

DAS
Viva-Mayr-Prinzip

BASISCH ESSEN

Harald Stossier
Emanuela Fischer

Über dieses Buch

MIT DER KRAFT DER NATUR

Vital und innovativ – ein Kochbuch, das die Prinzipien der modernen Mayr-Therapie in unser modernes, auf Wohlbefinden und Genuss orientiertes Leben holt. Das meint das Viva-Mayr-Prinzip – ein Leben in Balance. Mit Fisch, Fleisch, Gemüse, feinen Aufstrichen und süßen Desserts. Von Alpensaibling bis Ziegenkäseparfait, von gebratenem Lammrücken bis Amarant-Risotto. Das ist eine köstliche Antwort auf unsere Sehnsucht nach Gleichgewicht.

HARALD STOSSIER
EMANUELA FISCHER

BASISCH ESSEN

Das Viva-Mayr-Prinzip

**Harald Stossier
Emanuela Fischer**



DAS

Viva-Mayr-Prinzip



**BASISCH
ESSEN**

**FOTOGRAFIEEN VON
*SUSANNE SPIEL***

Brandstätter 



DAS VIVA-MAYR-PRINZIP

DIE PHILOSOPHIE DES BASISCHEN KOCHENS

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER

FÜNFTE JAHRESZEIT

ZEIT FÜR EINE MODERNE MAYR-THERAPIE

REGISTER



MIT DER KRAFT DER NATUR

DAS **VIVA-MAYR-PRINZIP**

Gesundheit beginnt in der Küche. Diese uralte Weisheit haben wir aufgegriffen, um Ihnen mit dem Viva-Mayr-Prinzip die enorme gesundheitliche Bedeutung des Säure-Basen-Haushaltes näherzubringen. Bereits die Ärzte der griechischen Antike wussten, dass unsere Lebensmittel unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Lebensmittel sein sollen. Daher haben wir in der Zusammenarbeit von Köchin und Arzt dieses Kochbuch gestaltet, das als Ratgeber die Zusammenhänge des Säure-Basen-Haushaltes erklärt. Unser ganzer Organismus ist von der Ausgeglichenheit im Säure-Basen-Haushalt abhängig, ja, mehr noch, auch in der Natur ist dieses Prinzip Grundlage jedes ökologischen Systems. Daher möchten wir diese Balance mit Produkten aus der Natur – unseren Lebensmitteln – erreichen. Die von uns präsentierte Auswahl, Zusammenstellung und Zubereitung der Speisen wird diesem Gleichgewicht gerecht. Darüber hinaus zeigen wir auch die Bedeutung der Esskultur in diesem Zusammenhang, die letztlich noch wichtiger ist als das Lebensmittel selbst.

Die Natur hat uns mit vielen Möglichkeiten ausgestattet, Missverhältnisse wieder auszugleichen. Sie ist auch im Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes großzügig mit uns. Im Säure-Basen-Haushalt ausgeglichene Mahlzeiten sind ideal. Wenn aber einmal ein Festessen zu viel Säurebelastung gebracht hat, können Sie diese durch einen „Basen-Tag“ gut wieder ausgleichen. Viel wichtiger

ist also der langfristige Ausgleich, durch den wir die Natur in ihrem Bestreben nach Balance unterstützen oder sie zumindest nicht behindern.

Das Viva-Mayr-Prinzip eignet sich sowohl für die Gesunderhaltung als auch zur Behandlung typischer „Säureerkrankungen“. Dann ist es eine medizinische Therapie unter ärztlicher Führung mit intensiver diätetischer Therapie, wie sie in unseren beiden Zentren in Maria Wörth und Altaussee praktiziert wird. Vor allem aber haben wir versucht, für Sie wohlschmeckende Speisen zusammenzustellen, die alltagstauglich und einfach zuzubereiten sind. Denn wir sind überzeugt, dass es Ihnen gut schmecken muss, damit Sie motiviert sind, dem Viva-Mayr-Prinzip langfristig zu folgen. Dass es dann auch noch gesund ist, erscheint fast wie selbstverständlich.

Emanuela Fischer	Dr. Harald Stossier
<i>Küchenchefin</i>	<i>Ärztlicher Leiter</i>
VIVAMAYR	VIVAMAYR

DIE PHILOSOPHIE DES BASISCHEN KOCHENS

Gesundheit ist ein Balanceakt der Natur. Durch eine sehr differenzierte Abstimmung unterschiedlichster Prozesse wird der Stoffwechsel des Menschen jederzeit in einem Gleichgewicht gehalten. Die Regulation von Säuren und Basen spielt dabei eine besonders wichtige Rolle: Der Säure-Basen-Haushalt beeinflusst den gesamten Stoffwechsel und wird – wie eigentlich alles im Körper – durch Rhythmen geregelt. Das ständige Abtasten der Konzentrationen von Säuren und Basen ermöglicht uns, dass Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung, Atmung, Entgiftung, Herz-Kreislaufsystem und vieles mehr miteinander in Verbindung stehen und im Sinne der Gesundheit auch zusammen arbeiten. Dabei können wir darauf vertrauen, dass die Natur ein Interesse an unserer Gesundheit hat. Denn alle regulatorischen Maßnahmen haben zum Ziel, unsere Gesundheit zu erhalten.

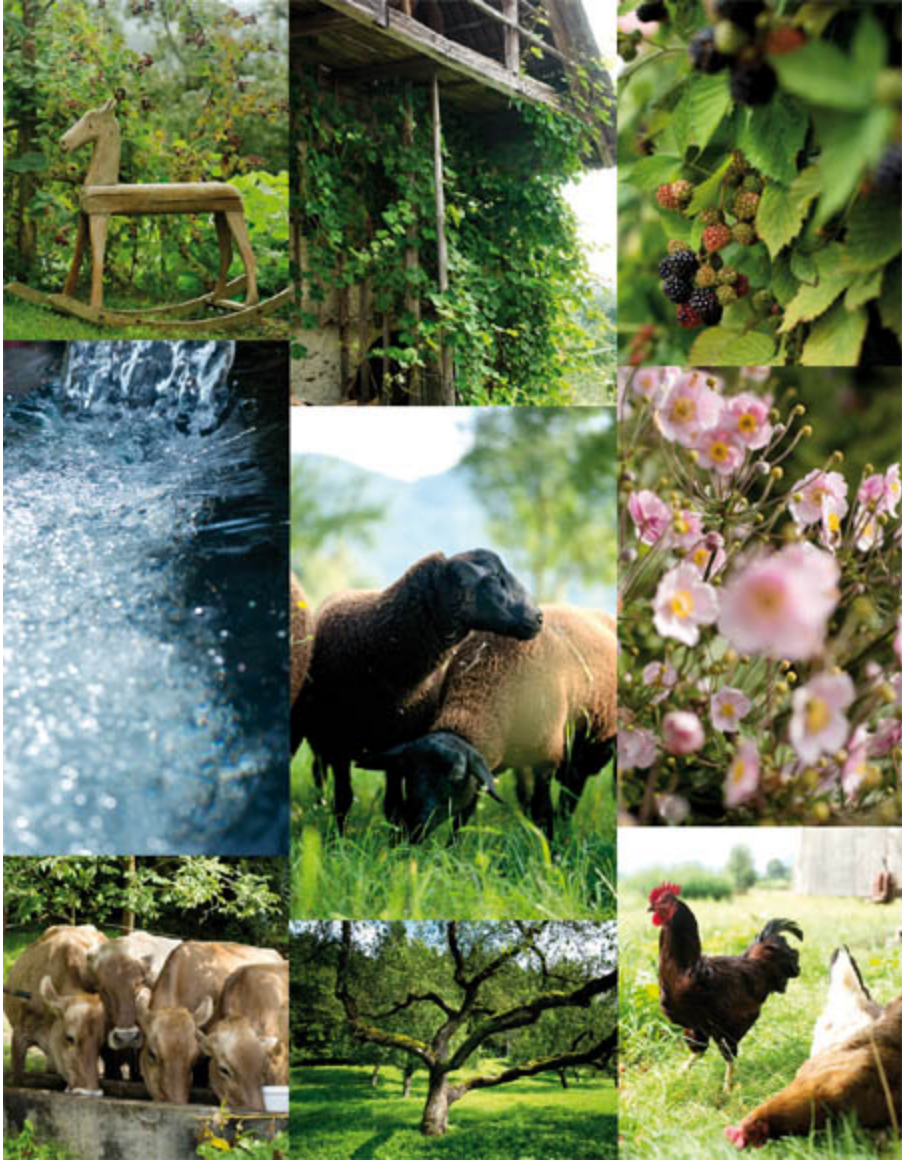
Das wollen wir mit dem Viva-Mayr-Prinzip unterstützen. Durch Pflege der Esskultur, Ausscheiden von Giftstoffen und Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt gelingt es langfristig, die Gesundheit zu erhalten. Diese Faktoren helfen auch im Falle einer Erkrankung, die Gesundheit wieder herzustellen. Unsere Zivilisationserkrankungen und viele der heutigen medizinischen Langzeiterkrankungen (Osteoporose, Herz-Kreislaufferkrankungen, Rheuma, Allergien etc.) hängen auch mit einer chronischen Übersäuerung zusammen. Die Grundlagen dieser Zusammenhänge hat der österreichische Arzt und Forscher

Dr. Franz Xaver Mayr bereits vor mehr als 100 Jahren erkannt und beschrieben. Ständige Forschungen haben viele Ergänzungen gebracht und so konnten wir, basierend auf diesen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen, das Viva-Mayr-Prinzip etablieren.

„Du bist, was du isst“, sagt ein altes Sprichwort. Im Sinne der modernen Mayr-Medizin müsste man es erweitern: „Du bist, was du verdaust.“ Ernährung ist das Ergebnis von Nahrungsmitteln und individueller Verdauungsleistung. Dies ist die wohl wichtigste Erkenntnis Dr. Mayrs. Qualität, Inhaltsstoffe und Zubereitung der Lebensmittel sind wichtig. Ebenso ist ihr Säure-Basen-Verhältnis zu beachten. Noch viel bedeutsamer jedoch ist der Einfluss unserer Verdauungsleistung. Daher müssen wir uns entsprechend der aktuellen Leistungsfähigkeit unseres Verdauungsapparates verhalten, um gesund zu bleiben. Denn die Esskultur hat größere Bedeutung als die Lebensmittel selbst. Und wieder spielt der Rhythmus bei der Regulierung die entscheidende Rolle, da sich die Leistungsfähigkeit im Tageslauf verändert. Frühstücke wie ein Kaiser, speise zu Mittag wie ein Bürger und esse zu Abend wie ein Bettler – diese uralte Weisheit spiegelt diesen Rhythmus exakt wider. Ergebnisse moderner Chronobiologie bestätigen sie.

In der Viva-Mayr-Therapie trainieren wir die Verdauungsleistung zu optimieren. Langsames Essen, gutes Kauen und Einspeicheln gewährleisten einen guten Start des Verdauungsvorganges. Sich Zeit zum Essen zu nehmen sowie dem Körper genügend Zeit zum Verdauen zu geben, sind weitere wichtige Aspekte. Regelmäßige Zwischenmahlzeiten stören den Verdauungsprozess und sind daher nicht empfehlenswert. Da die Verdauungsleistung am Abend im Verhältnis zum Morgen

oder Mittag wesentlich geringer ist, sollte die Abendmahlzeit möglichst früh eingenommen werden und leicht bekömmlich zubereitet sein. Daher empfehlen wir, abends auf Rohkost jeglicher Art, vor allem Obst, Salat und Fruchtsäfte, zu verzichten.



Auch trinken ist wichtig. Am besten ist, die notwendige Flüssigkeit nicht zum Essen, sondern zwischen den Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Trinken zum Essen verdünnt die Verdauungssäfte und reduziert die Verdauungsleistung gerade zu dem Zeitpunkt, zu dem sie am meisten benötigt wird. Als Getränke sehen wir Wasser, stilles Mineralwasser, Kräutertees sowie Gemüsebrühe. Fruchtsäfte, Gemüsesäfte oder Milch sind als flüssige Lebensmittel ebenso wie Alkoholika oder Bohnenkaffee hingegen nicht als freie Flüssigkeiten zu werten. Nicht zuletzt benötigen wir ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen in unseren Lebensmitteln, um gesund zu bleiben. Dies wird im Folgenden noch detailliert dargestellt. Diese Punkte selbstverantwortlich zu berücksichtigen ist als Grundlage der Esskultur wichtig, da jede Überforderung der Verdauungsleistung zu Fehlverdauung führt. Durch ein Zuviel an Lebensmitteln sowie durch Essen zum falschen Zeitpunkt entsteht eine Überforderung. Solcherart mangelhaft verdaute Lebensmittel führen unweigerlich über Gärung (zu viel Kohlenhydrate = Zucker) oder Fäulnis (zu viel Eiweiß) zu einer langsamen, aber steten Belastung und zur „Selbstvergiftung aus dem Darm“, wie Dr. Mayr es nannte.

Heute finden wir in der modernen Medizin das intuitive Wissen der Ärzte der Antike bestätigt: *Unsere Ernährung kann uns gesund erhalten oder auch krank machen.* Intensive diätetische Therapien können heute helfen, Erkrankungen zu behandeln. Ziel des Viva-Mayr-Prinzips ist es, diese biologischen Grundlagen in den Alltag zu integrieren, damit wir unsere Gesundheit langfristig erhalten.

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch krank – so muss man das Sprichwort im Sinne der Gesundheit erweitern. Durch die Nahrungsaufnahme gewährleisten wir, dass es ein ständiges Wechselspiel von Säuren und Basen im Körper gibt. Zentrum dieser Regulation ist der Verdauungsapparat (und im Speziellen der Magen). Durch diesen Rhythmus – der im Laufe der Evolution einen „basischen Stoffwechsel“ etabliert hat – gewährleisten wir einen gesunden Verdauungsprozess sowie eine ebensolche Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktion des Organismus. Um all das sicherzustellen, haben wir im Stoffwechsel ein Verhältnis von Basen zu Säuren von 20:1. Dies garantiert, dass ein Zuviel an Säuren sofort abgepuffert werden kann. Alle Strategien des Körpers zielen letztlich darauf ab, eine „Übersäuerung“ zu vermeiden.





Leider machen wir es unserem Körper nicht immer leicht, uns „basisch“ zu halten. Unser moderner Lebensstil (Stress), unsere einseitige Auswahl der Lebensmittel (bevorzugt säurehaltige Lebensmittel) mit mangelnder Esskultur (Tendenz zu Fehlverdauung), der übermäßige Konsum verschiedenster Genussmittel bis hin zum Suchtverhalten, exzessive körperliche Belastung (Leistungssport) und nicht zuletzt unsere zunehmende Belastung mit Giftstoffen aus der Umwelt führen zu einem stetigen Anstieg von Säuren im Körper, die dann nicht mehr adäquat ausgeglichen werden können. Da im Stoffwechsel selbst immer nur Säuren und keine Basen entstehen, wird aus dem Wechselspiel zwischen Säuren und Basen ein konstant saurer Stoffwechsel. Hier kommt wiederum die Ernährung ins Spiel: Durch Auswahl und Zubereitung der richtigen Lebensmittel ermöglichen wir Basenzufuhr, durch die Esskultur verhindern wir Säureproduktion infolge von Fehlverdauung aus basischen Lebensmitteln (Beispiel: Am Abend genossene Rohkost führt zu Gärung und Säurebildung).

Das Verhältnis von Basen zu Säuren von 20:1, wie es in unserem Stoffwechsel vorliegt, ist für das Verhältnis der Lebensmittel weder realistisch umsetzbar noch notwendig. Aber ein Verhältnis von 2:1 sollte es schon sein. Das ist leicht machbar, wenn man einige Punkte beachtet, denn wir können Lebensmittel in folgende Kategorien einteilen: säurespendende, basenspendende, neutrale sowie solche, die durch Basenentzug zu einem sauren Stoffwechsel führen.

Säurespendende Lebensmittel:

- Eiweiß, v.a. tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Käse

- Hülsenfrüchte und Getreide

- **Alkohol, Kaffee, Nikotin**
- **saure Südfrüchte (Zitrone, Ananas, Orange etc.)**
- **warmgepresste Pflanzenöle und tierische Fette**
- **industriell gefertigte Lebensmittel**

Basenspendende Lebensmittel:

- **praktisch alle Gemüsesorten, vor allem Kartoffeln**
- **Milch, Sahne (jedoch nicht Milchprodukte wie Quark oder Käse)**
- **reifes heimisches Obst**
- **heimische Gewürz- und Wildkräuter**
- **kaltgepresste Pflanzenöle**

Neutrale Lebensmittel (annähernd Säure-Basen-Gleichgewicht):

- **Wasser**
- **Butter**
- **Hirse**

Säurewirkung durch Basenentzug:

- **raffinierte Kohlenhydrate wie Fabrikszucker, Weißmehl sowie alle daraus hergestellten Produkte**

Da säurespendende Lebensmittel in ihrer Säurekonzentration immer stärker sind als die basenspendenden in der Basenzufuhr, ist eine sinnvolle Kombination notwendig. Das bedeutet einerseits weniger Fleisch, Fisch und Käse (ggf. auch Hülsenfrüchte) zu konsumieren, zu Gunsten von Gemüse, Kartoffeln und vor allem kaltgepressten Pflanzenölen. Darüber hinaus werden immer saure mit basischen Lebensmitteln kombiniert, z.B. kleinere Fleisch- oder Fischportionen immer mit reichlich Gemüse und kaltgepressten Ölen. Dies ermöglicht ein ausgeglichenes Verhältnis bei jeder Mahlzeit. Die weit

verbreitete Kombination von Fleisch mit Reis oder Nudeln hingegen kombiniert zwei Säurelieferanten und ist daher ungünstig für das Säure-Basen-Gleichgewicht. Wenn Fleisch, Fisch oder Käse (ggf. auch Hülsenfrüchte) nur jeden zweiten Tag gegessen werden, verhindert dies eine übermäßige Eiweißzufuhr und gleichzeitig auch eine übermäßige Säurebelastung des Körpers. Und niemand erleidet einen Eiweißmangel, wenn er lediglich zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch oder Fisch als Hauptmahlzeit zu sich nimmt. All diese Überlegungen finden sich im Rezeptteil bei der Auswahl der Lebensmittel und ihrer Kombinationen wieder.

Auch die Esskultur hat großen Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt. Zu den wertvollen basischen Lebensmitteln zählen Gemüse und reifes heimisches Obst. Sie müssen jedoch vollständig verdaut werden, um im Stoffwechsel ihre positiven Wirkungen entfalten zu können. Das ist gerade dann wichtig, wenn wir sie in Form von Rohkost zu uns nehmen. Rohkost verlangt von uns viel Verdauungsarbeit, daher kommt der Menge und dem Zeitpunkt, zu dem wir sie konsumieren, so große Bedeutung zu. Rohkost am Abend führt zu Gärungsprozessen und damit zur Bildung von Alkohol, Gas und Säuren – einer der häufigsten Ernährungsfehler, der leicht zu vermeiden ist. Deshalb empfehlen wir, am Abend anstelle von Salaten, Obst oder Fruchtsäften lieber gekochtes, gegrilltes oder gedämpftes Gemüse zu essen, das leichter verdaubar ist als Rohkost.

Ebenfalls großen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt hat Bewegung. Sinnvolle körperliche Belastung – ohne sich zu überfordern – ist notwendig und hilfreich, um Säuren abzubauen. Wir bewegen uns häufig viel zu wenig, um den Stoffwechsel in Schuss zu halten. Finden Sie eine körperliche Betätigung, die Ihnen Freude bereitet, die Sie

gern auch langfristig praktizieren. Zusätzlich unterstützt reichliches Trinken von freien Flüssigkeiten die anderen Maßnahmen zum Ausgleich im Säure-Basen-Haushalt in idealer Weise.

Im Rezeptteil folgen die Auswahl der Lebensmittel, die Zusammenstellung und auch die Zubereitung der Speisen den hier beschriebenen Kriterien. Es ist ein Leichtes, dies in den Alltag zu integrieren. Die Esskultur ist Aufgabe jedes Einzelnen, gutes Kauen und Einspeicheln lässt sich nicht delegieren und auch ein gesunder Rhythmus muss gefunden werden. Insgesamt geht es um einen Prozess, bei dem viele kleine Entscheidungen bewusst für die Gesundheit getroffen werden: So können Sie das Viva-Mayr-Prinzip einfach und Schritt für Schritt im Alltag umsetzen. Am Ende können Sie stolz darauf sein, es geschafft zu haben. Denn letztlich ist jeder für sich und seine Gesundheit verantwortlich. Wir wollen Sie auf dem Weg der Gesundheit begleiten und unterstützen.

BASISCHE KÜCHE - EINFACH ZUBEREITET

Unsere Rezepte lassen sich gut mit gängigen Küchenutensilien zubereiten, wie sie heute jede Küche hat. Für Basensuppen empfiehlt sich ein Pürierstab, der auch bei Basensaucen gute Dienste leistet. Noch feiner wird es im Mixglas. Eine entsprechend ausgestattete Küchenmaschine hilft beim Zubereiten von Cremen, Basen-Aufstrichen und beim Zerkleinern von Nüssen ebenso wie beim Herstellen von Kräuterölen. Wer Basensuppen oder -saucen mit frisch gepressten Säften anreichert, wird mit intensiverem Geschmack und höherem Nährstoffgehalt belohnt. Hilfreich dafür ist ein Gemüse- und/oder Obstensaft.

Die basische Küche arbeitet mit möglichst kurzen Zubereitungszeiten und schonenden Zubereitungsarten wie Dämpfen und Dünsten.

Wer einen Dampfgarer hat, kann mehrere Lebensmittel gleichzeitig garen und verfügt über eine wunderbare Alternative zur Mikrowelle – die in der gesunden Küche nichts verloren hat. Notwendig für die Zubereitung basischer Rezepte ist ein Dampfgarer jedoch nicht; fürs Dämpfen eignen sich auch einfach zu handhabende und in der Anschaffung günstige Kocheinsätze: Unter dem Einsatz wird Wasser zum Kochen gebracht, auf dem Einsatz können die gewünschten Lebensmittel ohne Druck (wichtig!) sanft auf den Punkt garen.

Eines der wichtigsten Lebensmittel der basischen Küche wird üblicherweise gekocht, sollte aber stets gedämpft werden: die Kartoffel. Wer diesen wunderbaren Basenspender in Salzwasser kocht, laugt ihn aus. Auch alle anderen Beilagengemüse sollte möglichst dampfgegart werden.

Beim Dünsten basischer Speisen wiederum bietet es sich an, für Gemüse Basensuppe einzusetzen statt des üblicherweise verwendeten Wassers sowie für Fleisch und Fisch jeweils passende Fonds.