzept, ausgerichtet als täglicher Ernährungsratgeber, das auf der Philosophie nach Dr. F. X. Mayr aufgebaut ist. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg zu mehr Energie im täglichen Leben.

INFO

Was ist hier neu und besonders?

Dieses Ernährungsbuch ist die einmalige Verbindung von der F.-X.-Mayr-Philosophie mit einer motivierend begleitenden Psychologie Ihres Ernährungsverhaltens, beginnend mit innerer Reinigung und Aufbau zur gesünderen Ernährungsumstellung. Dazu leckere, einfache Basis-Rezepte, die individuell abgeändert werden können und damit für sämtliche Geschmacksrichtungen und Ernährungstypen geeignet sind. Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Laktose, Fruktose, Gluten und Histamin – werden berücksichtigt.

Die Individualität unterschiedlicher Ernährungsweisen – wie vorbeugende Maßnahmen bei möglichen Mangelerscheinungen ausschließlich durch streng vegane Ernährung – wird erläutert. Die Einseitigkeit der Lebensmittelauswahl wird vorerst zur Darmreinigung genützt.

Zur Entlastung der Verdauungsorgane beginnen wir mit veganer, basischer Ernährung – also völlig frei von tierischen Produkten – oder vegetarisch, mit Schafs- oder Ziegenmilchprodukten oder mit Ei und Kuhmilchprodukten. Dann folgt eine weitere, nach dem Säure-Basen-Haushalt ausgerichtete Möglichkeit einer Flexitarier-Mischform als Dauerkost, mit vielen praktischen Verhaltens- und Ernährungstipps.

Der Weg zum individuellen Wohlfühlgewicht

Viele Menschen machen eine Fastenkur nur, um Gewicht zu verlieren, dabei geht es primär um eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Eine anhaltende Gewichtsreduzierung kann nur langfristig durch Verhaltens- und Ernährungsumstellung erreicht werden. Das Ziel ist also eine ausgeglichene Energiebilanz, wo man weder zunimmt noch abnimmt, beim Wunschgewicht bleibt und sich dabei wohlfühlt. Dabei sollte man sich genügend Zeit lassen, weder fanatisch noch extrem vorgehen, sonst werden die Lebensfreude und der Genuss zu sehr beeinträchtigt. Die Ernährung sollten Sie übergeordnet sehen: Das heißt, wenn Sie einmal über die Stränge geschlagen haben, lässt sich das gut ausgleichen mit etwas Enthaltensamkeit und weniger essen danach. Ohne Bewegung geht aber gar nichts. Bewegung und Ernährung sind eins, wobei die Bewegung natürlich der Gesundheit, der körperlichen Konstitution und dem Alter angepasst ist.



Mit einem Pionier als Reisebegleiter



Der Mediziner und Forscher Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) musste als Student während seines medizinischen Praktikums Stuhlverstopfungen durch Bauchmassagen behandeln und fand in den Schriften nur die Ansicht vertreten, dass die Verstopfung keine Erkrankung, sondern eine schlechte Gewohnheit des Darms sei. Das weckte seinen Forschergeist. Er verordnete als praktizierender Arzt allen seinen Patienten eine gründliche Säuberung der Verdauungsorgane, egal ob sie wegen Kopf-, Herz- oder Magenbeschwerden zu ihm kamen. Die Ergebnisse waren verblüffend. Die meisten Leiden verschwanden. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand in der Folge die Mayr-Therapie. Sie folgt den drei Prinzipien: Schonung, Säuberung und Schulung.

Drei Säulen der F.-X.-Mayr-Philosophie

SCHONUNG Die erste Stufe der klassischen Mayr-Therapie ist ein Tee-Wasser-Fasten. Da der Verdauungsapparat überfordert wurde, muss er geschont werden, indem gefastet oder die Milde Ableitungsdiät (MAD) als passende Schonkost durchgeführt wird. Doch nicht nur der Darm, sondern der gesamte Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen.

SÄUBERUNG Bei der Säuberung geht es um Entgiftung und Entsäuerung des Verdauungstraktes. Zucker, Colagetränke, Kaffee, Weißmehlprodukte, Alkohol, zu viel tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst), billige Fette oder denaturierte Industrieprodukte belasten Magen und Darm im Alltag. Durch die morgendliche Einnahme von Bittersalz wird der Darm gereinigt, Reste schlecht verdauten und blähungsfördernden Nahrungsbreis verschwinden.

SCHULUNG Man muss lernen, auch im Alltag bewusster zu leben. Besonders wichtig ist laut Mayr, dass man gründlich kaut und die Nahrung genügend einspeichelt. Zudem sollte man sich mindestens eine halbe Stunde Zeit nehmen und Ablenkungen vermeiden. Getrunken wird bei Mayr vor dem Essen, um früher ein Gefühl der Sättigung zu spüren.

Das Konzept

Die Basis für die Entwicklung dieses vorliegenden Ernährungskonzeptes bildet die moderne F.-X.-Mayr-Medizin bzw. das Buch »Die Milde Ableitungsdiät« von Dr. Erich Rauch und Peter Mayr. Es ist eine bereits über viele Jahrzehnte praktizierte, äußerst beliebte Form der Entsäuerung und Entgiftung und wird in sämtlichen Mayr-Therapiezentren angewandt. Diese Milde Ableitungsdiät ist die zeitgemäße, sanfte Alternative zur vormals strengen Form der F.-X.-Mayr-Kur. Sie ist aber keine Dauerernährung, sondern nur für bestimmte Zeit zum Entsäuern und Entgiften gedacht. Die Mayr-Kur wurde weiter spezialisiert und ist heute als moderne Therapieform konzipiert. Sie wird von zunehmend mehr ausgebildeten Mayr-Ärzten sowohl stationär als auch ambulant durchgeführt.

Die Esskultur nach F. X. Mayr

Die Esskultur nach F. X. Mayr ist eine besonders kultivierte und gründliche Art zu essen. Dabei werden wohltuende Atmosphäre, gepflegte Form und appetitliches Anrichten der Speisen mit Konzentration auf sorgfältigstes Kauen und Einspeicheln jedes einzelnen Bissens kombiniert. Denn der Verdauungsvorgang startet bereits im Mund. Wer seine Nahrung hier bereits kräftig einspeichelt und durch

INFO

Essen soll

- die Gesundheit erhalten
- durch Einschränkung und Umstellung die Gesundheit wiederherstellen
- der elementaren Freude und dem kultivierten Genuss dienen.

Kauen stark zerkleinert, entlastet Magen und Dünndarm und beschleunigt damit den Verdauungsvorgang und die Sättigung. Pro Tag produzieren wir bis 1,5 Liter basischen Speichel auch ohne Nahrungsaufnahme. Er wirkt antibakteriell (Lysozym) und ist nicht nur für die Gesunderhaltung der Zähne wichtig, sondern befeuchtet die Mundhöhle, was das Schlucken, Sprechen aber auch Schmecken erst möglich macht und auch das Riechen beeinflusst. Das Ptyalin im Speichel leitet bereits im Mund die Verdauung der Kohlenhydrate ein. Im Speichel befindet sich zudem ein Schmerzmittel, das Opiorphin heißt – es ist stärker als Morphin und soll antidepressive Wirkung haben.

LANGES KAUVEN Das Brötchen-Essen schult das Essverhalten: Das Brötchen oder der Buchweizenfladen (früher Weizen-Kursemmel) wird in Scheiben geschnitten, auf die man etwas basischen Gemüseaufstrich auftragen kann. Als Alternative zu Fladen oder Brötchen können Sie auch dicke Scheiben von Pellkartoffeln nehmen. Davon wird ein kleiner (!) Bissen so lange gekaut, bis ein flüssiger Brot-Aufstrich-Speichelbrei entsteht, der schließlich mit einem Löffelchen Kräutertee, Gemüsebrühe, Milch-Malzkaffee, Basensuppe, Soja-, Schafs- oder Ziegenjoghurt bzw. Acidophilus-Sauermilch in der Mundhöhle vermischt und dann geschluckt wird. So wird bis zur leichten Sättigung gegessen. Dann sofort aufhören.

DIE MONOTONIE Die Auswahl einer vorgeschlagenen Frühstücksvariante soll bei den drei Entlastungstagen immer gleich bleiben, ebenso die Zulage zum Abendtee. Es sollte also so selten wie möglich gewechselt werden, da die Monotonie einen wichtigen Schon- und Heilfaktor darstellt. Diese Monotonie wird in der Basenwoche gelockert beibehalten und macht erst in der Aufbauwoche der Abwechslung Platz. Die ausgewählte Variante bis dahin bleibt beim Frühstück und Abendessen gleich, nur zu Mittag gibt es Abwechslungsmöglichkeiten bei Basensuppen und Gemüsegerichten.

DIE SÄTTIGUNG Wer bei seinen Mahlzeiten die Esskultur nach Mayr richtig praktiziert, der erzielt eine angenehme, lang anhaltende Sättigung, weil die ideal im Mund vorverdaute Nahrung besser verwertet wird. Zwischen Frühstück und Mittagessen soll tunlichst eine Pause von rund fünf Stunden bestehen. Bei richtigem Essen des Frühstücks stellt sich meist erst kurze Zeit vor dem Mittagessen ein gesundes Hungergefühl ein.

PFLEGE DES HUNGERES (APPETITS) Ein keinesfalls quälendes, sondern gesundes Hungergefühl oder – was dasselbe ist – ein kräftiger Appetit einige Zeit vor der nächsten Mahlzeit ist die Voraussetzung für die Einnahme eines weiteren Essens. Fehlt diese, dann sollte man unbedingt mit dem Essen warten, auch auf die »Gefahr« hin, einmal eine Mahlzeit zu überspringen.

 INFO

Die Ernährungsreise

Einstieg Wahrnehmung Ihres derzeitigen Essverhaltens zum Abstimmen der inneren Bereitschaft

Etappe 1 Drei Tage Entlastungsritual zum Entgiften und Entsäuern

Etappe 2 Eine Basenwoche zur Schonung

Etappe 3 Eine Woche Aufbauprogramm mit Blattsalat und Obst

Etappe 4 Eine Woche Erweiterung mit Vollkornprodukten

Ziel Gesunde Dauerernährung im Sinne einer gesunden vollwertigen Ernährung. Mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten für alle Ernährungstypen und mit vielen, genussvollen Grundrezepturen.

der Sie sich am wohlsten fühlen. Frei nach der Devise: »Wenn man selbst nichts ändert, ändert sich nichts!« Sie werden nach der Reise leichter, gesünder, energiegeladener und aufmerksamer mit sich selbst umgehen. Stellen Sie sich die Ernährungsumstellung also als experimentelle Reise vor, in der wir Sie vom Start bis zum Ziel begleiten. Im Vorfeld wird der Ist-Zustand Ihres derzeitigen Ernährungsverhaltens erhoben. Jede einzelne Etappe kann auch für sich allein genutzt werden und schafft in jedem Fall Erleichterung. So können die im Ernährungsprogramm integrierten reinigenden Entlastungstage auch einzeln immer wieder genutzt werden. Nach Bedarf 1-mal pro Woche oder 2-mal pro Monat. Empfehlenswert am Wochenende, um mit mehr Energie in die neue Woche zu starten. Sie schaffen damit körperliche und seelische Erleichterung, und auch der Kopf wird freier.

FÜR ALLE ERNÄHRUNGSTYPEN Sie haben anhand der Grundrezepturen und Tagesprogramme die Möglichkeit, vegetarisch (mit Milchprodukten und Ei) oder vegan (völlig ohne tierische Produkte wie auch Honig, Ei, Kuhmilchprodukten und Käse) zu leben. Weizen und Zucker werden generell weggelassen. Für Mischköstler gibt es in abgeänderter Form nach den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) 2-mal pro Woche Fisch und mageres Fleisch zur Wahl mit je einer vegetarischen Alternative dazu.

BEI LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN Bei allen Rezepten können Sie bei Bedarf oder medizinischer Notwendigkeit neben dem möglichen Verzicht auf Eier, Kuhmilchprodukte, Weizen und Zucker zusätzlich alles weglassen oder austauschen, was eine Unverträglichkeit von Gluten, Laktose, Fruktose oder Histamin betrifft. Dazu wird bei allen Rezepten extra ein Piktogramm angeführt.

WER IST IHR COACH? Diese Frage ist schnell beantwortet: Sie selbst sind Ihr Coach! Im Vorfeld Ihrer Reise zur Ernährungsumstellung werden Sie zu Ihrem eigenen Reiseberater, zu Ihrem eigenen Reisecoach ausgebildet. Denn wer kennt Sie und Ihre Bedürfnisse besser als Sie selbst? Mit Ihrem Gespür für sich selbst und mit ein paar Anleitungen unsererseits bereiten Sie Ihre geplante Ernährungsreise optimal vor und verhindern somit bereits im Vorfeld ein Scheitern.

PSYCHOTIPPS ALS GEISTIGE HÄPPCHEN Im praktischen Teil dieses Buches werden Sie immer wieder kurze Denkanstöße finden, die den kulinarischen Part mit mentalen Goodies erweitern.

MUT ZUR VERÄNDERUNG Eine Umstellung der Ernährung zu mehr Fitness und Wohlbefinden muss vor allem im Kopf stattfinden und kann ohne Verhaltensänderung nicht erfolgreich funktionieren. Seien Sie aber unbesorgt, Sie müssen nicht Ihren gesamten Lebensrhythmus ändern. Mit Leichtigkeit soll Ihre Umstellung zu einer gesünderen Ernährung auch im Arbeitsumfeld gelingen und Vorurteile, Ängste und Widerstände ausschalten. Ganz nach dem Leitsatz: »Mit mehr Spaß und Mut zu einem neuen Lebensgefühl!«

ALLES NUR EINSTELLUNGSSACHE Nicht die Situationen bestimmen unser Leben, sondern wie wir mit diesen umgehen. Wenn Sie etwas nicht ändern können, was Sie ändern wollen, müssen Sie Ihre Einstellung dazu ändern. Auch ein Ringelspiel bewegt sich, aber eben nur im Kreis und nicht vom Fleck!

ELTERN ALS VORBILD Den Großteil, was Kinder lernen, haben sie von den Eltern abgeschaut. Was für eine Bedeutung hat gemeinsames Essen, was sind die Lieblingsgerichte, welche Ess- und Tischkultur wird vorgelebt, welche Rituale gibt es? Geschmackssinn, Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen werden

PSYCHOTIPP

Der Mensch ist, wie er isst

Aus den Essritualen der Menschen lassen sich unterschiedliche Ernährungstypen ableiten: Stressesser oder Genussesser, Traditionesser oder Trendesser, Gesundheitsesser oder »Mir-egal-ob-gesund-Esser«. Allen gemeinsam ist, dass Lebenseinstellung und Essrituale sehr eng miteinander verbunden sind. Die Konsequenz daraus: Eine Ernährungsumstellung kann nur in Verbindung mit einer Modifizierung der jeweiligen Lebenseinstellung dauerhaft erfolgreich sein.

