

**Ärztlich geprüfter ganzheitlicher Ernährungsberater**  
**Intensivkurs**

- ➔ Die durch Ernährungs-und Lebensumstellung optimierte Funktionsfähigkeit des Körpers ist bisweilen die einzige Alternative zur Pharmakotherapie von chronischen Krankheiten.
- ➔ Primär ist die Qualität der Nahrungsmittel, die Quantität der Nahrung wird durch ein normal funktionierendes vegetatives Nervensystem selbständig reguliert und überwacht.
- ➔ Der Kurs vermittelt Inhalte, orientiert am aktuellen höchsten Niveau der ganzheitlichen Ernährungsmedizin, die anschaulich und leicht verständlich präsentiert werden.
- ➔ Der Kurs (200 Unterrichtseinheiten) findet in Gruppen mit maximal 12 Teilnehmer\_Innen statt.
- ➔ Bestandteil des Kurses sind aussagekräftige Skripte.
- ➔ Alle Teilnehmer erhalten ein Zertifikat über die absolvierte ärztlich geleitete Weiterbildung.

### **Es ist nunmehr wissenschaftlich Realität:**

„Übergewicht“ hat als Risikofaktor für Krebs das Rauchen von Platz 1 verdrängt. Das ist seit 2014 die fundierte Erkenntnis führender Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums.

### **Dabei ist Prävention und Behandlung des Übergewichtes/Adipositas denkbar einfach:**

- ✓ reichlich vollwertige Nahrungsmittel, insbesondere komplexe Kohlenhydrate.
- ✓ maximaler Erhalt der Vollwertigkeit aller Nahrungsmittel bei ihrer Verarbeitung.
- ✓ Gewährleistung einer optimalen Zufuhr von Vitalstoffen in ihrer natürlichen Form.
- ✓ unbedingt Öle und Cholesterin als Bestandteil der täglichen Ernährung.
- ✓ auf jeden Fall Eiweißzufuhr, egal ob tierisch oder pflanzlich, drosseln oder minimieren.
- ✓ Strikte Vermeidung nahrungsmittelbedingter Vergiftungen durch Begleit- und Zusatzstoffe, die im Rahmen der Erzeugung und industriellen Verarbeitung in die Nahrungsmitteln gelangen.
- ✓ Normalisierung und Optimierung der physiologischen Funktionsfähigkeit aller an der Ver- und Entsorgung unserer Lebensmittel beteiligten Organe und Organsysteme.

### **Eben keine**

- unselige Kalorienrechnung, weil unwissenschaftlich und teilweise lebensgefährlich.
- den (untrainierten) Körper schädigenden Fitnesssexzesse zur Fettverbrennung.
- Ergänzung der täglichen Nahrung mit (unnützen, mitunter schädlichen) Vitaminpräparaten.
- Therapie mit skurrilen (bisweilen lebensgefährlichen) sogenannten „Entgiftungskuren“.
- Verringerung der Mengenzufuhr – egal, ob chirurgisch oder durch „Beherrschung“.

### **Sie sind neugierig geworden, weil Sie als**

- ☞ **interessierter Kollege/Kollegin** – Heilpraktiker/Heilpraktikerin oder Arzt/Ärztin – sich und/oder ihre Kollegen\_Innen weiterbilden möchten und einen fachlich kompetente Ausbildung suchen?
- ☞ **Bildungsträger** ihre Ausbildungskurse mit dem Angebot einer ergänzenden Weiterbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater qualitativ aufwerten wollen?
- ☞ **Unternehmer oder Geschäftsführer** krankheitsbedingte Ausfalltage reduzieren wollen und Sie interessierte Mitarbeiter als fachlich kompetente innerbetrieblichen „Multiplikatoren“ benötigen?  
→ Hinweis auf **GM**
- ☞ **Betreiber von Seniorenresidenzen** Ihre Einrichtung noch wirtschaftlicher gestalten wollen durch Reduzierung des medizinischen Pflege- und Betreuungsaufwandes.
- ☞ **Betroffener/Betroffene** oder Angehörige(r) sich qualifiziert kundig machen wollen, welche Möglichkeiten der Erweiterung Ihrer derzeitigen Therapie es durch Ernährungsmedizin gibt?

### Weiterführende Informationen

#### Organisatorische Besonderheiten für diesen Kurs:

- ✓ Ein neuer Kurs – 10 Wochenenden – beginnen im Frühsommer 2016 in Berlin und endet mit einer Zertifizierung Ende 2016.
- ✓ Eine sinnvolle Zusammenstellung der Teilnehmer hinsichtlich ihrer medizinischen und/oder fachspezifischen Vorbildung begünstigt qualitativ hochwertige Seminare.
- ✓ Die Begrenzung auf maximal 12 Teilnehmer\_Innen gewährleistet eine intensive Stoffvermittlung und schafft eine sehr effektive Lernatmosphäre.
- ✓ Die Gesamtdauer des Kurses beträgt 200 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.  
Tägliche Kurszeit ist auf maximal 7 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten begrenzt.  
Der Kurs wird über einen Zeitraum von 15 verlängerten Wochenenden durchgeführt und ist innerhalb eines Jahres abgeschlossen:
  - Freitag (17 – 21 Uhr) – 5 UE
  - Samstag (9 – 16 Uhr) – 8 UE
  - Sonntag (9 – 15 Uhr) – 7 UE
- ✓ Bestandteil des Kurses sind verständliche und aussagekräftige Skripte. Literaturempfehlungen für Vertiefung des erworbenen Wissens ergänzen die Seminarinhalte
- ✓ Dieser Qualifikationskurs ist eine fundierte Grundlage für nachfolgende Weiterbildungen:
  - Ärztlich geprüfter Fachtherapeut/Fachheilpraktiker „Regenerationstherapie nach F.X.Mayr“
  - Ärztlich geprüfter Fachtherapeut/Fachheilpraktiker „Ganzheitlicher Fastentherapeut“

Die Fachweiterbildung zum „Ganzheitlichen Ernährungsberater“ vermittelt den Teilnehmern alle nötigen Grundlagen zur Entwicklung eines eigenen ernährungsmedizinischen Konzeptes, das weit über eine bloße therapiebegleitende Beratung hinaus geht.

Mit dem im Kurs erworbenen Wissen und den erarbeiteten Fertigkeiten sind die Teilnehmer in der Lage, erfolgreich beratend und therapeutisch handeln zu können – insbesondere bei chronischen und scheinbar therapieresistenten Beschwerden und Krankheitsbildern.

Die Ernährungsmedizin etabliert sich in zunehmenderem Maße als eigenständige Therapieform im Rahmen sowohl konventionell-medizinischer als naturheilkundlicher Behandlungen, weil sie im Grunde genommen eine der wichtigsten Grundlagen für den Erfolg jeglicher Therapien ist.

Basierend auf einem umfangreichen theoretischen und praktischen Wissen der ganzheitlichen Ernährungsmedizin wurde von mir eine Weiterbildung zum „Ganzheitlichen Ernährungstherapeut“ entwickelt. Diese Ausbildung verbindet Erkenntnisse der gesamten biomedizinisch, biochemischen Forschung mit dem (teilweise Jahrhunderte alten) empirischen Wissen naturheilkundlicher Therapiekonzepte. Dadurch ist Ernährungsmedizin sowohl als Beratungsmethode als auch als Therapieform zur Behandlung von ernährungsbedingten Erkrankungen erfolgreich. Sie findet breite Anwendung in der Prävention und Behandlung von chronischen Erkrankungen und erzielt teilweise solch nachhaltige Erfolge, die für konventionell-medizinische Therapien nicht bekannt sind.

Für eine wissenschaftlich fundierte und damit therapeutisch erfolgreiche Ernährungsmedizin sind folgende Details bedeutungsvoll und Bestandteil der von mir konzipierten Fachqualifikation:

1. Die bestmögliche Funktionsfähigkeit aller an der Ernährung beteiligten Organe und Organsysteme, allen voran Darm, Leber, Lunge Immunsystem Vegetativum gewährleistet eine rasche Regeneration des Körpers.

Deshalb sind grundlegende Kenntnisse über wichtige physiologische Regelkreise aus dieser Sicht unerlässliche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Beratung und Therapie.

2. Die Qualität (niemals die Quantität) der Nahrungsmittel ist der(!) wichtigste und limitierende Faktor ernährungsmedizinischer Interventionen, egal ob Beratung oder Therapie.

Jede ausgeprägter die Beschwerden, je kränker der Mensch, desto hochwertiger müssen die Nahrungsmittel sein, die der Patient zu sich nimmt.

Die Quantität der Nahrungsmittel ist eher sekundär, weil eine hohe Qualität der Nahrung dazu führt, dass der Körper die Menge über vegetative Regelkreise von selbst begrenzt.

3. Das wichtigste Kriterium bei der Beurteilung der Qualität von Nahrungsmittel ist der natürliche Gehalt von Mikronährstoffen, und zwar in der von der Natur etablierten Mischung.

Die im Rahmen des modernen industriellen Food-Designs angebotenen „Nahrungsmittel mit zusätzlichem Gesundheitsnutzen“ sind, wenn überhaupt, nur eine Annäherung an die natürliche Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel. Durch dauerhafte und unkalkulierbare Überdosierungen können schwere körperliche Schäden entstehen, bis hin zu Organversagen und Krebs. Dosierungsempfehlungen für Vitamine oder Spurenelemente sind Schätzwerte(!), die jeglicher wissenschaftlicher Basis entbehren.

4. Nur die ständige Nachhaltigkeit bei der Erzeugung von Nahrungsmittel (Pflanzenproduktion und Tierzucht) gewährleiste eine dauerhaft hohe Qualität der Nahrungsmittel.

5. Eine wirkungsvolle und nachhaltige Ernährungsberatung und in letzter Konsequenz immer eine „patientenspezifische“ Beratung ist und kaum eine „krankheitsspezifische“.
6. Ernährungsmedizinische Beratungen und Therapien erzielen dann erst überhaupt (und dann die größten) Erfolge, wenn sie in ihrer Vollständigkeit zur Anwendung kommen. Monotherapien und Substitutionen einzelner (scheinbar fehlender) Substanzen sind deswegen sehr selten erfolgreich, weil nahezu alle Krankheiten auch keine monokausalen Prozesse sind. Es gibt immer mehr als einen Grund, warum ein Mensch erkrankt.
7. Berücksichtigung finden muss bei der Anwendung ernährungsmedizinischer Empfehlungen die in der gesamten Lebensmittelbranche akzeptierte und praktizierte Umstand, dass Lebensmitteln so lange Substanzen in nahezu unbegrenzter Menge beigemischt werden können, so lange deren Gefährlichkeit nicht explizit nachgewiesen ist. Das heißt, der Verbraucher muss erst einen Schaden beweisen, ehe bestimmte (industrielle) Zusätze in der Nahrung verboten werden. Die Industrie muss also nicht nachweisen, dass die praktizierten Zusätze unschädlich sind. Eigentlich grotesk.

Dazu kommt noch, dass es – durch den Gesetzgeber gestattet – Grenzen gibt, bei deren Unterschreitung die zugesetzten Substanzen überhaupt nicht deklarationspflichtig sind. Das gilt sogar für Substanzen, deren Toxizität gezeigt werden konnte.

Diese generelle (und zutiefst absurde) Umkehr der Beweislast erfordert eine ständige Beschäftigung mit diesem Thema, weil in viel größerem Maße als bislang bekannt ist,

- ☞ ein Großteil der in der modernen Medizin bekannten Beschwerden und Erkrankungen auf die chronische Vergiftung durch diese Zusatzstoffe zu Stande kommen.
- ☞ bereits Erkrankten natürlich durch eine solche „Verunreinigung“ nicht nur kaum oder keine Heilung erfahren können, sondern möglicherweise zusätzlich geschädigt werden.

## **Wichtige Krankheitsbilder und Beschwerden**

Abschließend eine Zusammenstellung der wichtigsten Krankheitsbilder und Beschwerdeformen, bei denen durch eine kausale Ernährungstherapie die Beschwerden sich verringert haben oder ganz verschwunden sind. Diese Beispiele sind nur eine Auswahl und werden ständig ergänzt

Krankheitsbilder, bei denen ich in meiner Praxis bei Patienten genannte positive Veränderungen selbst dokumentieren konnte

- ✓ Adipositas
- ✓ Übergewicht
- ✓ Chronisches Müdigkeitssyndrom
- ✓ Burn-out-Symptomatik
- ✓ Schlafstörungen / Schlafapnoesyndrom / Schnarchen
- ✓ Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ✓ Nahrungsmittelintoleranzen
- ✓ Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- ✓ Diabetes mellitus Typ II und(!) Typ I
- ✓ Bluthochdruck (essentieller Hypertonus)
- ✓ Gelenkrheuma
- ✓ Fibromyalgie
- ✓ Migräne
- ✓ Polyneuropathie
- ✓ Prostatakarzinom
- ✓ Mammakarzinom
- ✓ Zervixkarzinom

Krankheitsbilder, von denen aus der Literatur bekannt ist, dass eine Ernährungstherapie bei Patienten zu genannten positive Veränderungen:

- ✓ Alzheimerdemenz
- ✓ Multiple Sklerose
- ✓ Unterschiedliche Arten von Karzinomen
- ✓ Maligne Tumoren des blutbildenden Systems: Lymphome, Leukämien

Wenn man die Interpretation der Bedeutung von Ernährungsmedizin und die damit immer im Zusammenhang stehende Ernährungs-und Lebensumstellung im Interesse der Patienten auf die Spitze treibt, müsste man eigentlich sagen:

Jede medizinische Intervention im Krankheitsfalle, egal ob sie konventionell, ganzheitlich oder naturheilkundlich durchgeführt wird, ohne eine Ernährungstherapie der Therapie voranzustellen oder eine Ernährungstherapie begleitend anzuwenden, endet möglicherweise erfolglos.

**Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt der Weiterbildung:**

1. Anatomische und physiologische Grundlagen des Zellstoffwechsels, des Zusammenspiels der Organsysteme unter ausführlicher Berücksichtigung der Ernährung. Pathophysiologie und Pathobiochemie des Zellstoffwechsels und des Organismus.
2. Nährstofflehre
  - ✓ Makro-/ Mikronährstoffe, Vitalstoffe, nichtnutritive und künstliche Begleitstoffe
  - ✓ Biochemie, Funktion, Resorption, Besonderheiten im Stoffwechsel.
3. Lebensmittelkunde, Lebensmittelsensorik.
4. Ganzheitliche Ernährungslehren und -konzepte – Überblick und kritische Wertung:
  - ✓ Chinesische Ernährungslehre
  - ✓ Ayurvedische Ernährungslehre
  - ✓ Trennkost
  - ✓ Vollwerternährung.
5. Ernährungsmedizinische Außenseiterkonzepte – Möglichkeiten und Grenzen dieser Konzepte.
6. Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, Ernährung und chronische Krankheiten:
  - ✓ Vegetarische/vegane Nahrung, vegetarische vs. omnivore Nahrung
  - ✓ Fasten, Darmsanierung, Ernährungsumstellungen
  - ✓ Ganzheitliche Therapiekonzepte(Möglichkeiten/Grenzen)
7. Ernährungsmedizinische Konzepte im Rahmen der Behandlung von Erkrankungen:  
Magen-Darm-Trakt, Leber, Gallenblase, Herzerkrankungen, Venen/Arterien, Nieren, Haut, Immunsystem, Rheuma, Polyneuropathien, Alzheimer, multiple Sklerose, Depressionen, Burn-out, Diabetes, Gicht, Fettstoffwechsel, Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Krebs.
8. Nahrungsmittelallergien/ -unverträglichkeiten.
9. Besonderheiten der Ernährung bei Sondergruppen:  
Säuglinge/Kleinkinder, Schwangere, Stillende, Sportler, Senioren. Ernährung und Psyche:
10. Psychische Erkrankungen/Störungen als mögliche Ursache ernährungsbedingter Erkrankungen versus Ernährung als Ursache von psychischen Erkrankungen.
11. Sinnvolle und Dauerhafte Gewichtsoptimierung: Gesund und stressfrei abnehmen.
12. Unterstützende Wirkung durch
  - ✓ ganzheitliche Therapiesysteme (Phytotherapie, Homöopathie)
  - ✓ ganzheitliche Bewegungskonzepte (TaiChi, QiGong, Acht-Brokat, klassische Yang-Übungen zur Regeneration)
  - ✓ Entspannungskonzepte und Meditation.Eine kurze theoretische und praktische Einführung in verschiedene Formen.
13. Ernährungsberatung
  - ✓ Individuelle Analyse des Essverhalten
  - ✓ Analyse/ Selbstreflexion/ Auswertung/ Entwicklung alternativen Verhaltens.
14. Methodik/Didaktik der Ernährungsberatung
  - ✓ Anamnese/ Gesprächsführung
  - ✓ Erstellen von Ernährungsprotokollen, Kurplänen, Therapieplänen
15. Umweltmedizinische Aspekte – wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der Entstehung von chronischen Erkrankungen
16. Standards in der Pflanzenproduktion, der Tierhaltung, Nahrungsmittelindustrie. Vielfältige Informationsmöglichkeiten zum Verbraucherschutz.

**Intensivkurs**

**Ärztlich geprüfter Fachtherapeut/Fachheilpraktiker „Ganzheitlicher Fastentherapeut“**

- ➔ Die ärztlich geleitete Weiterbildung vermittelt interessierten Kollegen alle theoretischen und praktischen Fähigkeiten, die zur Leitung einer Fastengruppe nötig sind.
- ➔ Es ist im Rahmen des Kurses möglich, unter ärztlicher Anleitung das Fasten auszuprobieren.
- ➔ Der Kurs (75 Unterrichtseinheiten) findet in Gruppen mit maximal 12 Teilnehmer\_Innen statt.
- ➔ Der nächste Kurs beginnt im Frühsommer 2016 in Berlin.
- ➔ Bestandteil des Kurses sind aussagekräftige Skripte.
- ➔ Alle Teilnehmer erhalten ein Zertifikat über die absolvierte ärztlich geleitete Weiterbildung.



Die Methode des Fastens hat eine lange Tradition in der Medizin.

Mitteilungen über positive Wirkungen des Fastens dokumentieren sich in Berichten Gesunder über eine Erhöhung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit, aber auch in der Tatsache, dass durch therapeutisches Fasten jahrelange chronische Beschwerden sich bessern, teilweise sogar verschwinden.

Fasten ist eine einfache, bei fachkundiger Anleitung und Begleitung eine nachhaltige und für die Gesundheit förderliche Methode zur körperlichen und seelischen Reinigung:

- ☞ Fasten als Methode zur Behandlung von chronischen Leiden
- ☞ Fasten als Methode zur Vorbeugung von Krankheiten, als Mittel der Präventivmedizin

Nicht selten aber führt das von Laien ohne fachkundige Begleitung praktizierte Fasten zu Beschwerden, in einigen Fällen werden die Menschen davon sogar richtig krank. Deshalb ist es wichtig, dass ein erfolgreiches, für den Körper unnaheiliges Fasten durch einen Therapeuten begleitet wird, der über die umfangreichen naturwissenschaftlich belegbaren Fakten und Grundlagen des Fastens Bescheid weiß und sie individuell für jeden einzelnen Patienten modifizieren kann.

Die ärztlich geleitete Weiterbildung zum ärztlich geprüften „Ganzheitlichen Fastentherapeuten“ durch mich als langjährig tätigen Fasten- und Mayr-Arzt vermittelt interessierten Kollegen alle theoretischen und praktischen Fähigkeiten, die zur Leitung einer Fastengruppe benötigt werden.

Die Begrenzung der Teilnehmer auf maximal 16 gewährleistet eine intensive Vorbereitung.

Es ist im Rahmen des Kurses möglich, unter ärztlicher Anleitung das Fasten auszuprobieren.

Die seminaristischen Vorlesungen finden an 5 verlängerten Wochenenden statt (zu je 15 UE).

- ✓ freitags von 18.00 bis 21.00 Uhr (4 UE)
- ✓ samstags von 10.00 bis 15.00 Uhr (6 UE)
- ✓ sonntags von 10.00 bis 14.00 Uhr (5 UE)

Der nächste Kurs beginnt im Frühsommer 2016 in Berlin.

Auf Wunsch informieren wir Sie rechtzeitig über Kursgebühren, Zahlungsmodalitäten, Termine, Seminarort und Anmeldemodalitäten.

## **Allgemeine Einführung in die Bedeutung des Fastens**

Übergewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Hauterkrankungen, schwaches Bindegewebe, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus und Schilddrüsenerkrankungen, Migräne, Rückenschmerzen, chronische Gelenkbeschwerden, Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien sind bewährte Indikationen für ein Fasten – die Liste dieser Krankheitsbilder ließe sich nahezu endlos fortsetzen.

Im Rahmen jeglicher Heilbehandlung, ob ganzheitliche oder traditionell-konventionelle Medizin, ist es sinnvoll, die Selbstregenerations- und Selbstheilungskräfte des Körpers durch ein therapeutisch begleitetes Fastenregime anzuregen, zu unterstützen und zu stärken.

Die stets eintretende Gewichtsnormalisierung ein wichtiger Effekt des Fastens, der durch selbständige Weiterführung einer Ernährungs- und Lebensumstellung verlängert und nachhaltig gefestigt werden kann. Erst wenn die während des Fastens eingeleitete Umstellung des Stoffwechsels zum geregelten Ernährungs- und Lebensalltag geworden ist, wird die sich Fastenmaßnahme zu einem sinnvollen Beginn einer langandauernden Gesundheitsvorsorge für den Organismus entwickeln.

Eine begleitende Selbstfindung und Neuorientierung schafft die Voraussetzung, die während des Fastens erzielten Erfolge über einen langen Zeitraum zu erhalten.

Fasten zählt man nicht ohne Grund zu den bekannten Königsdisziplinen der ganzheitlich therapeutischen Heilweisen, führt das Fasten nicht nur zu Besserung oder zum Verschwinden von langjährigen, bisweilen scheinbar nicht behandelbaren Beschwerden, sondern es ist eine sinnvolle, weil schonende Methode für Gesundheitsvorsorge.

Durch Eintreten in ein Fastenregime ermöglichen wir es dem Körper, im Inneren selbständig Ordnung zu schaffen und langjährig eingelagerte schädigende Stoffe auszuscheiden. Stoffe, die in den Versorgungsgeweben (Zwischenzellgewebe/Bindegewebe/Grundgewebe) vom Organismus regelrecht „geparkt“ wurden in der Erwartung, sie irgendwann einmal ausscheiden zu können.

Fasten normalisiert und optimiert alle Stoffwechselwege, entschlackt den Körper von Umweltgiften, reduziert Übergewicht jeglicher Form, beugt Krankheiten vor und wirkt nachweislich lebensverlängernd. Letzteres ist in der naturwissenschaftlichen Grundlagenforschung schon lange bekannt, dass ein „Fast-Hunger-Regime“ im Tierversuch lebensverlängernd ist.

In diesem Zusammenhang ist ein neues Gebiet der Grundlagenforschung, die Epigenetik, sehr interessant. Wissenschaftler konnten zeigen, dass die Gene innerhalb einer Zelle keine feststehenden Programme sind, sondern dass man mit der Verbesserung von Lebens- und Ernährungsweise, diese „(Über-) Lebensprogramme“ eines Organismus sehr wohl beeinflussen und scheinbar sogar optimieren kann. Diese Forschungen beweisen somit, dass wir unser Leben und unsere Gesundheit nicht nur in die eigenen Hände nehmen können, sondern sogar müssen. Wir haben „...in der Hand“, wie gesund oder wie krank wir sind. Jeder einzelne kann selber das meiste dafür tun, sehr lange, bis in ein hohes Alter gesund und leistungsfähig zu bleiben.

**Methodisch wird der Ausbildungsstoff vermittelt durch**

- ✓ Seminaristische Vorlesungen
- ✓ Praktische Übungen
- ✓ Erarbeiten von Therapieprogrammen
- ✓ Therapeutische Begleitung von Teilnehmern.

**Die Inhalte der Ausbildung werden sein:**

- ✓ Geschichte des Fastens
- ✓ Physiologie und Pathophysiologie des Fastens
  - Biochemische Grundlagen des Zellstoffwechsels
    - Stoffwechselumstellung beim Fasten
    - Entgiftungsmechanismen während des Fastens
    - Einflüsse des Fastens auf wichtige Organe und Organsystem  
(Vegetatives Nervensystem, Immunsystem, Leber, Niere, Verdauungstrakt)
- ✓ Wirkungen des Fastens auf verschiedene Ebenen des Organismus
  - Körperlich / Geistig / Seelisch
- ✓ Fastenregime
  - Vorbereitung der Fastenperiode
  - Verschiedene Intensitätsstufen und Zeitspannen des Fastens
  - Beendigung des Fastens
  - Maßnahmen zur nachfolgenden Festigung des Fastenerfolges (Lebensumstellung)
- ✓ Fasten Krisen
  - Ursachen
  - Maßnahmen zur Reduzierung
  - Psychologische Betreuung und Motivation der Fastenteilnehmer
- ✓ Besonderheiten für das Fasten
  - für unterschiedliche Altersgruppen
  - bei chronischen Erkrankungen
  - Kontraindikationen für das Fasten
- ✓ Begleitung während des Fastens
  - Fasten mit Einzelpersonen / Leitung von Fastengruppen
- ✓ Erstellen von Unterlagen für die Fastenteilnehmer
  - Fastenplan
  - Empfehlungen für eine nachfolgende Ernährungs- und Lebensumstellung
- ✓ Begleitmaßnahmen zur Unterstützung des Fastens
  - Homöopathie / Phytotherapie
  - Bewegungskonzepte (TaiChi, QiGong, klassische Yang-Gesundheitsübungen)

**Ärztlich geleiteter Intensivkurs**  
**Fachtherapeut „Regenerationstherapie nach F.X.Mayr“**

Ziel der Regenerationstherapie nach Dr.med.F.X.Mayr („Mayr-Therapie“) ist eine schonende und nachhaltige „Wiederherstellung der Selbstreinigungs-, Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte“ des gesamten Körpers“, wie Mayr sagte. Eine gestörte Funktionsfähigkeit des Darmes hat stets Konsequenzen für alle Organsysteme. Deshalb muss im Rahmen einer Therapie (eigentlich jeglicher Erkrankungen) die Wiederherstellung der physiologischen Stoffwechsellleistungen des gesamten Verdauungstraktes unbedingt Berücksichtigung finden.

Mit Hilfe dieses Konzeptes erreicht man eine nachhaltige und dauerhafte Gewichtsoptimierung (ohne den gefürchteten „Jo-Jo-Effekt“). Beschwerden wie chronisches Müdigkeitssyndrom, ADHS, Stresslabilität, Burn-out-Symptomatik sind wichtige Indikationen. Bei vielen bisweilen (scheinbar) therapieresistenten Erkrankungen wie chronische Darmerkrankungen, Altersdiabetes, Rheuma, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Migräne, Beschwerden im Klimakterium, therapieresistente Hauterkrankungen und anderen Erkrankungen kann die Mayr-Therapie nicht nur zu erheblichen Besserungen, sondern bisweilen sogar zum Verschwinden der chronischen Beschwerden führen.

Nicht zuletzt ist es für alle Menschen, die über noch keinerlei Beschwerden oder Erkrankungen klagen, eine sinnvolle Maßnahme, die Wahrscheinlichkeit von chronischen Erkrankungen zu reduzieren und bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Die Therapie nach F.X.Mayr ist somit eines der wichtigsten ganzheitlichen Präventionskonzepte.

Von mir ausgebildete Therapeuten sind nach dieser Ausbildung in der Lage, das Mayr-Konzept in seiner umfassenden Form erfolgreich anzuwenden. Als ausgebildeter Mayr-Arzt verfüge über eine 16jährige Erfahrung in der Anwendung dieser Therapie. Ich biete interessierten Kollegen (Ärzte, Heilpraktiker, sektorale Heilpraktiker für Physiotherapie, sektorale Heilpraktiker für Ergotherapie, sektorale Heilpraktiker für Ernährungsmedizin) die Möglichkeit, vom Wissen und den Erfahrungen eines langjährig praktizierenden Mayr-Arztes zu profitieren.

Für den Kurs bestehen Zugangsvoraussetzungen hinsichtlich fachlicher Mindestvoraussetzungen. Dadurch wird eine Homogenität im Wissenstand der Teilnehmer gewährleistet und ein intensives Lernen möglich. Erklärtes Ziel dieses Kurses ist das Bestehen der amtsärztlichen Überprüfungen.

Die Begrenzung der Teilnehmer auf maximal 16 gewährleistet eine intensive Vorbereitung.

Der nächste Kurs beginnt im Frühsommer 2016 in Berlin.

Auf Wunsch informieren wir Sie rechtzeitig über Kursgebühren, Zahlungsmodalitäten, Termine, Seminarort und Anmeldemodalitäten.

### **Weiterführende Informationen**

Viele Patienten, darunter auch Prominente wie Thomas Gottschalk, Sean Connery, Ivan Rebroff, Harald Schmidt haben sich von der Wirksamkeit dieser Therapie überzeugen können.

Im Vordergrund der Regeneration stehen dabei die Grundprinzipien:

- ☞ Schonung
- ☞ Säuberung
- ☞ Schulung
- ☞ Substitution

Diese Grundprinzipien umreißen den Umfang an Maßnahmen, die zur qualifizierten und erfolgreichen Durchführung einer Regenerations-therapie nach F.X.Mayr erforderlich sind.

Im Rahmen der Regenerationstherapie wird auch dem Patienten sehr schnell und deutlich bewußt, dass eine Rückkehr zu Prinzipien, die vor der Kur sein Leben dominierten, nicht sinnvoll ist.

Mayr sagte einmal: „Wenn sich nichts ändert, ändert sich nichts.“ Das klingt banal, aber daraus resultiert eine einfache Wahrheit. Führt eine Änderung der Ernährungs-und Lebensgewohnheiten, wie sie im Rahmen einer Mayr-Kur zum Tragen kommen und etabliert werden, zur Besserung und zum Verschwinden von Beschwerden, spricht überhaupt nicht dafür, zu den bislang praktizierten, krankmachenden Ernährungs-und Lebensritualen zurück zu kehren.

Die Regenerationstherapie nach F.X.Mayr ist ein Behandlungskonzept, das sowohl ambulant als auch stationär durchgeführt werden kann. Es liegt auf der Hand, dass im Rahmen einer stationären Behandlung die Therapie wesentlich intensiver erfolgen kann. Dementsprechend sind die Fortschritte dann auch erheblicher und eindrucksvoller.

Der Ausbildungskurs vermittelt den Interessenten alle theoretischen Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten zur erfolgreichen Durchführung eine Therapie nach F.X.Mayr.

Die Ausbildung ist an den theoretischen und praktischen Grundlagen von Dr.F.X.Mayr orientiert und beinhaltet die wichtigsten Erkenntnisse der modernen ernährungsmedizinischen Forschung und der daraus resultierenden Therapie.

- ✓ Biochemischen/ physiologischen/ pathophysiologischen Grundlagen einer Darmsanierung
- ✓ die Erörterung der Folgen für den Organismus bei chronischer Darmschädigung
- ✓ Indikationen und Kontraindikationen für eine Therapie
- ✓ Möglichkeiten und Grenzen der Mayr-Therapie
- ✓ Diagnostik des Grades der Darm-und Körperschädigung
- ✓ Erstellen von Therapieplänen für die Durchführung Therapie
- ✓ Didaktik der Patientenführung von der Erstanamnese bis hin zur Patientenführung im Rahmen der nachfolgen Umstellung der Lebens-und Ernährungsweise zur Festigung des erreichten Therapieerfolges
- ✓ Intensive Unterweisung, Üben der von F.X.Mayr entwickelten Diagnostik und der Bauchbehandlung. (Eine wichtige Voraussetzung für einen Therapieerfolg)

### **Organisatorische Besonderheiten für diesen Kurs:**

- ✓ In Vorbereitung des Kurses ist es hilfreich, sich mit den Standardwerken von F.X.Mayr vertraut zu machen und die wichtigsten Inhalte einschlägiger Fachbücher zu kennen.
  - F.X.Mayr
    - Schönheit und Verdauung
    - Die Darmträgheit
    - Fundamente der Diagnostik der Verdauungskrankheiten
  - E.Rauch
    - Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr
- ✓ Eine sinnvolle Zusammenstellung der Teilnehmer hinsichtlich ihrer medizinischen und/oder fachspezifischen Vorbildung begünstigt qualitativ hochwertige Seminare.
  - ☞ Ärzte
  - ☞ Heilpraktiker
  - ☞ Ökotrophologen
  - ☞ Sektorale Heilpraktiker für Physiotherapie/ Ergotherapie/ Ernährungsmedizin
  - ☞ Staatlicher Abschluß in einem medizinischen Assistenzberuf
  - ☞ Klinische Psychotherapeuten
- ✓ Eine Begrenzung der Teilnehmerzahl von 10 bis 16 Interessenten ermöglicht es allen Kursteilnehmern, sich aktiv in das Unterrichtsgeschehen einzubringen, praxisbezogen zu diskutieren und einen größtmöglichen Lerneffekt zu erzielen.
- ✓ Die Gesamtdauer des Kurses beträgt 140 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten, die tägliche Kurszeit ist auf maximal 7 Unterrichtseinheiten.  
Der Kurs wird über einen Zeitraum von 10 Wochenenden durchgeführt.
- ✓ Als weiterführende Qualifikation zu diesem Kurs sind zusätzliche Weiterbildungen sinnvoll:
  - ☞ Ärztlich geprüfter Fachtherapeut/Fachheilpraktiker „Ganzheitlicher Ernährungstherapeut“
  - ☞ Ärztlich geprüfter Fachtherapeut/Fachheilpraktiker „Ganzheitlicher Fastentherapeut“
- ✓ Bestandteil(optional) der Ausbildung ist die Durchführung einer Mayr-Kur durch die Teilnehmer selbst unter therapeutischer Begleitung durch den Dozenten.

### **Methodisch wird der Ausbildungsstoff vermittelt durch**

- ✓ Seminaristische Vorlesungen
- ✓ Praktische Übungen
- ✓ Fallbesprechungen
- ✓ Erarbeiten von Therapieprogrammen
- ✓ Therapeutische Begleitung von Teilnehmern.