

KATHARINA DEL PINO

# »SEID IHR DEPPERT?«

Erfahrungsbericht einer  
dreiwöchigen F. X. Mayr-Kur



# Inhalt

Der Entschluss oder »Seid ihr deppert?«

Drei Wochen Urlaub ohne Essen

Schlaue bereiten sich vor

Tag 1 - Galgenfrühstück und Anreise

Tag 2 - Morgengymnastik oder »Wer ist hier der Pensionist?«

Tag 3 - Bio-Impedanz-Analyse - Wos is'n des?

Tag 4 - Erste Anzeichen von Entschleunigung

Tag 5 - »Zfm« ... Zeit für mich

Tag 6 - Schenkelguss und Shoppingtour

Tag 7 - Kalorientechnisch im Minus

Tag 8 - Balzverhalten im Kraftraum

Tag 9 - Tag der Entscheidung

Tag 10 - The last soup - oder »Finale Grande«

Tag 11 - Tschaka - Tschaka - Mandelmus!

Tag 12 - Gänseblümchen ausreißen statt Bäume?

Tag 13 - Ich kann doch nicht schon satt sein!

Tag 14 - Wer hat da Mitleid mit wem?

Tag 15 - Schenkelguss ... ganz freiwillig

Tag 16 - Ein Adonis beim Kneippguss

Tag 17 - Wie war das nochmal mit dem »Aufhören, wenn man satt ist«?

Tag 18 - Das Ende der »Käfer auf dem Rücken«

Tag 19, 20 und 21 - Endspurt

Die Beantwortung der Frage »Seid ihr deppert?«

Dank

## **Der Entschluss oder »Seid ihr deppert?«**

Wie kommt man auf die Idee, sich die berühmt-berüchtigte »Semmel-Milch-Kur« anzutun? Nun ja, da gibt es sicherlich verschiedene mögliche Gründe. Von der Hoffnung, wieder in seine Jeans zu passen, bis zum rein gesundheitlich motivierten Fasten kann alles dabei sein. Bei uns bin ich mir allerdings bis heute nicht so ganz sicher, was der Auslöser war.

Auf jeden Fall sind Christoph (43), mein Lebenspartner, und ich (44) zu diesem Zeitpunkt im besten Alter – also kurz vor der Midlife-Crisis. Da macht man sich schon ab und zu Gedanken über seine Gesundheit. Das kennen Sie vielleicht. Bei uns zeigt sich das so, dass wir seit einem Jahr Yoga machen. Man will ja schließlich beweglich bleiben, etwas für den Geist tun und vielleicht auch noch ein bisschen Erleuchtung im Alter erreichen. Außerdem gehen wir nur noch in Nichtraucherlokalen essen, ernähren uns von verschwindend geringen Mengen Fleisch und das auch nur, wenn wir wissen, dass das Fleisch ein glückliches Leben hatte, natürlich möglichst bio. Sonnenbäder genießen wir nur nach 15 Uhr und dann auch nur 15 Minuten pro Seite. Achja, wir trinken gemäß der traditionellen chinesischen Medizin viel heißes Wasser und meditieren fünf Mal die Woche. Abgesehen davon benehmen wir uns wie alle anderen.

Und jetzt die Semmel-Milch-Kur? Eines ist mir schnell klar: Trendsetter werden wir mit dieser Idee keine werden. Wenn ich nämlich in einer gemütlichen Runde das Wort »Semmel-Milch-Kur« in den Mund nehme, um diverses Wissen herauszukitzeln oder zu erfahren, was das überhaupt ist, löst das bei meinen Mitmenschen im besten Fall einen ungläubigen Gesichtsausdruck oder ein Hände-über-dem-Kopf-Zusammenschlagen, im schlechtesten Fall gar ein »Seid ihr deppert!«, aus. Die Liebsten sind mir aber diejenigen, die sagen: »F. X. Mayr? Semmel lutschen den ganzen Tag? So ein Quatsch!« Als ich dann frage, ob sie die Kur schon mal gemacht haben, kommt die Antwort: »Nein.« Soviel zur Auskunftskompetenz.

Ich muss zugeben, ich lernte sehr schnell, das Thema F. X. Mayr-Kur aus meinem Small Talk zu streichen. Ich kann Ihnen sagen, es ist dafür absolut ungeeignet. Da kann man eher noch über »Tantrische Praktiken für 70 plus« referieren, ohne schief angeschaut zu werden als über die F. X. Mayr-Kur.

Nachdem also meine ersten Schritte, mehr über die Kur durch meine Mitmenschen zu erfahren, mehrere Male glänzend danebengegangen sind, beschließe ich, mich mit dieser Kur im stillen Kämmerlein ganz alleine auseinanderzusetzen. Jetzt will ich es erst recht wissen. »Ich muss sie ja nicht gleich machen«, denke ich mir, »aber dann weiß ich wenigstens, wofür oder wogegen ich mich entscheide«. Christoph ist außerdem auch immer ganz froh, wenn ich die Bücher lese und er dann »stromsparend« eine optimale Kurzfassung in perfekter mündlicher Form erhält. Das ist doch weniger anstrengend.

Ich kaufe mir also ein Buch. Hier gibt es unzählige Literatur und noch unzähligere Internetseiten. Das Buch »F. X. Mayr. Medizin der Zukunft«, von Dr. med. Harald Stossier und Dr.

med. Monika Baronin von Hahn kann ich Ihnen wärmstens empfehlen. Ich gebe zu, irgendwie klingt das Wort Darmreinigung im ersten Moment nicht sehr ansprechend. Davon lasse ich mich in dieser Phase aber nicht abbringen, denn wenn ich etwas nicht ausstehen kann, ist es Halbwissen. Sollte MICH in naher Zukunft also irgendwer nach der F. X. Mayr-Kur fragen, er würde kompetent Auskunft erhalten, das steht fest. Und so ist mein erklärtes Ziel schnell definiert: Ich werde Profi der Darmreinigung, vorerst zumindest in der Theorie.

*Anmerkung: Laut Dr. med. Erich Rauch verfolgt die Mayr-Kur zwei Ziele. Erstens die Verbesserung des Gesundheitszustandes, welche allerdings nicht schon während, sondern oft erst ein bis drei Monate nach Abschluss der Kur eintritt. Er führt aus, dass der Organismus meist Zeit benötigt, um sich auf die neue und verbesserte Situation einzustellen und so eine umfassende Regeneration zu erreichen. Und zweitens soll sich dieser gewonnene Zustand weiter verbessern und die neue Ernährungsweise auch logisch und konsequent umgesetzt werden. (S. 70, Die Darmreinigung)*

Abend für Abend lese ich in diesem Buch. Nach der Lektüre sind mir drei Dinge klar:

1. Dass ich das machen will, für meinen Körper und meine Gesundheit. Ich gebe zu, nicht ganz ohne den Hintergedanken, dass vielleicht ein angenehmer Nebeneffekt in Form einer optischen Verjüngung oder ein paar Kilo und mancher Falten weniger drin sein könnte. Diese Hoffnung will ich mir nicht nehmen lassen, denn sie stirbt ja bekanntlich zuletzt. Ich habe also eine offizielle Motivation, welche ich nach außen ganz klar formuliere und die wie folgt klingt: »Nur für die

Gesundheit, das Auto bringt man ja auch einmal im Jahr zum Überholen in die Werkstatt!« und die inoffizielle Motivation: »Abnehmen und zehn Jahre jünger ausschauen.« Ich bin überzeugt, Christoph ist insgeheim auch eher von der inoffiziellen Motivation getrieben, was er natürlich nie zugeben würde.

2. Wenn ich die Kur mache, dann gönne ich mir das volle Programm über drei Wochen und zwar in einem Kurhotel. Sie müssen wissen, es gibt auch noch eine andere Variante, nämlich die sogenannte - ich nenne sie - »Nebenbei-Kur«. Ich habe an meinem Arbeitsplatz Kollegen erlebt, die diese Kur nebenbei, also neben der Arbeit, machten. Als sie mir beschrieben, wie sie das machten, war mir sofort klar: neben der Arbeit? Niemals! Zwischen dem Arbeiten auch noch Basenpulver schlucken, nichts essen und nach der Arbeit bei einem Arzt Bauchmassagen im Laufschrift abholen? Nein danke! Das klingt nicht nach Erholung und Regenerierung, sondern nach Stress, vor allem für den Körper. Mein Bauchgefühl sagt mir, dass das nicht meine Welt ist. Wenn ich etwas mache, dann gründlich. Außerdem der Gedanke »Nichts essen und chillen« gefällt mir wesentlich besser als »Nichts essen und arbeiten«. Können Sie mir folgen?
3. Nun war klar, dass Christoph das auch will. Besonders die Aussage, dass Darmträgheit hässlich und alt macht, wie Dr. med. E. Rauch erwähnt, hat ihn überzeugt. Männer sind ja doch auch eitel. Dank meiner professionellen kurzen Zusammenfassung des Buches kann er nun völlig aufwandfrei und entspannt in die Kur starten. Er weiß ja nun auch, dass ich weiß, worum es geht, und er geht mit.

Kurz zusammengefasst erwarten uns gemäß Dr. med. E. Rauch folgende Phasen der Kur:

- Schonung : Einen Gang herunterschalten; verminderte, monotone Nahrungszufuhr
- Säuberung: Großreinemachen von innen
- Schulung: Pflege der Esskultur
- Substitution: Regulation durch Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine

Klingt spannend, oder? Ich mache mich also auf die Suche nach einem für uns geeigneten Kurhotel.

Es gibt ja unzählige Hotels im Internet, die diese Kur anbieten. Meine Ansprüche sind die folgenden: Es soll ein Wohlfühlhotel sein, möglichst im Grünen, nicht zu weit weg und ich muss das Gefühl haben, dass ich dort gut aufgehoben bin. Und es soll ein Kurhotel sein, denn das kenne ich nur aus Geschichten. Das Kurleben möchte ich nun aber endlich einmal höchstpersönlich erleben. Nach einem Abend im Internet finde ich ein sehr sympathisches Hotel in Bad Grönenbach im Allgäu in Süddeutschland. Es scheint einfach alles zu passen. Das Haus liegt in einer wunderbaren Umgebung, direkt an einem Schwimmteich, hat einen wunderbaren, traumhaft großen Garten mit altem Baumbestand und vielen Rückzugsmöglichkeiten, schöne Zimmer und die Küche klingt auch verlockend. Wobei wir wohl sowieso nicht viel von der Küche werden kosten dürfen. Der Name des Hotels: Gesundheitsresort & Spa Bad Clevers.

Am nächsten Morgen rufe ich im Hotel an. Gebucht! Die professionelle, sehr freundliche und nette telefonische Zimmerreservierung überzeugt mich auf ganzer Linie.



Plötzlich ist es fix. Wir haben ein Doppelzimmer mit der F. X. Mayr-Kur für drei Wochen gebucht.

F. X. Mayr-Kur - wir kommen und freuen uns wie Honigkuchenpferde! Aber nicht lange, denn wie sich in den nächsten Tagen herausstellt, haben wir noch eine Hürde zu nehmen: die Reaktionen unserer Nachbarn und Freunde. Ich hätte nicht gedacht, dass die Kur schon so anstrengend ist, bevor man noch die erste Semmel gelutscht hat.



## **Drei Wochen Urlaub ohne Essen**

Gefragt nach unseren Urlaubsplänen, ein übrigens beliebtes Thema vor der Ferienzeit, stellt sich bald heraus, dass dies die größte Herausforderung des Projektes »F. X. Mayr-Kur« ist. Ich muss vorweg schicken, dass wir unsere Nachbarn, Rudolf und Paula, sehr mögen, aber sie schaffen es doch tatsächlich, uns daran zweifeln zu lassen, ob die Kur wohl eine gute Idee gewesen ist.

Als wir beim Grillen gemütlich bei einem Gläschen Wein sitzen, meint Rudolf lapidar: »Was, ihr geht drei Wochen nach Süddeutschland? Da ist das Wetter ja genauso schlecht wie bei uns!« Sie müssen wissen, das Gesundheitsresort & Spa Bad Clevers liegt tatsächlich nur eine Autostunde von unserem Zuhause entfernt, genauer gesagt in Bad Grönenbach. Klimatisch sind also keine Wunder zu erwarten, sollte bei uns eine Schlechtwetterphase eintreten. Aber damit nicht genug. Er setzt ein für uns noch demotivierenderes Argument drauf: »Also, wir fahren nächste Woche nach Italien, einfach drauf los. Ich freue mich schon auf das italienische Essen, die Pizza, die Spaghetti und das Tiramisu.« Innerlich drängt sich mir hier Handlungsbedarf auf, nämlich meinen lieben Nachbarn hier und jetzt eigenhändig zu erwürgen. Allein meine gute Erziehung hält mich davon ab. Durch ihn wird uns wieder einmal klar, dass für die meisten Menschen Urlaub mit weit-weg-fliegen oder weit-weg-fahren verbunden ist, und vor allem mit viel gutem Essen. Ein paar Kilo mehr sind praktisch immer schon in den Urlaub mit

eingerechnet, um nicht zu sagen ein »Muss«. Bei uns dieses Mal nicht. Da wir unsere lieben Nachbarn noch länger als liebe Nachbarn haben möchten, ersparen wir uns lange Erklärungsversuche. So nippen wir schweigend am Wein und lächeln aus Höflichkeit. Innerlich fragen wir uns aber schon, ob es eine gute Idee war.

Ein paar Tage später treffen wir dann noch einen alten Freund meines Vaters, den Herbert. Er meint: »Was? Dein Freund hat nur drei Wochen Urlaub und macht eine Kur, in der er nichts zu essen bekommt?« Es ist für ihn völlig unvorstellbar, in der hart verdienten Urlaubszeit nichts zu essen. Wo soll da das Urlaubsgefühl sein? Ich will ihm schon ein Buch zum Thema Darmreinigung empfehlen. Christoph aber pfeift mich gerade noch zurück.

Auch noch in Erinnerung ist mir mein lieber Freund Stefan, der uns allerdings fast die restliche mickrige Motivation nimmt. Nachdem er unsere »Urlaubspläne« erfährt, meint er souverän grinsend: »Also, ich fahre drei Nächte an den Lago Maggiore zum Surfen, Fünf-Sterne-Hotel, für 250 Euro inklusive Halbpension. Und ihr zahlt 2.700 Euro für drei Wochen nichts essen, hahaha.« Leider bin ich nicht schlagfertig genug. Ich hätte erwidern sollen: »2.700 Euro für die Gesundheit, mein Lieber!«

Christoph will mich zu Hause mit »Stefan würde eine Semmel-Milch-Kur auch nicht schaden, bei dem Waschbärbauch!« etwas aufmuntern. Für uns war ja Urlaub bis jetzt auch immer mit gutem Essen verbunden – eigentlich sogar eine der wichtigsten Konstanten. In unserem Freundeskreis hat sich auf jeden Fall niemand gefunden, der uns begeistert zu unseren Urlaubsplänen gratuliert hat. Es hätte schon gereicht, wenn wenigstens ein Einziger irgendetwas Positives gesagt hätte. Das war aber nicht der Fall. Nur wir alleine versuchen uns weiter, die Kur

schönzureden. Bei jeder Gelegenheit heben wir die voraussichtlichen gesundheitlichen Effekte hervor. Reine Notlösung, aber wir lassen uns nicht mehr davon abbringen.

Wenn Sie sich also für die Kur entscheiden, werden Sie viel Kraft brauchen, allerdings nicht um die Kur zu überstehen, sondern die Phasen vor der Kur. Mein Tipp: Erzählen Sie es niemandem. Hauen Sie einfach ab und tun Sie etwas für sich. Verhalten Sie sich unauffällig. Fackeln Sie nicht lange.

## **Schlaue bereiten sich vor**

Aufgrund des genauen Studiums des Buches »Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr« von Dr. med. Erich Rauch weiß ich ja einiges in der Theorie. Da aber nun bald die Praxis folgen soll, beschließe ich, die Theorie in Taten umzusetzen.

Um nämlich die Kur und die für den Körper im ersten Moment ungewöhnlichen Umstände etwas abzufedern, kann man zwei Wochen vor Kurbeginn schon mal andere Zeiten einläuten. Man könnte auch sagen, dass eine gewisse Angst vor Kopfweg und Unwohlsein bei zu abruptem Übergang vom normalen Essen zur Kur uns zur Vorbereitung anspornt. Die Tipps im Buch nehmen wir uns zu Herzen und setzen sie der Reihe nach um.

Für uns heißt das als Erstes, den Zucker wegzulassen. Ich muss zugeben, die wahrscheinlich schwierigste Aufgabe, da bei uns Zucker, und wenn es nur in Form eines Stückchens Schokolade zum Nachmittagskaffee ist, praktisch jeden Tag auf dem Programm steht. Ob Sie es glauben oder nicht, aber für Christoph gleicht das schon fast einer Strafe. Sein Tag sieht ernährungstechnisch bis jetzt so aus: Marmelade zum Frühstück, ein kleines Nussschnecken am Nachmittag und am Abend noch die restlichen Kekse in der Packung. Das stellt für ihn keine Herausforderung dar. Er verschlingt, im Gegensatz zu mir, Unmengen von Süßem. Wenn ich Ihnen nun ein Foto von ihm zeigen würde, würden Sie es mir nicht glauben. Total durchtrainiert, kein Gramm Fett, eine Figur wie ein Athlet. Er verkörpert für uns Frauen

»leider« die Tatsache, dass Männer eben die besseren Verbrennungsmaschinen sind. Sie nehmen nicht einmal vom Essen einer Schokolade zu, geschweige denn, wie wir Frauen, vom bloßen Anschauen. Tja, damit müssen wir Frauen wohl leben. Ich glaube, wenn Christoph zur Kur einläuft, denkt sich jeder im Hotel: »Wieso isst der nur Milch und Semmel, der hat das doch gar nicht nötig!« Zu solchen Kommentaren würde ich nach der Kur sagen, dass derjenige nichts, aber auch gar nichts verstanden hat.

Erstaunlicherweise ist für mich hingegen die Hürde Zucker kein Problem. Wahrscheinlich hält mich die Angst, sonst bei der Kur besonders leiden zu müssen, davon ab, zur Schokolade zu greifen. Insgeheim rechne ich bereits mit den schlimmsten Entzugserscheinungen.

Des Weiteren hören wir sofort mit dem Kaffee auf. Die Folge bei uns ist starkes Kopfweg, zum Glück aber nur für ein bis zwei Tage. Wir wussten bis zu diesem Zeitpunkt nicht, dass wir schon so abhängig vom Koffein sind. Der Entzug ist nicht lustig, vor allem wenn man Kopfweg sonst nicht kennt. Trotzdem sind wir froh, die Kopfschmerzen jetzt zu haben und nicht während der Kur. Da erwarten uns sonst sicherlich noch genügend Strapazen, denken wir uns zumindest.

Der Ratschlag, auch Frittiertes wegzulassen, fällt uns am Leichtesten. Das essen wir nämlich so gut wie nie. Darum ist es die einfachste Übung für uns.

Alkohol lassen wir eine Woche vor Kurbeginn auch weg. Das fällt uns relativ leicht, da wir an einer Flasche Rotwein oft eine Woche lang trinken, Alkohol also nur sehr maßvoll genießen.

In der letzten Woche vor der Kur lassen wir dann auch noch Folgendes strikt weg: Fettes, Schweinefleisch,