

GESUNDE ERNÄHRUNG - GESUNDER DARM - GESUNDE GEMEINDE

Kurzfassung des Vortrages von Dr. Sepp Fegerl,

Arzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin; Ärztlicher Leiter des Ambulatoriums
Vollererhof in Puch und Referent der Ärztekammer für Komplementärmedizin

Am Dienstag, 19.4.2016 füllten über 50 Leute den Gemeindesaal von Faistenau um Dr. S. Fegerl zu zuhören. Folgende Fragen und Punkte wurden anschaulich und eingehend behandelt: „Gesunde Ernährung? Wir haben doch alles, oder? Mischkost, vegetarisch oder vegan? Da hat der Darm noch ein Wörtchen mitzureden“.

Die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung ist eine ausgewogene Kost mit mehr Obst, Gemüse und wertvollen Ölen und weniger an Zucker, Salz, Fett und Alkohol. Laut dem österreichischen Ernährungsbericht 2012 ist bei den meisten Vitaminen und Mineralstoffen die Zufuhr ausreichend. Zu den „Risikonährstoffen“ zählen Vitamin D, Folsäure, Calcium und Jod. Hinzu kommt Eisen bei Schulkindern und Frauen im gebärfähigen Alter. Grenzwertig ist die Zufuhr von Magnesium bei männlichen Erwachsenen und älteren Menschen sowie bei den älteren Menschen Vitamin A und C und Zink.

Für eine optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen sind außerdem folgende Punkte notwendig: Genuß, Freude und Ruhe beim Essen; gründliches Kauen und Einspeicheln, keine Überlastung der Verdauungsorgane durch zu große Mengen und schwerverdauliche Nahrungsbestandteile wie z.B. Rohkost und ausreichend Bewegung. Gedämpftes bzw. gekochtes Obst und Gemüse ist leichter verdaulich. Auch die Aufnahme wichtiger Nahrungsbestandteile wie z.B. Vitamine kann verbessert sein.

Im Weiteren erläuterte Dr. S. Fegerl die Vor- und Nachteile verschiedener Kostformen wie vegetarisch, vegan u.s.w.. Je einseitiger eine Kost ist, um so mehr muß auf eine ausreichende Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen geachtet werden.

Die wichtige Rolle des Darms bei der Aufnahme der Nährstoffe und bei Unverträglichkeit wurde anschaulich an Beispielen erklärt.

Die FX Mayr-Kur setzt bei der Reinigung des Darms an, dem Organ, in dem sich 70 Prozent des menschlichen Immunsystems befinden. Dabei steht die Reinigung des Körpers im Mittelpunkt ohne Verzicht auf kulinarische Genüsse. „Die reine Milch-Semmel diät gehört mittlerweile der Vergangenheit an. Der Schwerpunkt liegt heute auf individueller Reduktionskost kombiniert mit ausgewogener Bewegung“.

Die FX Mayr Kur ist definitiv eine „Anti-Aging-Therapie“: Die Augen werden strahlender, die Skleren werden wieder weiß, durch die Entschlackung der Haut straffen sich Gesichtspartien, trotz Gewichtsabnahme straffen sich Brust, Bauch und Schenkel, die Körperproportionen werden harmonisch, der Rücken wird gerade – insgesamt nähern sich Gesichts- und Körperproportionen dem ideal gesunden Menschen.

Die Darmreinigungs- und Regenerationskur nach FX Mayr wirkt sich über die Gesundung des Verdauungsapparates heilsam auf den ganzen Menschen in seiner leib-seelisch-geistigen Einheit aus. Die FX Mayr-Kur muß aber in jedem Fall ganz korrekt, lange genug und unter Anleitung eines ausgebildeten Mayr-Arzttes stattfinden.

Die Säulen der FX Mayr-Kur sind:

Schonung: Die Kur entlastet und regeneriert die Verdauung.

Säuberung: Entschlackung und Entgiftung des Verdauungstraktes

Schulung: Behutsames Training der Organe und das Üben des gründlichen Kauens.

Substitution: Vorbeugung von Mangelernährung durch ergänzende Beigabe von Vitaminen, Spuren- und Mineralstoffen.

Eine rege Diskussion schloß die gelungene Veranstaltung der Gesunden Gemeinde Faistenau ab.