

# Der Darm ist die Wurzel der Gesundheit

Überzeugt und überzeugend vertritt die Darmstädter Internistin Dr. Notburg Glass das MayrPrevent® Konzept – Vortrag im Februar



Dr. med. Notburg Glass

Wer gut isst, braucht keine Medizin. Diese Erkenntnis drückte der griechische Arzt Hippokrates schon vor 2400 Jahren aus: „Lasst eure Nahrung eure Medizin sein“. Zwar wird immer mehr Menschen bewusst, dass die Ernährung ein ganz entscheidender Bestandteil unserer Lebensweise und damit unserer Gesundheit ist. Doch vielfach kann „richtige“ oder „gesunde“ Ernährung kaum noch etwas

bewirken, da das Verdauungssystem gestört ist und die Nahrung gar nicht mehr optimal aufgenommen und verarbeitet werden kann.

Erkrankungen und funktionelle Störungen des Magen-Darm-Traktes erweisen sich in der aktuellen Forschung als eine wesentliche Ursache für die meisten Zivilisationserkrankungen. Schon vor 100 Jahren hat der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr diesen Zusammenhang aufgezeigt und den Darm als das „Wurzelsystem“ des Menschen erkannt. Basierend auf der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr bietet das ganzheitliche MayrPrevent® Konzept einen zeitgemäßen Ansatz, dem die Darmstädter Internistin und diplomierte Mayr-Ärztin mit großer Überzeugung folgt. Langjährige Erfahrung mit der modernen Mayr-Medizin in ihrer Praxis bestätigt den Erfolg der Therapie, die auf der Schonung, Säuberung und Schulung des Verdauungsapparates beruht.

## Zu schnell, zu viel, zu oft

„Leider gibt es in der heutigen Zeit kaum noch Menschen, deren Verdauungstrakt richtig gesund ist“, sagt Dr. Glass, „wir essen in der Regel zu schnell, zu viel, zu oft, zur falschen Zeit und im Stress der täglichen Reizüberflutung. Dadurch wird der Magen-Darmtrakt überlastet.“ Gärungs- und Fäulnisprozesse führen zu Funktionseinschränkungen des Darms, sowohl bezüglich der Peristaltik (Darmbewegung) als auch der Aufnahmefähigkeit der Darm-Schleimhaut. Die Folge sind u.a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, deren Häufigkeit stark zunimmt.

Während einer Mayr-Kur, die unter ärztlicher Begleitung mindestens zwei bis drei Wochen lang durchgeführt werden sollte, nimmt man Schonkost nach einem individuell angepassten Stufenplan zu sich, die den Darm entlastet und seine Reinigung unterstützt. Kauschulung und ein betont langsamer Genuss des Essens verbessern die Verdauungsleistung, sensibilisieren das natürliche Sättigungsgefühl und unterstützen nachhaltig eine gesunde Ernährungsweise. Wesentlicher Bestandteil der Therapie ist die ärztliche manuelle Bauchbehandlung. Sie schult die physiologische Zwerchfellatmung, verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes, die Durchblutung des Bauchraumes, entstaut das Lymphsystem und aktiviert die Darmbewegung.

## Sich selbst kennen lernen

Während einer Therapie nach dem MayrPrevent® Konzept erfahren Körper, Seele und Geist

eine umfassende Regeneration. Problemlos lässt sich die Mayr-Kur in den (beruflichen) Alltag integrieren.

Man sollte aber darauf achten, dass der Terminkalender zumindest am Feierabend und am Wochenende möglichst frei bleibt für Muße und Bewegung an der frischen Luft. „Denn nur so kann man die Chance der Mayr-Kur voll ausschöpfen“, sagt Dr. Glass, „man lernt sich selbst besser kennen, wird sensibler für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und findet vor allem den Weg

zu einem gesünderen Lebensstil.“



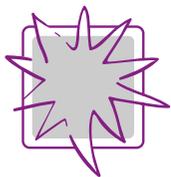
## Das MayrPrevent® Konzept

Das MayrPrevent® Konzept vertritt die moderne Mayr-Medizin und ist eine Weiterentwicklung der klassischen F. X. Mayr-Kur, befreit von deren Image als „Milch-Semmel-Diät“. Gerade für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – und dazu zählt oft die Milch – können nach dem MayrPrevent® Konzept sehr erfolgreich behandelt werden, denn es verbindet die Naturheilkunde mit der Schulmedizin, integriert ständig neue medizinische Erkenntnisse und arbeitet mit einer individuell angepassten Schonkost. Die Mayr-Kur dient zur Gesunderhaltung des

Darmsystems, aber auch zur Behandlung chronischer Erkrankungen. Über- und Untergewicht, Magen- und Darmliden, häufige Blaseninfekte, allergische Erkrankungen, aber auch Stoffwechselerkrankungen und Bluthochdruck sind dankbare Indikationen.

Die Praxis Glass bietet die Mayr-Kur für einzelne Patienten und zweimal jährlich auch für Kleingruppen an. Denn das wöchentliche Treffen in der Gruppe steigert die Motivation und vermehrt die Freude. Ein neuer Mayr-Kurs in der Praxis Glass beginnt am 4. März 2013.

**Herzliche Einladung zum Vortrags-Abend  
über die moderne Mayr-Medizin  
am Mittwoch, 27. Februar, um 18 Uhr  
im Seminarraum der Engelapotheke Darmstadt  
am Luisenplatz.  
Der Eintritt ist frei.**



Sinnvolle Kombination  
von Schulmedizin  
und Komplementärmedizin

### Dr. med. Notburg Glass

Internistin  
Hausärztliche Versorgung  
Akupunkturärztin  
Dipl. Mayr-Ärztin  
Ernährungsmedizin

#### Tätigkeitsschwerpunkte

- Darmleiden
- Biologische Krebstherapien
- Ernährungsberatung
- F.X. Mayr Medizin
- Fasten- und F.X. Mayr Kurse
- Ästhetische Medizin

Praxis Dr. med. Notburg Glass  
Kiesstraße 62 · 64283 Darmstadt

Telefon (06151) 42 97 77

Telefax (06151) 42 97 78

praxisglass@googlemail.com

www.praxis-glass.de