



Die Wurzeln der Kraft

Warum die Darmgesundheit den gesamten Organismus betrifft, erklärt **Dr. Maximilian Schubert**, *medizinischer Leiter der Vivamayr-Klinik in Altaussee*

— Eine Mayr-Kur verbinden viele noch mit trockenen Semmeln und Milch. Was hat sich beim modernen Mayr-Fasten verändert? Die Qualität von Kuhmilch und Weizen ist in den letzten Jahrzehnten sehr gesunken, deshalb haben diese Produkte keinen Platz mehr in der modernen Mayr-Medizin. Das Grundprinzip der Heilung des Darms durch eine monotone Ernährung ist aber immer noch erhalten. Statt Weizen verwenden wir nun Buchweizen, Dinkel, Hafer, Soja und Gemüse, statt Kuhmilch setzen wir zum Beispiel auf Schafs- und Ziegenmilchprodukte.

— Der Vivamayr-Standort in Maria Wörth wird gerade um eine Mentalklinik erweitert. Wie hängen die Gesundheit des Darms und der Psyche zusammen? Mittlerweile ist wissenschaftlich bewiesen, dass eine gesunde und ausgeglichene Darmflora ein wichtiger Aspekt bei mentalen Erkrankungen ist. Durch die Reinigung und Gesundung des Darms bei der Vivamayr- Therapie kommt es auch zu einer geistigen Reinigung und Klarheit des Organismus. Um optimale Erfolge zu erzielen, setzen wir in unseren Kliniken in Altaussee und Maria Wörth daher schon heute Psychologen und Mental-Coaches ein.

— Welchen Einfluss hat die Darmgesundheit auf die Körperhaltung? Der Darm ist auf dem zweiten Lendenwirbel fixiert. Daher übertragen sich alle Spannungen des Organs und Ungleichgewichte direkt auf die Wirbelsäule. Sie ist unser pri-



— „Ein Ungleichgewicht IM DARM kann die *Wirbelsäule oder Psyche* beeinträchtigen“ —

KEY-FACTS DER MAYR-KUR

- Der Verdauungsapparat ist der Ursprung von Vitalität und Kraft.
- Jedes Zuviel führt zu Fehlverdauung.
- Die vier Grundpfeiler: Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution
- Eine frische, salz- und zuckerarme Küche
- Esskultur zelebrieren, bewusst kauen und Speisen ansprechend präsentieren
- Personalisierte, realistische Bewegungsprogramme
- Die Fusion von Schulmedizin, Komplementär- und Erfahrungsmedizin

märes statisches Organ und sorgt für die aufrechte Körperhaltung. Jeglicher Druck, der auf sie ausgeübt wird, hat daher auch einen direkten Einfluss auf unsere Haltung.

— Und wie gelingt es, nach der Kur nicht wieder in alte Muster zu fallen? Die beste Motivation ist der Kurerfolg selbst: eine bessere Gesundheit, mehr Wohlbefinden, Energie und höhere Leistungsfähigkeit. Aber natürlich gehört auch eine Portion Disziplin dazu.