



Foto: grthirteen - Fotolia

Darm & Psyche gesund, alles gesund!

Die besondere Kur für Körper und Psyche nach den Prinzipien Detox & Revital

Funktionelle Beschwerden mit Darm und Verdauung betreffen fast jeden einmal. Positiv ist, dass solche Probleme bei Patient und Therapeut mehr und mehr in den Fokus rücken und dass Patienten aktiv etwas für ihre Darmgesundheit tun möchten. Ziel ist es daher, Menschen zu motivieren, sich selbst wieder „in Ordnung“ zu bringen – körperlich wie seelisch. Das neue Kurkonzept von Dr. Milz vereint daher die F. X. Mayr-Kur mit moderner Psychosomatik: Die zwei großen Themenbereiche Darmgesundheit und psychosomatisches Wohlergehen werden im Rahmen einer mehrwöchigen Kurmaßnahme intensiv angegangen. Für Patienten auch eine Chance, ihr Leben neu zu strukturieren.

Umfassende Rehabilitation unter ganzheitsmedizinischen Aspekten, die gleichzeitig eine sinnvolle Prävention und Therapie ist, dient nicht nur der Verbesserung von Befindlichkeitsstörungen und chronischen Krankheiten, sie zielt ebenso auf tiefgreifende Veränderungen von ungesunden Lebensgewohnheiten und schädlichen Denkmustern. Ein nachhaltiges, modernes „change-management“ in diesem Sinne verbindet sinnvoll tradierte Erfahrungen der Naturheilkunde mit neuen Erkenntnissen von Medizin, Psychologie und Hirnforschung.

Lebenswirklichkeit

Um der Alltagsrealität von Patienten gerecht zu werden, muss zuerst die zentrale Frage

gestellt werden, was denn einerseits besonders häufige Probleme und unangenehme Leiden (körperlich und psychisch) sind. Und andererseits, was die tiefgreifenden Bedürfnisse und Wünsche von Menschen im 21. Jahrhundert sind. Nur dann haben wissenschaftliche Ansätze in der Kurmedizin Sinn und Nutzen, weil sie dann Menschen erreichen und motivieren.

Ganz offensichtlich hat „Darm mit Charme“, der leicht verständliche und freche Medizin-Bestseller (und das schon seit Jahren), genau das gezeigt, was Millionen Menschen, ob alt oder jung zutiefst interessierte. Es ist das, was die Schulmedizin bis dato ganz offensichtlich nicht wirklich ernst genommen hat. Die junge Autorin hat damit das schlechte „Image“ von den so verbreiteten funktionellen Problemen, die mit Darm, Verdauung und mit der Ästhetik des Bauches zu tun haben, enorm aufgewertet. Auch wenn es natürlich vielerlei praktische therapeutische Lösungen dafür gibt, wie sie aus der seriösen Naturheilkunde seit langem bekannt sind.

Noch größere mediale Bedeutung haben (vordergründig) triviale psychologische Themen und seelische Problembereiche, wie sie fast jeder Mensch irgendwann erlebt. Solche, die weder eine jahrelange Psychotherapie erfordern noch im normalen Praxisalltag zur Kenntnis genommen werden. Dazu zählen Stress-Symptome ver-

schiedenster Art durch Überforderung aufgrund beruflicher oder sozialer Verpflichtungen und der Umgang mit emotionalen Konflikten, ja mit Gefühlen allgemein. Auch Depressivität, Angststörungen und insbesondere Selbstwertprobleme unterschiedlicher Ausprägung beschäftigen Menschen in jedem Lebensalter.

Da unser Gesundheitssystem und seine Akteure Betroffenen besonders hier nicht rechtzeitig wirkliche psychologische Hilfestellungen bieten, kann dies möglicherweise als Teilursache der rapiden Zunahme psychischer Erkrankungen angesehen werden.

Potenzial eines ganzheitsmedizinischen Konzepts

Die zwei großen Themenbereiche Darmgesundheit und psychosomatisches Wohlergehen bzw. seelische Gesundheit im Rahmen einer intensiven, mehrwöchigen Kurmaßnahme richtig anzugehen, kann für Patienten eine unglaubliche Chance sein, ihr Leben gänzlich neu zu strukturieren.

Die vielen Möglichkeiten eines Kur-Settings können genutzt werden, um Menschen neben ihrer individuellen Behandlung die Basics von körperlicher und seelischer Gesundheit in Theorie und Praxis nahezubringen, was auch das Training ihrer Selbstheilkräfte von Körper und Psyche beinhaltet.

Diesem Anspruch wird das Konzept der Neuen Ganzheitlichen F. X. Mayr-Methode nach Dr. Milz gerecht, welches sich auf das altbewährte Konzept der F. X. Mayr-Medizin, zeitgemäße Naturheilkunde und moderne Psychosomatik gründet. Charakteristisch für diese neue Form einer modernen Kur-Konzeption ist die Kombination eines multimethodalen Therapiekonzepts mit einem in jeder Hinsicht flexiblen Setting, was Zeitdauer der Kur, Therapie-Intensität und Therapieziele betrifft.

Explizit und Implizit

Entscheidend für den Erfolg einer solchen Intensivkur sind neben der eingehenden Diagnostik die Berücksichtigung der Konstitution des Patienten, seiner aktuellen körperlichen und seelischen Befindlichkeit sowie seiner spezifischen biografischen Belastungen und aktuellen Stressfaktoren (Geldsorgen, familiäre Probleme, psychische Konflikte).

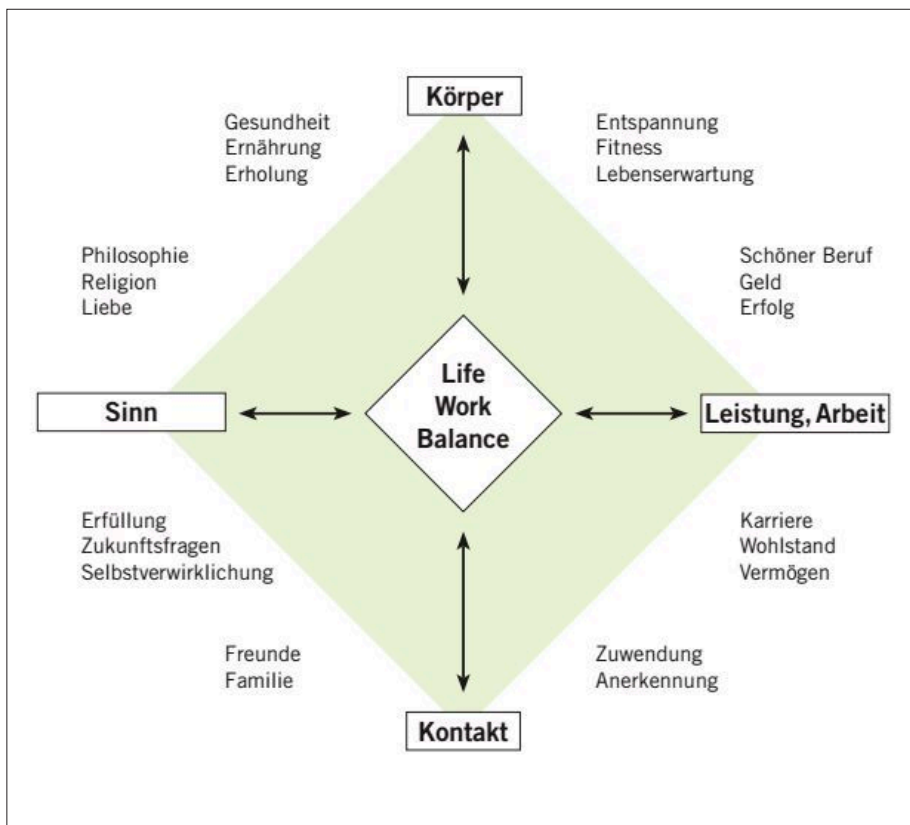
Vor allem geht es darum herauszufinden, was sich der Einzelne von der Behandlung wünscht. Explizit bedeutet in der Regel, seine geklagten Beschwerden einfach loswerden, das Körpergewicht reduzieren oder Schmerzen beseitigen. Implizit dagegen bedeutet meist, seine Vitalität erhöhen, sein Aussehen verbessern und attraktiver werden, aktuelle Lebensfragen klären und Entscheidungen treffen, belastende Gefühle lösen und wieder Vertrauen ins Leben bekommen.

Den Patienten auf diese Art richtig einzuschätzen und entsprechend zu behandeln, kann für manche Therapeuten eine extreme Herausforderung sein. Aber man kann das rasch lernen! Die wichtigste Frage hier ist: Was sind die Prioritäten der Behandlung, und was ist auf welcher Ebene das oberste Ziel?

Darm gesund

Praktisch jeder Mensch braucht immer wieder eine vernünftige Darmsanierung! Zur Darmgesundheit gibt es seit über hundert Jahren zahllose positive Erfahrungen von hunderttausenden Patienten mit der bekannten F. X. Mayr-Kur. In den ersten Jahrzehnten klassisch durchgeführt, später modern und seit einigen Jahren in ganzheitlicher Form, angepasst an die Bedürfnisse der heutigen Patienten und den vielen neuen therapeutischen Möglichkeiten.

Die Schwerpunkte der Mayr-Kur sind Entschlackung und Entgiftung des Körpers über verstärkte Darmreinigung, eine milde



Die vier Balance-Bereiche nach Nossrat Peseschkian.

Kost und gutes Kauen. Konkret heißt das, dass der Darm zuerst mit Bittersalz abgeführt wird, der Patient eine milde Reduktionskost erhält und die Bauchorgane sanft massiert werden.

Entsäuernde Maßnahmen werden kombiniert mit der Substitution wichtiger Mineralien, gegebenenfalls bei auffallenden Defiziten von Mikronährstoffen auch mit Infusionen. Biorhythmische Maßnahmen (Schlaf, Ruhezeiten), naturheilkundliche Anwendungen (Wickel, Trinkkur etc.) und ergänzende Therapien (Akupunktur, Schröpfen, Fußreflexzonenmassage) komplettieren individuell das Therapieprogramm.

Was ist neu an der Methode Dr. Milz?

Die Neue Ganzheitliche F. X. Mayr-Methode nach Dr. Milz hebt sich durch zwei wesentliche Kernpunkte von anderen Kurkonzepten ab. Zum einen geht es um die seelische Befindlichkeit und die psychische Gesundheit eines Menschen, welche in den Fokus von Diagnostik und Therapie rücken. Die bekannten Therapieziele der Mayr-Medizin (die vier „S“, Schonung, Schulung, Säuberung und Substitution) werden demnach durch ein fünftes „S“, die Seele, erweitert.

Zum anderen setzt sie die universellen Prinzipien Detox und Revitalisierung um; also

zuerst reinigen/entgiften/wegnehmen (von Beschwerden und Belastungen) sowie als Gegenpol dazu Energie zuführen (Kraft, Nährstoffe). Und das auf körperlicher und seelischer Ebene!

Beginn mit der Atmung

Ganz oben in Diagnostik und Therapie, für Detox und Revitalisierung von Körper und Seele steht hier die bewusste, craniosacral betonte Atmung. Sie ist der Mittler zwischen Körper und Seele, aber auch der beste „Influencer“ und Heiler von beiden. Praktische und einfache Atemübungen sind täglicher Bestandteil der therapeutischen Demonstrationen und der eigenen Aktivität mehrmals am Tag.

Die bewusste, richtig durchgeführte Atmung hat nicht nur zahllose positive körperliche Effekte, wirkt vegetativ beruhigend und ausgleichend, sondern kann als Stilmittel zum Eintritt in den Bereich der Gefühle, mentaler Affirmationen genutzt werden. Regelmäßige Atemübungen unterstützen seelische Prozesse, vertiefen positive Emotionen und reduzieren messbar Stress jeder Art.

Psychologisches Coaching

Jeder erfahrene Kurtherapeut weiß, dass körperlich umstimmende und regenerieren-

de Maßnahmen zu einer inneren Offenheit und Feinfühligkeit führen. Genau das nutzt das therapeutische Setting der Detox Revital-Intensivkur, um rascher und viel effektiver an die wirklich wichtigen seelischen Themen heranzukommen. Diagnostisch hilfreich und zielführend zur groben Orientierung der problematischen Lebensbereiche ist hier im Übrigen die Raute des Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian (► Abb. 1).

In therapiebegleitenden Einzelgesprächen oder speziellen Coaching-Stunden werden die besonders schmerzenden seelischen Themen eruiert. „Was belastet Sie zurzeit seelisch am meisten?“, kann eine behutsame Eingangsfrage sein. Selbstverständlich wird jede psychologische Intervention sofort gestoppt, wenn diese der Patient ablehnt oder körperliche Beschwerden extrem im Vordergrund stehen.

Unverzichtbar ist das Führen eines persönlichen Tagebuchs, das der Patient nach der Sprechstunde zuhause nutzen kann, um sein inneres Erleben in Worten auszudrücken. Dies beschleunigt seinen Bewusstseinsprozess und erleichtert die psychologische Arbeit. Vorausgesetzt, der Patient ist offen und willig, gilt es sich auf seine belastenden Kernemotionen zu konzentrieren. Es handelt sich meist um Aspekte von Angst, Wut, aber auch Trauer, Scham oder Schuld, die er erlebt hat, mit sich herumträgt und deutlich psychosomatisch körperlich diagnostizierbar zum Ausdruck bringt. Manches davon kann man sofort im Oberbauch tasten.

Wenn keine schwereren psychischen Erkrankungen bestehen, beginnt die Therapie mit einfachen Techniken, derartige Emotionen körperlich und seelisch für den Patienten spürbar zu machen und ihm zu helfen, sie auszudrücken. Das zentrale, alles beherrschende Gefühl ist heute in vielen Varianten und Abstufungen die Angst! Es gibt viele wunderbare Möglichkeiten, auf körperlicher Art bereits Angstzustände behutsam wieder zu lösen.

Aufgaben des Coachings sind die Klärung von essenziellen Lebensfragen: Wofür brenne ich? Welche Menschen und Umstände möchte ich aus meinem Leben verabschieden? Was könnte meinem Leben einen besonderen Sinn geben? Gleichzeitig ist es natürlich ebenso wichtig, die stillen „Killer“ von körperlicher und seelischer Gesundheit herauszufinden. Es sind z. B. psychosoziale Stressfaktoren wie Ablehnung, Minderwertigkeit und Selbstwertmangel in

jeder Form. Oft hilft es, die empfindlichen Punkte durch gestalttherapeutische Übungen feinfühlig, aber sinnlich erfahrbar darzustellen und ihn zu unterstützen, diese als (vorübergehende) Bestandteile seines Lebens zu akzeptieren.

Die Relevanz von Freude und Glück, Zärtlichkeit und Liebe, Versöhnung und Frieden als protektive Faktoren für die Gesundheit von Körper und Seele sind bekannt. Die Fragen des Therapeuten werden also in diese Richtung gehen und den Patienten immer wieder anregen, sich konkret damit auseinanderzusetzen. Er wird geradezu aufgefordert, jede Möglichkeit im Alltag zu nutzen, in sich und um sich herum Freude und Glückserlebnisse zu suchen und intensiv zu genießen. Das alles zählt zur Stärkung der Resilienz, also der seelischen Widerstandskraft.

Detox und Revital, eine Bewusstseinskur

Die an den Prinzipien Detox und Revital orientierte Intensivkur ist im Grunde eine Maßnahme, die dem Patienten hilft, viel achtsamer mit sich und seinem Leben umzugehen. Insofern dient sie in dieser Hinsicht auch einer Verfeinerung und Intensivierung des alltäglichen Bewusstseins.

Dazu braucht es konkrete Schlüsselkompetenzen, die der Patient lernen kann, um seinen Alltag neu zu strukturieren und sich gesundheitsfördernde Gewohnheiten bewusst anzueignen. Eines der effektivsten Stilmittel ist es, immer wieder kleinere „Bewusstseinspausen“ in den Alltag einzustreuen, z. B. seinen Körper und seine Stimmung bewusst wahrzunehmen beim Ein-/Aussteigen aus dem Auto, Wechsel einer Tätigkeit oder auch beim Essen. Was fühle ich gerade? Wie kann ich jetzt im Moment meine Gedanken neu gestalten? Auch die Mahlzeiten während der Kur sind ein ideales Training, seine Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit im Augenblick zu intensivieren.

Selbstverständlich werden im Lauf der Kurzeit alle grundsätzlich wichtigen gesundheitlichen Verhaltensregeln besprochen und eingeübt, z. B. Art und Umfang von Bewegung und Sport, Veränderung von Essgewohnheiten und notwendige Nahrungsergänzung. Die Kurzeit ist das perfekte Timing für praktische und lebendige Prävention. Der Patient hat durch den hochfrequenten und intensiven Therapeuten-Kontakt die Möglichkeit, alle seine Fragen bzgl. Lebensgewohnheiten und Gesundheit endlich zu stellen.

Fazit

Das Angebot und der Anspruch der ganzheitlich orientierten Intensivkur nach den Prinzipien Detox und Revital (die Neue Ganzheitliche F. X. Mayr-Methode nach Dr. Milz) setzt eine hohe therapeutische Kompetenz des Anwenders voraus, aber auch die Bereitschaft des Patienten, sich darauf einzulassen. Dies erlernt sich am leichtesten in entsprechenden Seminaren.

Es ist Zeit, sich von einer rein wissenschaftlich orientierten Kur-Medizin zu verabschieden und für lebensnahe, menschenfreundliche und umsetzbare Ganzheitskonzepte zu öffnen. Ziel ist es, Menschen zu motivieren, sich selbst wieder mit Offenheit und Wohlwollen zu begegnen und tatkräftig das eigene Leben konstruktiv zu verbessern. Dieses neuartige Kurkonzept ist seit vielen Jahren in der Praxis erprobt. Wenn es je nach Individualität des Patienten im Feintuning angepasst und verfeinert wird, kann es eine sehr konkrete Lebenshilfe werden, sozusagen als Hilfe zur Selbsthilfe und entscheidende Wende im Leben.

Dr. med. Franz Milz
Unterthal 32

87730 Bad Grönenbach
info@akademie-dr-milz.de
www.akademie-dr-milz.de



Der Autor:

Dr. med. Franz Milz ist Facharzt für Physikalische & Rehabilitative Medizin, Experte für Naturheilverfahren und ärztlicher Psychotherapeut. Er ist in eigener Privatpraxis in Bad Grönenbach tätig, vielfacher Buchautor und Seminarleiter, auch für die Ärztekammer. Er bietet über die Akademie Dr. Franz Milz Fortbildungen für Ärzte, Heilpraktiker und Osteopathen an.

Literatur:

1] Milz, Franz: *Darm gesund – alles gesund?* Kösel Verlag, 2015.

2] Milz, Franz: *Wie entgifte und energetisiere ich mich richtig?* Bucher Verlag, 2017.

Keywords: F. X. Mayr-Methode, Darmsanierung, Intensivkur