

Gelassen und schlank durch richtiges Kauen

24.06.2014, 18:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte*
Presseagentur: *Nicola Sieverling PR*



Dr. Adrian Schulte, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Mayr-Prevent®-Arzt

MIT EINER MAYR-THERAPIE ZIVILISATIONSKRANKHEITEN WEGKAUEN

Zwei Drittel aller Deutschen sind übergewichtig – und die Meisten wissen ganz genau, wo die Ursache liegt: Essen unter Zeitdruck, zu große Portionen, Fast Food. Für Viele führt der Weg vom Fettpölsterchen über Erkrankungen wie Bluthochdruck bis hin zum Burn-out. Doch Diäten bringen nur kurzlebigen Erfolg oder werden gar nicht erst begonnen, weil der Durchhaltewille fehlt. Hier kann eine Kauschulung der erste Schritt auf dem richtigen Weg sein.

Warum diese einfache Maßnahme so viel bewirken kann, erklärt Dr. Adrian Schulte, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Mayr-Prevent®-Arzt. „Kauen ist für eine vollständige Verdauung notwendig. Nur, wer sein Essen ausreichend einspeichelt und zerkleinert, gibt dem Darm eine Chance, seine Aufgabe gründlich zu erledigen. Und wer jeden Bissen zu Brei kaut, isst weniger und bekommt ein gutes, lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Da fällt es nicht schwer an Gewicht zu verlieren.“

Die Idee der Kauschulung stammt von F. X. Mayr, Begründer der gleichnamigen Diagnostik und Therapie. Das Konzept ist so einfach wie wirkungsvoll: Durch ausgiebiges Kauen wird nicht nur die Regulierung des Verdauungsprozesses angestoßen. Es gibt auch viele durchaus erwünschte Nebenwirkungen: Wer den Mund voll hat, spricht nicht. Man kommt zur Ruhe und nimmt seinen Sättigungsgrad viel früher und bewusster wahr. Doch auch die Qualität der Lebensmittel tritt dadurch viel stärker in den Vordergrund. So ist es plötzlich wesentlich einfacher, sich hochwertigen, nährstoffreichen Nahrungsmitteln zuzuwenden. Darüber hinaus ist die Auszeit vom Alltag, die eine entspannte Mahlzeit erlaubt, eine wirkungsvolle Anti-Stress-Therapie.

Wer erst einmal an diesem Punkt angekommen ist, dem fällt es leichter, auch die restlichen Aspekte einer Mayr-Therapie in seinen Alltag zu integrieren: ausreichender Konsum von Wasser und Tee zwischen den Mahlzeiten - nicht dazu, sowie eine Nahrungszufuhr entsprechend der körperlichen Leistung und Ruhepausen, die der Selbstwahrnehmung dienen.

Eine Mayr-Therapie wirkt übrigens nicht nur gegen Fettpolster. Auch eine Vielzahl von Erkrankungen, die auf den ersten Blick in keinerlei Zusammenhang mit dem Darm stehen, verbessert sich nach einer Mayr-Kur deutlich. Hierzu gehören unter anderem Neurodermitis, Diabetes, Bluthochdruck oder Arthrosen.

Portrait

Die Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte vertritt, verbreitet und lehrt weltweit die Diagnostik und Therapie nach Dr. med. F.X. Mayr.

Wer sich genauer über Inhalt und Möglichkeiten der Medizin informieren möchte, findet weitere Materialien sowie Kontaktdaten von Mayr-Ärzten bei der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte.

www.fxmayr.com

News-ID: 802254 • Views: 844 (Stand: 17.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/802254/Gelassen-und-schlank-durch-richtiges-Kauen.html>