

Wie sich Darmerkrankungen auf die Körperhaltung auswirken können

Was hat denn der Darm mit der Wirbelsäule und der Haltung zu tun, wird sich mancher fragen. Ja, nicht einmal in der offiziellen Schulmedizin ist allgemein bekannt, welche massiven Auswirkungen eine Darmerkrankung auf unsere Körperhaltung haben kann. Es ist das Verdienst des großen österreichischen Arztes Dr. F. X. Mayr (1875 - 1965), durch seine jahrzehntelangen Forschungen an Verdauungsgeschädigten hier gesetzmäßige Zusammenhänge erkannt zu haben und daraus eine eigene diagnostisch-therapeutische Methode entwickelt zu haben.

Dr. F. X. Mayr stellte fest, dass ein gesunder Bauch bei optimaler Funktion genauso wie andere Organe auch eine optimale Größe und Form hat. Er kann von einer in einer bestimmten Art aufgelegten Hand (in der Größe der Patientenhand) überspannt werden. Bei entzündlichen und anderen Darmerkrankungen ist dies meist nicht mehr möglich. Mayr bemerkte aber auch, dass es im Verlauf von Darmreinigungskuren zu erstaunlichen Veränderungen der Körperhaltung, Halslänge, Flankenhöhe und Beckenneigung kam.



Abb. rechts aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" von Dr. Erich Rauch

Viele Zivilisationsmenschen ernähren sich grundsätzlich falsch. Das heißt nicht nur, dass die Zusammensetzung und Qualität unserer Nahrung zu wünschen übrig lässt, (Schadstoffe, säureerzeugende oder basenentziehende Kost) sondern auch, dass die Art und Weise, wie wir essen, zu einer chronischen Überforderung unseres Verdauungstrakts führt. Entsprechend den Kardinalfehlern der Ernährung nach Mayr essen wir zu schnell, zu viel, zu oft, zu schwer und zu spät am Abend, aber auch zu sauer und zu trocken (d. h. wir nehmen zu wenig Flüssigkeit zu uns).

Erschlaffung der Magen- und Darm-Muskulatur



Ist der Darmtrakt dadurch in seiner Verdauungskraft überfordert, kommt es durch Gärungs- und Fäulnisprozesse in dem nicht verarbeiteten Nahrungsbrei zu Toxinbildung, die zu Entzündungen der Darmschleimhaut mit akuten Krampfständen und bei chronischer Belastung zu Erschlaffung der Magen- und Darmmuskulatur führt. Das heißt aber, dass unser Darm nun weiter und länger wird und einen größeren Inhalt fassen kann. Die durch Gärung und Fäulnis entstandenen Darmgase führen zusätzlich auch aktiv zur Aufblähung.

Abb. links aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" von Dr. Erich Rauch

Reflexmechanismen

Außerdem versucht der Organismus, den entzündlich erkrankten Darm ruhigzustellen, indem er ihm über unbewusste Reflexmechanismen mehr Platz im Bauchraum zur Verfügung stellt. Durch diese Ruhigstellung werden Schmerzen oft lange Zeit gar nicht gefühlt; erst wenn gezielt auf die erkrankten Darmschlingen gedrückt wird, merken wir, dass hier etwas nicht in Ordnung ist. Kurz zusammengefasst, vergrößert sich nun also unser Bauchraum. Dies kann je nach Muskelkraft und Verteilung unterschiedlich geschehen.



Abb. rechts aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" v. Dr. Erich Rauch



Die „Habt-acht-Haltung“

Bei den muskelkräftigeren Individuen kommt es oft zu einer Art Aufklappung des Bauchraums durch Überbiegung der Lendenwirbelsäule nach hinten, wodurch die sogenannte „Habt-acht-Haltung“ entsteht. Bei zunehmend stärkerer Ansammlung von Stuhlmassen und Gasen im Darm wird der Bauchraum auch noch durch Vorwölbung und Weiter- und Höherstellung des Brustkorbs vergrößert. Das Zwerchfell, das den Bauchraum vom Brustraum trennt, steigt hoch, wodurch die tiefe Einatmung behindert wird. Der Brustraum wird auf Kosten des Bauchraums verkleinert, der Zwerchfellhochstand führt zu Kurzatmigkeit, das Herz wird zunehmend in Querlage gedrängt; sogar Herzrhythmusstörungen können daraus resultieren. Je größer der Bauch wird, desto mehr wird der Oberkörper nach hinten geneigt, damit die Balance gehalten werden kann. Die Schultern werden reflektorisch hochgezogen, der Hals verschwindet zunehmend zwischen ihnen. Wegen des stark nach hinten geneigten Oberkörpers müssen sich die obere Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule weit nach vorne neigen, damit der Kopf im Schwerpunkt gehalten werden kann, es entsteht ein Nackenhöcker.

Abb. links oben aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" v. Dr. Erich Rauch

Die „Großtrommelträgerhaltung“

Durch die chronische Anspannung der Wirbelsäulenmuskulatur sowohl im Lenden- als auch Halswirbelsäulenbereich kommt es bei dieser sogenannten „Großtrommelträgerhaltung“ schließlich zur Überlastung und zu entsprechenden Beschwerden.

Wer hätte gedacht, dass chronische Nacken- und Schulterverspannungen und Schmerzen, die jeglicher physikalischen Therapie trotzen, ihre Ursache in einer Erkrankung des Verdauungstrakts haben! Dabei muss gar nicht notwendigerweise der Bauch riesengroß sein; Schulter-Nackenverspannungen durch reflektorisches Anspannen der Schultergürtel- und Brustmuskulatur finden sich häufig auch bei weniger großen Bäuchen.

Einen guten Hinweis gibt uns hier die Vergrößerung des epigastrischen Winkels, den die beiden Rippenbögen über dem Magenbereich miteinander einschließen. Beim Gesunden in Rückenlage sollte dieser Winkel zwischen 25 und 30 Grad betragen, was ein äußerst seltener Befund ist. Auch bei Schlanken zeigen sich oft Winkel um 90 Grad, ganz zu schweigen von unseren Großtrommelträgern, die meist mit Winkeln von über 110 Grad aufwarten.



Abb. rechts aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" v. Dr. Erich Rauch

Die „Entenhaltung“



Besonders bei Frauen beobachten wir häufig die sogenannte „Entenhaltung“. Hierbei wird die Wirbelsäule am Übergang von der unteren Brust- in die Lendenwirbelsäule überbogen, die weiter unten liegende natürliche Lendenwirbelsäulenkrümmung wird gestreckt. Dadurch wird das Becken nach vorne unten geklappt und das Gesäß stark nach hinten gezogen. Es entsteht ein „watschelnder Entengang“ mit entsprechender Fehlbelastung auch der Hüftgelenke. Diese Haltung schützt die Unterleibsorgane der Frau vor dem Gewichtsdruck des kotgefüllten Darms, indem diese nach hinten weggezogen werden und so ihre weitere Senkung verhindert wird.

Abb. links aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" v. Dr. Erich Rauch

Die „Sämannshaltung“

Muskelschwächere Darmkranke können durch Durchstreckung der normalen Lendenwirbelsäulenkrümmung eine Anlaufhaltung entwickeln. Dabei werden Oberkörper und Kopf weiter nach vorne verlagert, die Halswirbelsäule wird überstreckt. Weitere Haltungen, die muskelschwächere Kranke einnehmen können, sind die lässige Haltung (Fragezeichenhaltung), die man oft schon bei überforderten Schulkindern beobachten kann und die „Sämannshaltung“ mit starker Rückneigung des Oberkörpers, damit dem vorne schürzenförmig überhängenden Darpaket ein Gegengewicht geboten wird.



Abb. rechts aus: "Die Darmreinigung nach Dr. F.X. Mayr" v. Dr. Erich Rauch

Darmreinigungskuren

Die durch all diese Kompensationshaltungen bedingten Beschwerden können zwar durch physikalische und medikamentöse Behandlungen vorübergehend gelindert werden, verschwinden aber nur dann dauerhaft, wenn der Darm saniert wird. Im Verlauf von fachgerecht durchgeführten Darmreinigungskuren nach F. X. Mayr können wir oft schon innerhalb von kurzer Zeit zusätzlich zu den Verbesserungen des Stoffwechsels und der Verdauung erhebliche Verbesserungen von jahrelang bestehenden, hartnäckigen Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden beobachten, parallel mit einer entsprechenden Haltungsnormalisierung. **Copyright** dieses Artikels: Dr. Ulrike Wessely

• Das Buch „Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr“ von Dr. med. Erich Rauch



ist die Standardeinführung in die F. X. Mayr-Kur. Es vermittelt alle Informationen über die Mayr-Therapie in Wort und Bild und unterstützt den Patienten nachhaltig beim Erfolg seiner Kur, die er aber dennoch wegen der nötigen Stoffwechselüberwachung und der regelmäßigen Bauchbehandlungen nicht ohne Arzt durchführen sollte. Diese einfache, naturgemäße Heilmethode führt zur Heilung oder Verbesserung vieler körperlicher und seelischer Beschwerden, Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung und Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens." Das Buch ist unter der ISBN: 9783830422884 im Trias-Verlag erschienen:

<http://webshop.thieme.de/webshop/product/trias/9783830422884/detail.jsf>

Zurück zur Mayr-Seite: <http://www.dr-u-wessely.at/d-mayr.htm>