

Pressegespräch

Viva Mayr Gesund und schlank dank Mayr-Kur

Mittwoch, 18. Januar 2012, 11.00-13.00 Uhr
Ort: Aula der AMD Akademie für Mode & Design
Infanteriestraße 11a/Haus E2, 80797 München

Inhalt Pressemappe

Programm

Gesund und schlank dank Mayr-Kur

Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in 14 Tagen

Presstext zum Buch „Viva Mayr!“

Neues Lebensgefühl dank Viva Mayr

Redemanuskript von Helena Frith Powell (deutsche Übersetzung)

New zest for life with Viva Mayr

Redemanuskript von Helena Frith Powell (englische Originalversion)

Die Verdauung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Redemanuskript von Dr. med. Harald Stossier

Die Mayr-Top-Five

von Dr. med. Harald Stossier

Rezept Viva-Mayr Dinkelbrot

Buchauszug

Lebenslauf Helena Frith Powell

Lebenslauf Dr. med. Harald Stossier

Bestellformular

Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter natalie.schweizer@thieme.de.

Pressekontakt:

Carola Schindler | Natalie Schweizer
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
E-Mail: carola.schindler@thieme.de | natalie.schweizer@thieme.de
Tel: 0711 89 31-488 | -354

Pressegespräch

Viva Mayr

Gesund und schlank dank Mayr-Kur

Mittwoch, 18. Januar 2012, 11.00-13.00 Uhr

Ort: Aula der AMD Akademie für Mode & Design

Infanteriestraße 11a/Haus E2, 80797 München

Programm:

Begrüßung

Neues Lebensgefühl dank Viva Mayr

Helena Frith Powell, eine junge britische Journalistin mit einer großen Leidenschaft für Cookies und Cocktails, hatte sich nie besonders mit ihrer Ernährung beschäftigt. Bis sie Viva Mayr kennenlernte. Und auf einmal nicht nur lästige Pfunde dahinschmolzen und ihre Verdauungsprobleme verschwanden, sondern sich auch endlich ihre Schlafstörungen besserten und sie sich deutlich frischer und insgesamt wohler fühlte. Unter der Anleitung von Dr. med. Harald Stossier hat sie die Viva-Mayr-Methode ausprobiert – und war begeistert. Sie berichtet, wie Viva Mayr ihr Leben veränderte und wie sich jeder die Regeln auch im Alltag zu eigen machen kann.

(Dolmetscherin: Ursula C. Sturm)

Die Verdauung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Dr. med. Harald Stossier ist ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für Moderne Mayr-Medizin in Maria Wörth in Österreich. Er kombiniert die bewährten Mayr-Ernährungsprinzipien mit den Erkenntnissen der modernen Komplementärmedizin. Er erklärt, warum die Verdauung der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden ist und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse den Viva-Mayr-Regeln wie „intensiv Kauen“, „keine Rohkost nach 16 Uhr“ oder „Trinken nur zwischen den Mahlzeiten“ zugrunde liegen.

Diskussion und Fragen

Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch

Gesund und schlank dank Mayr-Kur

Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in 14 Tagen

Stuttgart, Januar 2012 – Gesünder, schlanker, vitaler und attraktiver – wollen wir das nicht alle sein? Der Schlüssel dazu ist eine gesunde Verdauung. Wenn Magen und Darm optimal arbeiten, verschwinden nicht nur Völlegefühl und Blähbauch, sondern auch Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und ein schlappes Hautbild. Wie Sie Ihren Verdauungsapparat auf Vordermann bringen, erklären Dr. med. Harald Stossier und Helena Frith Powell in ihrem neuen Buch „Viva Mayr! Gesund und schlank dank Mayr-Kur: Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in nur 14 Tagen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012).

„Der Verdauungsapparat ist die Gemeinschaftsküche für unseren gesamten Körper. Je besser die Qualität der Nährlösungen ist, die dem Körper angeboten werden, desto besser wird auch die Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle sein. Das kommt unserem Körper in jeder Hinsicht zugute“, erklärt Dr. Stossier, ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für Moderne Mayr-Medizin am Wörthersee in Österreich. „Dabei kommt es nicht nur darauf an, was wir essen. Entscheidend ist vor allen Dingen, wie wir es verstoffwechseln. Und für einen optimalen Stoffwechsel müssen wir gar nicht so viel tun.“

Das erkannte schon vor über 100 Jahren der österreichische Arzt F.X. Mayr, dessen Ernährungsprinzipien bis heute anerkannt sind. Dr. Harald Stossier kombiniert die bewährten Mayr-Regeln mit den Erkenntnissen der modernen Komplementärmedizin. Er empfiehlt: 1. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, bis die Nahrung in Ihrem Mund ganz flüssig ist. Schlucken Sie erst dann. 2. Nehmen Sie sich reichlich Zeit zum Essen. Und geben Sie auch Ihrer Verdauung die Zeit, die sie braucht. 3. Beherzigen Sie, was schon der Volksmund sagt: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein Bürger, abends wie ein Bettler.“ 4. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich, nicht jedoch unmittelbar zum Essen. 5. Achten Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

Was darüber hinaus der Verdauung auf die Sprünge hilft, das erklärt Helena Frith Powell. Unter der Anleitung von Dr. Stossier hat die britische Journalistin die Mayr-Methode ausprobiert. 14 Tage dauert das Viva-

Mayr-Programm, das Dr. Stossier entwickelt hat. Jeden Tag steht eine Viva-Mayr-Regel im Mittelpunkt. „Nach zwei Wochen hatte sich mein Körpergefühl tatsächlich schon entscheidend verbessert“, berichtet Frith Powell. „Mein Blähbauch war weg und ich konnte nach langer Zeit endlich wieder einmal richtig gut durchschlafen.“ Informativ und unterhaltsam berichtet sie, wie Viva Mayr ihr Leben veränderte und wie sich jeder die Mayr-Regeln auch im Alltag zueigen machen kann. „Und mit dem ausführlichen Rezeptteil finden Sie ganz leicht den richtigen Einstieg in eine gesunde Ernährung“, ist sie überzeugt.



Harald Stossier, Helena Frith Powell

Viva Mayr!

**Gesund und schlank dank Mayr-Kur:
Neues Lebensgefühl und flacher Bauch
in nur 14 Tagen**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012

EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50 | CHF 25,20

ISBN: 9783830439936

Wissenswertes:

Die optimale Verdauung beginnt bereits im Mund. Ausführliches Kauen gehört daher zu den wichtigsten Mayr-Regeln. Mit den Zähnen zerkleinern, zermalmen und zerhacken wir die Nahrung in kleine Stücke. Unzureichendes Kauen bedeutet, dass der ganze nachfolgende Verdauungsapparat viel mehr Mühe hat, die Nahrung zu verarbeiten. Außerdem fördert gutes Kauen die Speichelproduktion. Speichel enthält Enzyme, die bereits einen guten Teil der Verdauungsarbeit leisten. Gleichzeitig entschlüsselt das Gehirn beim Kauen und Schmecken, welche Inhaltsstoffe im Nahrungsmittel enthalten sind und welche Verdauungssäfte im Magen idealerweise bereitgestellt werden müssen. „Durch intensives Kauen wird dem Magen und Darm also schon ein Großteil der Verdauungsarbeit abgenommen“, erklärt Stossier.

Neues Lebensgefühl dank Viva Mayr

Helena Frith Powell, britische Journalistin und Autorin

Kann Kauen wirklich unser Leben verändern? Nun, meines hat es verändert. Bevor ich Dr. Stossier kennengelernt habe, hatte ich ein leicht gestörtes Essverhalten und zahlreiche Verdauungsprobleme. „Reizdarmsyndrom“ lautete die Diagnose.

Als ich Dr. Stossier das erste Mal gegenüber saß – in seinem Ordinationszimmer in der Viva Mayr Klinik, die sich am Ufer des Wörthersees in Südosterreich befindet – prophezeite er mir, dass ich allein dank ausgiebigerem Kauen (und ein paar weiteren einfachen Umstellungen in meinem Essverhalten) abnehmen und mich jünger und wohler fühlen würde. Ich würde meine Verdauungsprobleme und meinen Blähbauch loswerden, besser schlafen, mehr Energie und eine schönere Haut haben, mich bei der Arbeit besser konzentrieren können und zugleich schweren Krankheiten wie Herzerkrankungen oder Asthma vorbeugen. Das schien mir ein kleiner Preis für einen solch großen Gewinn zu sein. Wie Sie sich vorstellen können, brannte ich darauf, mehr zu erfahren.

Das Motto von Viva Mayr lautet: gute Gesundheit durch gute Verdauung. Dr. Stossier schätzt, dass rund 90 Prozent von uns mit einem gereizten Darm leben, was zu einer Vielzahl chronischer Erkrankungen führen kann, wenn man nichts dagegen unternimmt. Mehr noch: Er glaubt, dass fast alle chronischen Krankheiten mit Darmproblemen zusammenhängen. Wenn er recht hat, warum ist das Wissen um diese Tatsache dann nicht viel weiter verbreitet?

Während meines Aufenthalts in der Viva Mayr Klinik habe ich erfahren, dass in der Tat eine ganze Reihe von Krankheiten auf Verdauungsstörungen zurückzuführen sind. Manche Menschen leben zwanzig Jahre lang gut mit ihren Essgewohnheiten und sind geschockt, wenn sie dann beispielsweise an Diabetes erkranken. Sie meinen, die Krankheit sei ganz plötzlich aufgetreten, aber das ist sie nicht. Sie ist vielmehr die Folge eines schleichenden Vorgangs, der jahrelang im Verborgenen ablief und nun in dieser Krankheit

gipfelt. Denken Sie an einen Baum – seine Gesundheit und Stärke kommt nicht von den Blättern, sondern von den Wurzeln, und man kann nicht sehen, ob die Wurzeln krank sind. Unser Darm ist unsere Wurzel; ist er geschwächt, so ist es auch der restliche Organismus.

Seit ich Dr. Stossier kenne und mich nach Viva Mayr ernähre, ist mein Gewicht konstant geblieben (Ich wiege kaum mehr als zu meiner Studienzeit, obwohl ich inzwischen drei Kinder habe), und schon das allein motiviert mich zum Kauen. Aber natürlich ist die Ernährung nach Viva Mayr weit mehr als bloß ein Garant für dauerhafte Schlankheit. Sie hat mich von meinen Schlafstörungen und meinen unangenehmen Blähungen geheilt; ich bin vitaler, kann mich besser konzentrieren, meine Haut ist straffer und strahlt, mein Haar glänzt. Manche Patienten berichteten, sogar ihr Sehvermögen habe sich dank dieser Diät gebessert. Kurz gesagt, ich habe mich schon lange nicht mehr so gut gefühlt und auch seit Jahren nicht mehr so gut ausgesehen. Das liegt daran, dass es bei dieser Diät nicht nur darum geht, was man isst, sondern auch wie man es isst – und wie man lebt. Mit wenigen Umstellungen in unseren Lebensgewohnheiten lassen sich sagenhafte Erfolge erzielen.

Es geht bei Viva Mayr auch um unsere Gesundheit. Wenn wir ein bestimmtes Nahrungsmittel zu uns nehmen, wird dieses nicht direkt in unsere Körperzellen transportiert – die Zellen wüssten gar nichts damit anzufangen. Der Körper muss das, was wir essen, zuerst in Nährstoffe umwandeln, und dies tut er umso effektiver, je besser unser Verdauungssystem funktioniert. Das Credo von Dr. Stossier und allen anderen Anhängern der Mayr-Medizin lautet nicht „Du bist, was du isst“, sondern „Du bist, was du verdaust“.

Am allerwichtigsten ist es, dass wir unser Essen richtig, sprich sehr, sehr ausgiebig kauen. Sobald wir geschluckt haben, ist uns nämlich die Kontrolle darüber entzogen, und wenn man sein Essen praktisch unzerkaut schluckt, wie das die meisten von uns tun, stellt es eine enorme Belastung für den Körper dar. Dr. Stossier meint dazu: „Es ist lächerlich, von unserem Magen zu erwarten, dass er für uns kaut. Dafür haben wir unsere Zähne.“ Er rät uns,

jeden Bissen etwa 40 Mal zu kauen, bis er sich komplett verflüssigt hat. Es dauert natürlich, sich das anzutrainieren.

Ich hegte zunächst die Befürchtung, dass ich, wenn ich mit Freuden zum Essen ausging, noch im Restaurant hocken und vor mich hin kauen würde, während sie längst zu Hause in ihren Betten lagen. Doch wie sich zeigte, war meine Sorge unbegründet. Ich konzentrierte mich einfach mehr als sonst darauf, was ich mit meinem Essen anstellte. Es hat mich sogar inspiriert, anderen Leuten dabei zuzusehen, wie sie ihr Essen hinunterschlingen. Während ich kaute, dachte ich daran, dass ich nach der Mahlzeit viel gesünder sein würde als sie. Ein weiterer Vorteil ausgiebigen Kauens besteht übrigens darin, dass wir dadurch automatisch weniger essen, weil der Körper dem Gehirn beim Essen meldet, wann wir genug haben.

Die zentrale Botschaft lautet: Das Essen an sich spielt zwar eine wichtige Rolle, aber wir müssen uns von der Vorstellung befreien, dass die Qualität unserer Ernährung ausschließlich von den verzehrten Nahrungsmitteln abhängt. Nicht die Nahrungsmittel bestimmen darüber, sondern wir selbst.

Die Viva-Mayr-Diät hat körperlich und emotional wie eine Art Frühjahrsputz auf mich gewirkt, und ich kann die tägliche Anwendung ihrer Prinzipien nur wärmstens empfehlen. Seit meinem letzten Aufenthalt im Zentrum für Moderne Mayer-Medizin sind nicht nur meine Blutwerte tipptopp; ich fühle mich auch so gut wie nie zuvor, seit ich die wichtigsten Regeln der Modernen Mayr Medizin in meinen Alltag integriert habe. Viva Mayr ist eine Diät, die wirklich funktioniert – und eine Lebensphilosophie, die in jeder Hinsicht erstaunliche Resultate erzielt.

Es gilt das gesprochene Wort.

München, Januar 2012

New zest for life with Viva Mayr

Helena Frith Powell, british journalist an author

Can chewing really change your life? Well, it has changed mine. Before meeting Doctor Stossier for the first time, I had a slightly disturbed eating behavior and a stressful relationship with my digestion and was diagnosed with IBS

When I finally met Doctor Harald Stossier, sitting in his consulting room at the Viva Mayr clinic on the shores of Lake Wörthesee in southern Austria, he explained that just by chewing more (and making another few simple changes in my eating habits) I could lose weight, age better, feel better, put an end to any digestive problems, sleep better, have more energy, clearer skin, concentrate on my work more effectively, eliminate my pot belly and avoid major illnesses and diseases such as heart attacks and asthma. It seems a small price to pay for such a huge reward. As you can imagine, I was keen to find out more.

The Viva Mayr mantra is that good digestion equals good health. Doctor Stossier estimates that up to 90 per cent of us are wandering around with irritated intestines, which if left alone can result in diabetes, heart attacks and cancer. He reckons that almost all chronic illnesses we suffer from are caused by problems in our intestines. If he's right, how come no one else is on to this?

What I learned during my stay at Viva Mayr was that various diseases are caused by problems in our gut. Sometimes people will live perfectly happily for 20 years doing the same thing and then suddenly are taken ill with, for example, diabetes. Rather shocked, the patient then assumes this is something new, but it's not. It's a slow process that has been building up for years and years and which culminates in the disease. If you look at a tree, for example, its health and strength does not come from its leaves, it comes from its roots, and you can't see whether the roots are sick. Our intestines are our roots. If they are weakened, so is the rest of the organism.

Since meeting Dr. Stossier and following the Viva Mayr diet my weight has remained constant (I am now just a little over the same weight I was at university, even though I have had three children) and that in itself is enough to keep me motivated to chew. But of course there is more to the Viva Mayr Diet than just staying thin. It also cured my insomnia and my embarrassing bloating vanished. I feel more energized, focused and my skin is firmer and definitely more glowing as is my hair. Some patient reported that it even improved their eyesight. In short I feel and look a lot better than I have done in years. This is because the diet is not only focusing on what you eat, it is about how you eat and live. Changing your everyday habits will make a huge difference.

It is about your health as well. When you eat a certain food it doesn't go directly to the cells of your body as nutrition. Our cells wouldn't know what to do with it. Our digestive system has to turn the food we eat into a nutrient. And how effectively it does that depends on how effectively you digest. Rather than saying "you are what you eat", Dr Stossier and followers of Mayr Medicine would say: "You are what you digest".

The most important thing you need to do is to chew your food – really, really well. Once you have swallowed it, you have lost control, and if you swallow it almost whole like most of us do, you are putting a huge amount of strain on your system. As Dr Stossier puts it, "It is ridiculous to ask your stomach to chew for you, that's why you have teeth." He suggests we chew each mouthful around 40 times, until it is liquid. It takes time to train yourself to chew properly.

My main concern to begin with was that I would go out for dinner with friends and still be chewing while they had gone home to bed, but I was fine. I just focused more on what I was doing with my food than usual. In fact, watching other people wolfing down their food inspired me. I sat there smugly chewing, knowing how much healthier I was going to be at the end of the meal than them. Another advantage of chewing more is that it sends message to your brain that you have had enough food, so you automatically eat less.

The central message is that while food in itself is important, we need to abandon the notion that food itself defines the quality of nutrition. It is not the food that defines it, it is you.

Viva Mayr has certainly spring cleaned me physically and emotionally. Highly recommendable for daily use. Since my last visit all my blood results have been tip top, and I have never felt better after introducing the top rules of the Modern Mayr Philosophy into my daily life. Viva Mayr is a diet which really works and a philosophy for life which gets amazing results on all levels.

Es gilt das gesprochene Wort.

München, Januar 2012

Die Verdauung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

*Dr. med. Harald Stossier, ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für
Moderne Mayr-Medizin am Wörthersee in Österreich*

Dass die Verdauung der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden ist, erkannte schon vor über 100 Jahren der österreichische Arzt F.X. Mayr, dessen Ernährungsprinzipien bis heute anerkannt sind. Die entscheidende Entwicklung hin zu einer modernen Mayr-Medizin war die Erkenntnis, dass die Prinzipien Mayrs und der Mayr-Therapie nicht nur in einer Milch-Semmel-Kur münden, sondern letztlich die Grundlage einer modernen ärztlichen Tätigkeit darstellen. Wenn wir heute über Ernährungsberatung und Ernährungsumstellung, Diät usw. im weitesten Sinne sprechen, so sind die Grundlagen hier die Erkenntnisse Mayrs. Dem werden heute die Erkenntnisse der modernen Komplementärmedizin hinzugefügt, bei der es darum geht, mit verschiedenen Methoden wie Akupunktur oder Homöopathie die natürlichen Selbstheilungskräfte der Menschen zu unterstützen.

Mit der Mayr-Methode lassen sich in nahezu allen Bereichen positive Wirkungen erzielen, weil die Ernährung grundsätzlichen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Leider wird heute oft vergessen, dass der Verdauungsapparat die Gemeinschaftsküche für unseren gesamten Körper ist. Je besser die Qualität der Nährlösungen ist, die von unserem Verdauungsapparat dem Körper angeboten werden, desto besser wird auch die Leistungsfähigkeit jeder einzelnen Zelle sein. Das kommt unserem Körper in jeder Hinsicht zugute.

Wenn wir im Zuge der Mayr-Methode von Diät sprechen, legen wir den griechischen Begriff „*diäita*“ zugrunde. Denn dieser meint nicht nur Ernährungsweise sondern insgesamt Lebensweise oder Lebensphilosophie und beinhaltet auch, dass nicht nur die Ernährung, sondern die gesamte Einstellung verändert wird. Ich denke, dass über die Esskultur zu einem neuen Gesundheitsverständnis gefunden werden kann, das nachhaltig Einfluss auf die Gesundheit jedes Einzelnen hat. Durch die Beschäftigung mit der Ernährung,

mit dem Lebensmittel, mit dem eigenen Stoffwechsel, mit dem eigenen Körper werden Dinge erlebbar und erfüllbar gemacht, die sonst mit einer sträflichen Selbstverständlichkeit übergangen werden. Zum Beispiel kann man ganz unmittelbar erleben, wie durch langsames Essen und gutes Kauen nach der Mahlzeit ein angenehmes Sättigungsgefühl einsetzt – und nicht, wie viele es kennen, ein unangenehmes Völlegefühl. Der Verdauungsapparat fühlt sich einfach gut an. Oder man spürt, wie wohltuend das Trinken zwischen den Mahlzeiten wirkt. Solche Erfahrungen führen zu mehr Sensibilität für den eigenen Körper und damit für die eigene Gesundheit.

Der Erfolg der Mayr-Methode ist sofort spürbar und mit jedem Schritt wird er intensiver. Natürlich kann es sein, dass in der Umstellungsphase einige unangenehme Reaktionen kommen, aber im Wesentlichen merkt jeder sofort, dass er mehr Leistungsfähigkeit, Vitalität, Kraft, Konzentration (was ihm auch immer vorher abgegangen sein mag) wieder zur Verfügung hat.

Unser Ziel war es, in unserem Buch „Viva Mayr!“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) einfache Regeln für eine gesunde Ernährung, die insgesamt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen, verständlich und auch animativ darzustellen. Dafür haben wir ein 14-Tage-Programm gewählt, bei dem jeder Tag einer konkreten Regel oder Maßnahme gewidmet ist: Helena Frith Powell beschreibt, wie es ihr mit dem zweiwöchigen Mayr-Programm ergangen ist. Mit allen Höhen und Tiefen, Frustmomenten und Erfolgserlebnissen. Ich habe die fachlichen Hintergründe beigeleitet. Man kann das Buch in einem Rutsch durchlesen oder sich je nach Lust oder Bedürfnis einzelne Kapitel vornehmen. Probieren Sie es aus!

Es gilt das gesprochene Wort.

München, Januar 2012

Die Mayr-Top-Five

nach Dr. med. Harald Stossier, ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für Moderne Mayr-Medizin am Wörthersee in Österreich

1. Essen Sie langsam und kauen Sie gut, bis die Nahrung in Ihrem Mund ganz flüssig ist. Schlucken Sie erst dann.

Die Bedeutung des Kauens ist unbestritten. Das Kauen ist absolut notwendig, um die Speisen mechanisch so vorzubereiten, dass sie im weiteren Verdauungsapparat chemisch entsprechend abgebaut werden können. Erfolgt dies unzulänglich, bleiben sie länger als notwendig im Verdauungsapparat liegen und werden dann von der Darmflora entsprechend abgebaut. Dadurch entstehen aber Fehlverdauungsprozesse wie Gärung oder Fäulnis (Gärung aus zuckerhaltigen Lebensmitteln, Fäulnis aus eiweißhaltigen Lebensmitteln). Auch ist das gute Kauen für die Information wichtig. Der Körper muss wissen, welche Lebensmittel ihm zugeführt werden und daher erfolgt auch im Mund eine rasche Informationsweitergabe an das Nervensystem, welches dann die entsprechenden Verdauungsprozesse steuern kann. Das heißt, die Enzymproduktion wird entsprechend dem zugeführten Lebensmittel auch unterschiedlich ausfallen. Hastiges Essen, unvollständiges Kauen und das Hinunterschlucken von großen Bissen sind daher als Kardinalfehler in der Ernährung zu werten.



2. Nehmen Sie sich reichlich Zeit zum Essen. Und geben Sie auch Ihrer Verdauung die Zeit, die sie braucht.

Wenn Speisen zugeführt wurden, braucht der Körper auch entsprechend Zeit, um diese zu verarbeiten. Ein großes Missverständnis in der Ernährung ist immer wieder die Empfehlung, sechs kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen. Jeder hört die Anzahl *sechs* aber nicht mehr *klein*, sodass in Summe gesehen die Menschen zu viel zu sich nehmen. Außerdem widerspricht es dem natürlichen Rhythmus. Wir brauchen auch Zeit, die aufgenommenen Speisen zu verarbeiten. Und daher sollten mindestens drei bis vier Stunden zwischen den Mahlzeiten zur



Verfügung stehen, um die Speisen zu verarbeiten. Erfolgt dies nicht, werden dem Verdauungsprozess neue Speisen hinzugefügt, bevor die vorherigen verarbeitet sind. Das führt zu einer Schwächung des Verdauungssystems, was wiederum zur Fehlverdauung in Form von Fäulnis und Gärung führt.

3. Beherzigen Sie, was schon der Volksmund sagt: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein Bürger, abends wie ein Bettler.“

Der Rhythmus ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens. Für die Ernährung ist es wichtig, den Rhythmus des Verdauungsapparates zu berücksichtigen. Am Morgen steht mehr Verdauungsleistung zur Verfügung. Diese nimmt gegen Abend hin ab. Leider sind unsere gesellschaftlichen Verpflichtungen, unsere familiären Abendessen, unsere Geschäftsessen etc. häufig mit spätem Essen am Abend verbunden. Dies belastet den Organismus mehr als unbedingt notwendig und führt wiederum zur Fehlverdauung. Besser ist es, ein leicht bekömmliches Abendessen – ohne Rohkost – möglichst früh zu sich zu nehmen. Wenn das auch nicht immer möglich ist, sollte es doch so oft wie möglich so eingerichtet werden. Dadurch bleibt der Verdauungsapparat langfristig leistungsfähig und in der Lage, die aufgenommenen Speisen entsprechend zu verarbeiten.



4. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten reichlich, nicht jedoch unmittelbar zum Essen.

Flüssigkeit ist wohl eines der wesentlichsten Lebensmittel, die wir benötigen. Unser Körper besteht zu 60 – 70 Prozent aus Wasser, das heißt Wasser ist essenziell und muss dem Körper auch zugeführt werden. Ohne entsprechende Flüssigkeit kann kein Stoffwechselprozess wirklich ablaufen. Wichtig ist aber auch zu betonen, dass die Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten erfolgen soll. Wenn zum Essen getrunken wird, so werden durch die Flüssigkeit die Verdauungssäfte derart verdünnt, dass es zu Beeinträchtigung der Verdauungsleistung und damit wiederum zur



Ausbildung von Fehlverdauungsprozessen kommt. Wichtig ist auch, dass wir hier nur frei verwertbare Flüssigkeiten einrechnen dürfen, wie Wasser, Mineralwasser ohne Kohlensäure, Gemüsebrühe und kurz gebrühte Kräutertees. Nicht als Flüssigkeit zählen Fruchtsäfte, Milch, Alkohol und andere „flüssige Lebensmittel“. Diese müssen allesamt im Stoffwechsel verarbeitet werden und zählen daher nicht zu den freien Flüssigkeiten.

5. Achten Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Der Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt durch die Ernährung ist deshalb wichtig, weil jeder Stoffwechselfvorgang auf diesem Ausgleich im Säure-Basen-Vorgang beruht. Wir sollten daher tendenziell eine basenbetonte Ernährung wählen. Wir können dies günstig beeinflussen, indem wir Fleisch, Fisch, Käse als Hauptträger von tierischem Eiweiß und damit sauren Lebensmittel deutlich reduzieren und dafür Gemüse und vor allem kalt gepresste Pflanzenöle deutlich mehr zu uns nehmen. Dadurch gelingt langfristig ein Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt, der unserem Stoffwechsel insgesamt gut tut.



Es gilt das gesprochene Wort.

München, Januar 2012



Tag eins

Dinkelbrot

Ergibt etwa 15 Stück

Zutaten für den Sauerteig,

Teil eins

125 g Schafs- oder Ziegenmilch-Joghurt • 125 ml Wasser • 125 g Dinkelmehl

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer verrühren und 8 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen (auf einem luftigen Regalbrett oder über dem Herd, der vorher angeschaltet war). Zunächst ist der Teig noch recht flüssig, verfestigt sich aber während der Ruhezeit.

Teil zwei

750 g Dinkelmehl • 250 ml warmes Wasser • 1 ½ TL Weinstein • ½ TL Stein- oder Meersalz • ½ TL gemahlener Koriander • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel • ½ TL gemahlene Anissamen • ½ TL gemahlene Fenchelsamen • Sauerteig (siehe oben)

Alle Zutaten mit dem Sauerteig vermischen und 8 bis 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Manche machen dies gerne per Hand, andere lieber mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine und Knethaken. Den fertigen Teig, der relativ fest sein sollte, zu sehr flachen Fladen von jeweils etwa 70 g formen. Diese auf einem dünn gemehlten Brett etwa 45 Minuten leicht aufgehen lassen, dann mehrfach einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Gas Stufe 5) etwa 15 Minuten backen. Die Brote sollten dann goldbraun sein und sich fest anfühlen. Die fertigen Brote einen Tag ruhen lassen – so werden sie noch etwas fester. Sie können sie auch bis zum Verzehr einfrieren. Das Brot hält sich sieben Tage frisch. Dr. Stossier rät allerdings, es nach einem oder zwei Tagen zu verzehren, so ist es optimal, um das Kauen zu trainieren.

Lebenslauf Helena Frith Powell



Helena Frith Powell ist Journalistin und Autorin mit einer großen Leidenschaft für Cookies und Cocktails. Mit „gesunder Ernährung“ hatte sie nie viel am Hut – bis sie Viva Mayr kennenlernte und ihre Erfahrungen in dem Buch „The Viva-Mayr-Diet“, das 2009 im Original bei Harper Collins erschienen ist, schilderte.

Die gebürtige Engländerin ist Autorin mehrerer Bücher, wie „To Hell in High Heels“ oder „All you need to be Impossibly French“. Sie hat in London unter anderem für die Sunday Times, The Daily Telegraph und Harper`s Bazaar geschrieben. Derzeit lebt sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Abu Dhabi.

Lebenslauf Dr. med. Harald Stossier



Dr. med. Harald Stossier ist Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Diagnostik und Therapie nach Mayr, Applied Kinesiology und Orthomolekularmedizin.

Als ärztlicher Leiter von VIVA – das Zentrum für Moderne Mayr-Medizin in Maria Wörth am Wörthersee in Österreich liegt sein Fokus auf der Entwicklung einer neuen medizinischen Philosophie und Strategie für die Gesunderhaltung und Behandlung zivilisatorischer Erkrankungen. Dabei vereinigt er die lange und bewährte Tradition der Mayr-Therapie mit den Erkenntnissen der modernen Komplementärmedizin, insbesondere der Applied Kinesiology.

Gesund und schlank dank Mayr-Kur
Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in 14 Tagen

Bitte schicken Sie mir folgendes Buch zur Rezension/Recherche:

- Harald Stossier, Helena Frith Powell
Viva Mayr!
Gesund und schlank dank Mayr-Kur:
Neues Lebensgefühl und flacher Bauch in nur 14 Tagen
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012
EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50 | CHF 25,20
ISBN: 9783830439936

Name Zeitschrift/Zeitung/Sender: _____

Geben Sie bitte Ihre Adresse an: _____

Ihre Telefon-/Faxnummer: _____

- Bitte schicken Sie mir ein digitales Coverfoto zu.
 Bitte schicken Sie mir Autorenfotos zu.
 Ich möchte gerne ein Interview mit den Autoren führen.
Bitte senden Sie mir die Kontaktdaten von _____

- Bitte schicken Sie mir künftig Presseinformationen per E-Mail.

Meine E-Mail-Adresse: _____

Datum:

Unterschrift:

Pressekontakt:

Carola Schindler und Natalie Schweizer
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
E-Mail: carola.schindler@thieme.de | natalie.schweizer@thieme.de
Tel: 0711 89 31-488 | -295

Bitte zurückfaxen an: 0711 89 31-167