

Gedanken zur Ernährung in unserer heutigen Zeit

Unsere Ernährung spielt in der jetzigen, schnelllebigen Zeit mit ihrer „fast food Mentalität“ eine entscheidende Rolle für den Erhalt der Gesundheit. In Mitteleuropa und besonders auch in Deutschland haben die meisten jüngeren Menschen das Gefühl und das richtige Maß für eine ausgewogene Ernährung verloren. Das liegt zum einen an mangelndem Interesse für diesen wichtigen Teil der Gesunderhaltung und zum anderen an dem enormen Einfluss der Nahrungsmittel- und chemischen Industrie, die ihnen auf der einen Seite denaturierte und chemisch gepushte und designte Nahrungsmittel schmackhaft zu machen versucht und andererseits vorgaukelt, die darin fehlenden natürlichen Stoffe mittels Substitution von sog. Nahrungsergänzungen wett machen zu können. Das schafft eine enorme Zahl von ernährungsbedingten chronischen Krankheiten und dem noch herrschenden „Krankheitssystem“ Milliarden Umsätze. Unsere Praxis setzt sich zur Aufgabe, Therapeuten und Patienten gleichzeitig über gesunde Ernährungsformen aufzuklären und mit den F.X. Mayr Therapieformen die sog. Wohlstandskrankheiten kausal zu behandeln.

War noch vor wenigen Jahrzehnten in fast allen heutigen westlichen Industriestaaten die meiste Zeit des Tages ein Familienmitglied, in aller Regel die Ehefrau und Mutter damit beschäftigt, die Ernährung ihrer Familie nach besten Wissen sicher zu stellen, spielt heute die Auswahl und auch die Zubereitung der Mahlzeiten in den modernen Familien eher eine untergeordnete Rolle.

Auf der einen Seite hat das Wissen über eine natürliche und ausgewogene Ernährung in den meisten Familien, besonders in der jüngeren Generation einen historischen Tiefstand erreicht und gleichzeitig boomen alle möglichen Diäten und Nahrungsergänzungsprogramme.

Oft fehlt es an der nötigen Zeit, die Nahrung schonend zuzubereiten und dank „Minuto Gerichten“ aus der Mikrowelle leidet mittlerweile fast eine ganze Generation trotz vollster Supermarktregale unter Mineralstoff- und Vitaminmangel.

Somit scheint sich die Prophezeiung des Häuptlings von Seattle von vor über 300 Jahren zu bewahrheiten.

Er sagte damals zwar den Amerikanern voraus, dass sie eines Tages an vollen Töpfen verhungern würden.

Nun leben wir nicht in Amerika aber so weit weg sind unsere fast food Kinder auch nicht von dieser Vorhersage.

Die Umsatzzuwächse der Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln zeigen klar an, woran es unseren modernen Nahrungsmitteln fehlt.

In leider viel zu vielen Fällen bewegt sich das, was wir essen immer mehr weg von der ursprünglichen Bestimmung eines Lebensmittels hin zum ganz gewöhnlichen Nahrungsmittel, das letztlich nicht mehr in der Lage sein kann das „Leben zu vermitteln“.

In den High Tech Einrichtungen des modernen Gesundheitswesens wird aus Gründen des Kostendrucks das billigste Catering Unternehmen damit beauftragt, die Ernährung der Patienten sicher zu stellen. Somit hat sich die Krankenhauskost von einer ehemals gedachten Heilkost zu einer minimalen Überlebensnahrung gewandelt. Heute wird einem schwerstkranken Patienten und dessen Angehörigen in manchen Kliniken immer noch glaubhaft versichert, er könne alles essen, was ihm schmecke.

Paradoxe Weise wäre das sogar richtig, wenn der Patient noch das Wissen über Heilkost und den natürlichen Instinkt für solche Nahrungsmittel hätte sowie der Catering Service tatsächlich auch diese vollwertige Kost anböte.

In unseren Schulen gibt es ermutigende Versuche von engagierten Menschen, die über Förderprogramme der Landratsämter den Kindern Grundlagen über gesunde Ernährung beizubringen versuchen. Leider fallen diese Programme oft den Sparzwängen der öffentlichen Hand zum Opfer.

Auf der anderen Seite haben die perfide ausgeklügelten Werbestrategien der Nahrungsmittel- und pharmazeutischen Industrie bei den Kindern durch den in aller Regel hohen Konsum der Fernsehwerbung bereits Tür- und Tor für die Fehlernährung geöffnet.

Aber auch den unbedarften Müttern wird darin glaubhaft vorgegaukelt, dass beispielsweise „Fruchtzwerge so wichtig wie ein kleines Steak“ seien.

Den Erwachsenen wird vermittelt, wie sie durch Einsparung von Nahrungsfetten und den „Genuss“ von Diät Margarine ihren Cholesterinspiegel senken können.

In den Praxen der Ärzte häufen sich somit die fehlernährungsbedingten Krankheiten und werden mit chemischen Mitteln behandelt, die in aller Regel wieder zu Verdauungsstörungen führen.

Leider spielen in der universitären Ausbildung der Mediziner auch heute noch kausale Ernährungstherapien keine oder nur eine untergeordnete Rolle.

Sowohl der interessierte Patient, als auch der informationsbedürftige Therapeut sehen sich einer Fülle von Ernährungs- Literatur gegenüber, die nur sehr schwer gegeneinander abzuwägen ist.

Insbesondere suchende Patienten gehen dann das teilweise erhebliche Risiko ein, irgend eine in

dem jeweils ihnen in die Hände gelangten Buch beschriebene Diät- oder Ernährungsweise ohne Anleitung einfach auszuprobieren und erleiden oft genug damit Schiffbruch.

Resümierend bleibt festzustellen, dass es aus unserer Sicht dringend, im wahrsten Sinne des Wortes „not“-„wendig“ ist, sowohl Laien, als auch Therapeuten über sinnvolle Ernährungsrichtungen und kausale Ernährungstherapien aufzuklären.

Gerade in den Erkenntnissen der modernen F.X. Mayr Medizin sehen wir eine hervorragende Möglichkeit, die fehlerernährungsbedingten Gesundheitsstörungen unserer heutigen Zeit ursächlich beeinflussen zu können.

Die fundamentalen Erkenntnisse eines Franz Xaver Mayr`s zeigen in genial einfacher Weise Zusammenhänge zwischen Fehlverdauung und orthopädischen, pulmologischen, kardiologischen, gynäkologischen und gastroenterologischen Erkrankungen.

Dabei ist der ausgebildete Therapeut allein mit seinen fünf Sinnen in der Lage innerhalb sehr kurzer Zeit sich ein umfassendes Bild über den Gesundheitszustand seines Patienten zu machen.

Auf der anderen Seite stehen uns mit der Mayr`schen Therapie Möglichkeiten zur Verfügung jeden Patienten ganz individuell entsprechend seiner jeweiligen Konstitution und individuellen Verdauungskraft nach den vier Prinzipien der Schonung, Schulung, Säuberung und Substitution kausal zu behandeln.

Wir möchten dem bereits ausgebildeten Mayr Arzt die Möglichkeit geben, bei uns regelmäßige Weiterbildung zu erhalten.

Der interessierte Laie kann sich im Seminarprogramm der ars medendi mit den Grundzügen der Mayr`schen Ernährungstherapie vertraut machen.

Hinweisen möchte ich auch an dieser Stelle auf das Video im web blog zur Mayr`schen Diagnostik und Therapie.

Im Rahmen einer vierwöchigen ambulanten Mayr-Kur, die ich in meiner Praxis seit 1998 ständig mit gutem Erfolg anbiete, kann der interessierte Patient jederzeit sehr viel für seine eigene Gesunderhaltung tun.

In Praxisseminaren besteht für den interessierten Kollegen die Möglichkeit in Form von Wochenendveranstaltungen in unserer Praxis durch einen ausgebildeten F.X. Mayr Arztes an seinem eigenen Körper Erfahrungen mit dieser Therapieform zu machen. Dabei wird auch großer Wert auf die Vermittlung von Grundkenntnissen einer natürlichen Lebens- und Ernährungsweise gelegt. Auch werden Kompakt- und dreiwöchige Kuren in der Wiesenbader Kurklinik für Laien und ärztliche Kollegen angeboten.

Dort können sozusagen aus erster Hand Selbst- und gegenseitige Erfahrungen gemacht werden und unter fachkundiger Anleitung aktuelles Wissen erworben werden.

Somit sehen wir uns in unserer Praxis im Hinblick auf die Fragen einer naturgemäßen Ernährung und den damit verbundenen Therapieformen in einer Mittlerrolle zwischen Therapeuten, Ernährungsberatern und interessierten Laien.

Nur so kann es gehen, dass dieses ehemalige Basiswissen, was über viele Jahrhunderte der Menschheitsgeschichte angehäuft und überliefert worden ist, aber in der heutigen Zeit durch die Einwirkung verschiedenster Regularien der modernen Gesundheitsindustrie in Vergessenheit geriet, wieder einer breiten Masse von Menschen zur Verfügung gestellt werden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung des einen oder anderen Angebotes sowie persönliche Gesundheit!

Dr. Burkhard Flechsig