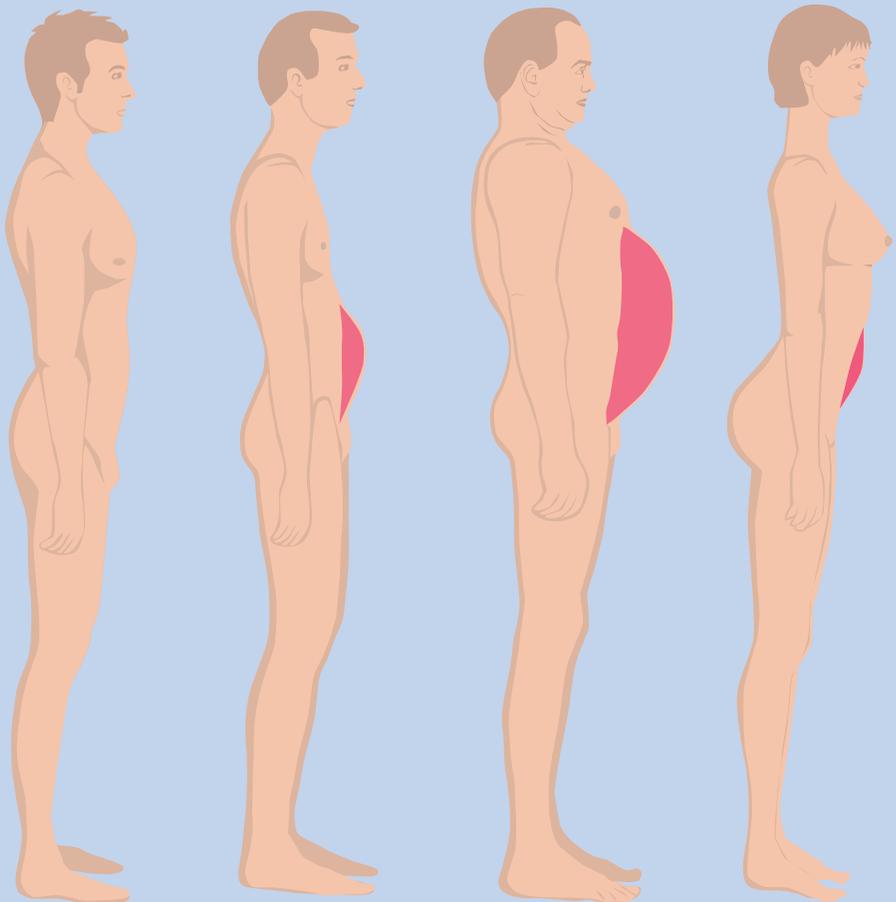


# DIAGNOSTIK NACH MAYR – DIAGNOSTIK DER GESUNDHEIT



## Diagnostik nach Mayr – Diagnostik der Gesundheit

Diagnostik ist die Kunst, das Krankhafte vom Gesunden und das Gesunde vom Krankhaften ausreichend begründet zu unterscheiden. F. X. Mayr entwickelte dafür Messparameter, mit denen der geschulte Mayr-Arzt in der Lage ist, den Gesundheitszustand eines Menschen zu beurteilen. An erster Stelle der Diagnostik steht die klinische Untersuchung durch einfaches und natürliches Betrachten und Fühlen im Sinne einer manuellen Untersuchung, ganz nach dem Vorbild der Wiener Medizinischen Schule. Er beschrieb die normale Körperform und Körperhaltung sowie deren Abweichungen vom Gesunden. Außerdem erkannte er charakteristische Merkmale für die Beschaffenheit einer gesunden Haut, der Haare, Augen, letztlich aller Organsysteme sowie deren Fehlentwicklungen.





Es war nun der große Verdienst von Dr. Mayr, all diese Abläufe systematisiert in seinem Diagnosesystem zu erfassen und nachvollziehbar zu beschreiben. In der Diagnostik nach Mayr erkennt der geschulte Arzt, in welchem Stadium der Belastung sich der Betreffende befindet. Man sieht auch, welches Organsystem vorrangig von der Störung betroffen ist. Wie ein Mosaik entsteht auf diese Weise ein Bild des aktuellen Gesundheitszustandes.

Die Untersuchung nach Mayr ist eine ausführliche klinische Untersuchung. Mayr beschrieb einige besondere Befunde, vor allem den Bauch betreffend, welche immer erhoben werden. Dabei wird mittels Tasten, Fühlen und sanfter manueller Provokation der Zustand des Verdauungsapparates beurteilt. Primär erfolgt dies ohne Geräte – nur mit den speziell geschulten fünf Sinnen. Heute wird diese wichtige Diagnostik selbstverständlich durch moderne Maßnahmen sinnvoll ergänzt.

## Funktionsdiagnostik der Gesundheit

Für den Arzt ist die Diagnostik wichtig, aber sie muss in Verbindung zur Entwicklung der Beschwerden gesehen werden. Heute wird in der Diagnostik der Krankheitscharakter zu stark betont. Erst ab bestimmten Werten (Veränderungen) sprechen wir von Krankheiten. So ergibt es sich oft, dass sich der Einzelne nicht wohlfühlt, dass aber seine Werte (noch) normal sind. **Zwischen Befund und Befindlichkeit besteht eine große Diskrepanz.**

Anders bei der funktionellen Diagnostik: Mayr entwickelte eine Diagnostik der Gesundheit, d. h., er beschreibt einen idealen, gesunden Zustand, wohl wissend, dass dies eine Fiktion, eine Vorstellung, ist und sich bei der untersuchten Person nicht finden lässt. Doch indem wir ein Bild dieser Idealgesundheit vor Augen haben, können wir vergleichen, wie stark sich der Betreffende von seinem Idealzustand entfernt hat, in welchem Bereich dies eher erfolgte oder welches Organ(-system) stärker betroffen und welches funktionell noch gesund ist. So lassen sich bereits Tendenzen erkennen, die bei längerem Bestehen zu manifesten Erkrankungen führen würden.

Die Diagnostik nach Mayr ist eine echte Diagnostik im Vorfeld von gravierenden Erkrankungen. Aber sie bringt auch charakteristische Entwicklungen zum Vorschein. So führen Veränderungen der Verdauungsfunktion zu typischen Veränderungen der Verdauungsorgane und damit des gesamten Bauches. Dies wiederum hat Auswirkungen auf die Haltung des Menschen.



## **Die Bauchform bedingt also die Haltungsform, dadurch lässt sich der „chronische Verdauungsschaden“ auch an der Fehlhaltung erkennen.**

Für den ersten Besuch bei einem Mayr-Arzt sollten Sie sich immer ausreichend Zeit nehmen. Dieser wird zunächst eine ausführliche Anamnese nach naturheilkundlichen und schulmedizinischen Gesichtspunkten erheben. Dann wird er Sie gründlich untersuchen und zusätzlich nach der Mayr'schen Diagnostik beurteilen. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn neben Körpergewicht, Herz- und Lungenfunktion sowie Blutdruck auch verschiedene persönliche Parameter mit der Mayr-Diagnostik erhoben werden. Anhand Ihrer Bauchform und Körperhaltung, in Ihrem Gesicht, an Ihrer Haut sowie dem Zustand Ihrer Haare und Nägel kann der geschulte Arzt die wesentlichen Abweichungen vom optimalen, gesunden Zustand erkennen. Der Grad der Abweichung steht in direktem Zusammenhang mit dem Ausmaß des chronischen Darmschadens und der daraus resultierenden intestinalen Autointoxikation – der Selbstvergiftung aus dem Darm (mehr dazu auf Seite 82).

Je stärker die intestinale Autointoxikation ist, desto vorsichtiger muss der therapeutische Weg gewählt werden. Dessen Ziel ist es, die Organe und das Gewebe des Patienten in Form, Größe und Spannkraft zu optimieren, damit sie wieder ein Maximum an Leistung mit einem Minimum an Kraftaufwand erbringen. Das allein ist ökonomisch und garantiert die beste Zusammensetzung des Blutes und der Körpersäfte. Dabei gibt es einige diagnostische Kriterien, an denen Sie selbst erkennen können, wie weit Sie von der Idealgesundheit abweichen. Betrachten Sie sich doch einmal kritisch im Spiegel. Konzentrieren Sie sich zunächst auf das Gesicht und beurteilen Sie Ihre Haut.

## **Die Haut**

Normalerweise schmiegt sich die Haut wie ein ideal sitzendes, faltenloses Trikot fest an die Körperkonturen. Die Elastizität der Haut ist so groß, dass sich beim Lachen keine Falten bilden. Sie können Sie messen, indem Sie versuchen, über dem Wangenknochen eine Hautfalte abzuheben (wir nennen dies „Tonusprüfgriff nach Mayr“), was im Idealzustand praktisch nicht möglich ist. Die gesunde Haut hat darüber hinaus eine samtartige, weiche, glatte, glänzende und reine Oberfläche. Ver-

färbungen und Verunreinigungen der Haut sprechen für eine Belastung des Stoffwechsels und sind ebenfalls Ausdruck einer Selbstvergiftung aus dem Darm.

Vergleicht man den Darm des Menschen mit den Wurzeln eines Baums, dann entspricht die Haut der Rinde. Die Oberfläche und die Farbe der Haut geben uns genaue Auskunft über den Blut- und Säftzustand unseres Körpers, der wiederum wesentlich von der Gesundheit des Dünndarms und der Leber abhängt.

## Die Augen

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Augen. Normalerweise ist die Lidspalte, die den sichtbaren Teil des Augapfels einfasst, nur so groß, dass Sie nur rechts und links der Iris (farbiger Teil des Auges) die weiße Bindehaut sehen können. Kommt es jedoch durch Gifte im Blut zu einer Schwächung des Augenschließmuskels – der ja die Weite der Lidspalte bestimmt –, so wird zusätzlich zu den beiden anderen das sogenannte „dritte Weiß“ unterhalb der Iris sichtbar.

Achten Sie auch auf das eventuelle Vorhandensein einer „Tränenstraße“. So nennt der Mayr-Arzt jenen bräunlich verfärbten Hautstreifen, der von den Augenwinkeln nach seitwärts führt. Er entsteht, wenn die während des Schlafes austretende und über die Augenränder abfließende Tränenflüssigkeit schädliche Giftstoffe enthält. Dieser Tränenabfluss als „Notventil“ wird in Anspruch genommen, um schädliche Abfallprodukte zu entsorgen, sobald die Ausscheidungsorgane Darm, Niere, Haut und Lunge überfordert sind.

## Haare und Nägel

Wie die Haut spiegeln auch deren „Abkömmlinge“ – Haare und Nägel – den Gesundheitszustand von Blut und Körpersäften wider. Das gesunde Haar ist dicht, elastisch, seidig glänzend, satt gefärbt, wenig schmutzend und leicht frisierbar. Erste Anzeichen einer Störung durch Schadstoffe im Blut sind fettige, leicht verschmutzende, strähnige Haare. Bei Mangel an Aufbaustoffen wird das Haar trocken, sprö-

de, glanzlos und matt. Es ist dann auch meist sehr widerborstig und schlecht frisierbar. Hält die Störung länger an, werden die Haare schließlich dünner, brüchig und fallen leicht aus.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den Nägeln. Sie sind – ebenso wie die Haare – reine Anhangsgebilde der Haut und als solche natürlich direkt abhängig vom Gesundheitszustand der Haut. Der gesunde Nagel ist leicht gewölbt, glatt (ohne Längs- oder Querrillen) und glänzt wie poliert. Seine Farbe wirkt rosiger als die der Haut. Das halbmondförmige Weiße des Nagels ist klar abgesetzt und nicht zu groß. Diese Kriterien gelten für Finger- wie Zehennägel gleichermaßen.

## Die Bauch- und Haltungsformen – eine (ge)wichtige Typologie

Schon unser täglicher Sprachgebrauch weist darauf hin, dass der Bauch als „Stimmungsbarometer“ zu fungieren und untrügliche Hinweise auf die individuelle Befindlichkeit zu liefern vermag: „Aus dem Bauch heraus“ treffen wir – sonst eher kopfgesteuerte – Menschen des 21. Jahrhunderts so manche Entscheidung, haben jedoch gehöriges „Bauchweh“, wenn wir uns plötzlich in einer unübersichtlichen Lage befinden.

Der Bauch stellt also nicht nur einen Körperteil wie jeden anderen dar, sondern führt – und dies ist durchaus nicht nur buchstäblich zu verstehen – in unsere Mitte. Für F. X. Mayr lag daher die Frage nahe, ob sich aus dem Zustand des Bauches auch Rückschlüsse auf den Rest des Organismus ziehen lassen. Und natürlich auch, wie denn ein ideal-gesunder Bauch – sofern es diesen gibt – beschaffen ist. Tatsächlich fand Mayr durch seine Arbeit Kriterien für diesen ideal-gesunden Bauch.

Der ideale „Normbauch“ ist symmetrisch geformt, zeigt ein deutlich erkennbares Relief und hat eine erkennbare Taille. Der Zwischenrippenwinkel (siehe Foto rechts) sollte nur ca. 30 Grad betragen. Von der Brustbeinspitze führt bis zum Nabel eine gerade Rille hinab, die Meridianlinie. Sie teilt die Körperoberfläche in zwei Hälften, die im Idealfall gleich groß sind. Die Dünndarmvorwölbung, die gerade in die eigene Hand passen sollte, befindet sich in der Mitte des Bauches mit dem