Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 1: Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!

Artikel: Kurhotel Rickatschwende : auch Kauen will gelernt sein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557452

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

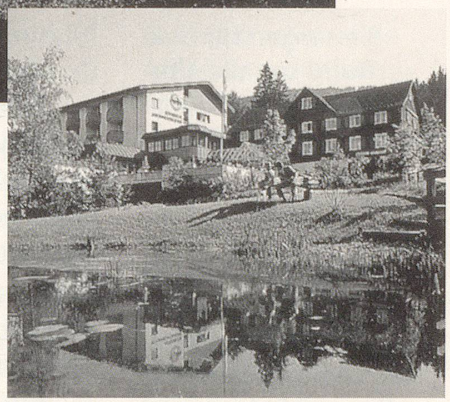
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kurhotel Rickatschwende: Auch Kauen will gelernt sein

Die Mayr-Kur erscheint vielen Leuten unverständlich, denn eigentlich wurde uns ja von den Ernährungsreformern etwas ganz anderes beigebracht als Semmeln zu essen – diese pappige Masse ohne Geschmack und ohne jegliche Vitalstoffe. Was hat denn eine Semmel-Kur mit Naturheilkunde zu tun, mögen Sie sich deshalb fragen. Was sich jedoch auf den ersten Blick widerspricht, ist in Wirklichkeit eine sinnvolle Ergänzung. Das Kurhotel Rickatschwende hat sich seit zwei Jahren ganz der Mayr-Diät verschrieben: Die Kunden – laut Direktor Schroff vorwiegend Geschäftsreisende – sind zum Teil die gleichen geblieben. Im früheren Hotel nahmen sie an Manager-Symposien teil, heute specken sie jährlich ab.



Die schöne Lage im Dreiländereck Österreich, Deutschland und Schweiz lädt ein zum Fasten und Wandern.

Die Verdauungsorgane sind das Wurzelsystem des Menschen. Auf diesen Grundsatz baut die Mayr-Diät auf. Denn bei den meisten Menschen ist der Darm überlastet. Mit dem zunehmenden Alter lagern sich im Darm immer mehr Schlacken ab, während die Verdauung nachlässt. Jeder dritte Krebs hat seinen Ursprung im Darm, weshalb es so wichtig ist, dass wir diesem Stiefkind unseres Körpers die nötige Beachtung schenken.

Seit zwei Jahren wird in dem früheren Hotel Rickatschwende ein Mayr-Kur-Betrieb durchgeführt, der von einer neunköpfigen Gruppe, darunter zwei Ärzten, betreut wird. Die Gäste kommen aus der ganzen Welt, vorwiegend jedoch aus der nahen Schweiz, denn Dornbirn liegt ja im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz.

Das Lebensglück beginnt im Darm

Wie wichtig der Darm für unsere Gesundheit ist, sagt schon das Schlagwort aus: Der Tod sitzt im Darm, das wir seit Jahren kennen und dessen Bedeutung wir uns gut einprägen sollten. Viele Beschwerden wie Herz- und Kreislaufstörungen, Verdauungsprobleme, rheumatische Beschwerden, Erschöpfung, Depression und natürlich Übergewicht sind auf Fehl-Funktionen des Verdauungssystems zurückzuführen. Wer jahrelang unter Kopfweh leidet, denkt oft kaum daran, dass die im Darm angestauten Stoffwechselgifte ins Blut übergehen und die Ursache der Störung bilden können.

Sie sorgen für eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung: Dr. Moosmann mit seinem Team.

Wenn der Darm nicht funktioniert, ist das ganze Lebensglück in Frage gestellt. Schon Kinder können unter Darmstörungen leiden, Anzeichen dafür sind, dass sie phlegmatisch wirken und in der Schule nicht richtig vorankommen. Wenn der Darm wieder funktioniert, gewinnen sie ihre Vitalität wieder zurück und zudem lässt auch der psychologische Druck nach. Die meisten Kurgäste in Rickatschwende sind jedoch zwischen dreissig und fünfzig Jahre alt, die sogenannten aktiven Menschen. In der Mehrzahl sind es übergewichtige Menschen, die zwar wissen, dass die Gesundheit wichtig ist, die jedoch im Alltagsleben vom Stress eingeholt werden.

Nicht nur das «Was», auch das «Wie»

Bei der Mayr-Diät ist jenes Essen am geeignetsten, das dem Einzelnen am besten bekommt und welches er gut verdauen kann. Je besser natürlich der Verdauungsapparat funktioniert, desto vollwertiger soll man essen, um eine ausreichende Versorgung an Vitalstoffen zu haben.

Denn eine vollwertige vitale Ernährung ist auch in den Augen der Mayr-Ärzte die allerbeste Ernährung. «Vollwertige Kost setzt aber eine vollwertige Verdauung voraus», so der Kurarzt Dr. Moosburger. «Sie ist nur dann wirksam, wenn der Körper imstande ist, ihren Nährwert aufzuschlüsseln. Bei einer Durchfallerkrankung oder einer Schädigung des Darmes verlässt die Nahrung den Körper so, wie sie aufgenommen wurde – sie belastet ihn sogar noch zusätzlich, weil sie schwerer verdaulich ist».

Semmelfrühstück: Die Semmel dient der Einspeichelung und Anregung der Verdauungssäfte.

Ein Mensch, der eine geschwächte Organleistung des Körpers hat, kann nicht so viel Rohkost essen wie ein Gesunder, weil er sie nicht verarbeiten kann. Es entstehen Gährungs- und Fäulnisstoffe, die dann eben nicht ausgeschieden werden können. Diese Stoffe gehen in den Körper hinein und vergiften ihn, was bis zu einer Immunschwäche führen kann. Aus einer schlecht funktionierenden Verdauung entstehen viele Krebserkrankungen. Jeder Dritte erkrankt heute an Krebs. Deshalb ist es so wichtig, dass die Nahrung verarbeitet und verdaut werden muss. Nicht das «Was» steht bei der Mayr-Diät im Vordergrund, sondern auch das «Wie».

Die Kur fängt schon zu Hause an

In der Kurklinik Rickatschwende lernt der Gast wieder richtig essen. Schon Wochen vor seinem Eintritt erhält er einen Plan zugeschickt, der ihn auf die kommende Zeit vorbereitet. Eine Woche vor Kurbeginn sollte er auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee, Tee, Zucker und fettes Essen verzichten, damit sich der Körper optimal auf das Fasten einstellen kann. Wenn der Eintritts-Tag gekommen ist, erhält der Gast eine erste umfassende Untersuchung beim

Arzt, aufgrund welcher die Kur festgelegt wird. Es kann durchaus sein, dass ein älterer Mensch, dem kein gänzliches Heilfasten zugemutet werden kann, schon am ersten Tag eine milde Ableitungsdiät bekommt, das heisst eine magenschonende Speise.

In der Regel beginnt der Patient mit dem reinen Teefasten, was etwa drei bis sieben Tage dauert. Auch in
bezug auf die Fastendauer wird die Konstitution und die psychische Verfassung des Gastes berücksichtigt. Um die Selbstreinigung und Entgiftung wieder in Gang zu setzen, erhält der Gast zudem jeden Morgen einen salinischen Trunk, der die Schlacken im Darm löst und bewirkt, dass die angesammelten Speisen so schnell wie möglich den Körper verlassen können.

Danach fängt die eigentliche Milch-Semmel-Kur an, diese berühmte Geschichte, durch die die Mayr-Kur ja bekannt ist. Das Essen besteht aus einer angetrockneten, in Scheiben geschnittenen Semmel, die man etwa dreissigmal abbrechen und jedes Stückchen wiederum dreissigmal kauen soll. Für diese Semmel soll man sich ungefähr eine halbe Stunde Zeit nehmen. Durch dieses Kauen wird das Kauen erstmal richtig gelernt. Die Verdauung beginnt schliesslich im Mundbereich. Durch das Kauen aktivieren wir den Speichel, machen das Nahrungsmittel schluckbar und vergrössern seine Oberfläche, um den Verdauungssäften mehr Angriffsfläche zu bieten. Der Speichel hat eine wichtige Abwehrfunktion: Er setzt die alltäglichen Krankheitserreger ausser Kraft. Speichel bringt ausserdem die Kohlenhydrat-Verdauung in Gang: Er enthält ein Ferment, das Stärke in Zucker spaltet.

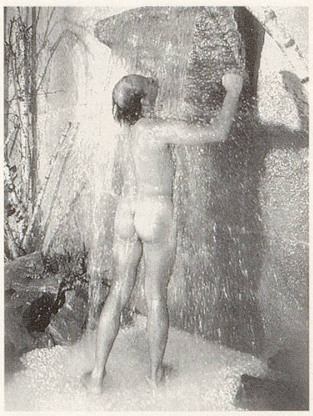
Auch die schonende Ableitungsdiät beansprucht die Verdauung nur schwach.

Durch die tägliche Darmmassage werden Blähungen und Schlacken weggepresst.

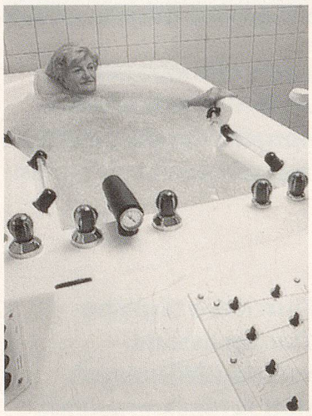
Das Wasser sollte schon im Munde zusammenlaufen

Die Mayr-Diät ist somit nicht eine Nulldiät, sondern eine schonende Kost, welche die ganzen Verdauungsfunktionen wieder in Gang setzt. Sie setzt bei den Ernährungsfehlern an, die viele Menschen bei uns machen. Der heutige aktive Mensch ist oft so unter Stress, dass ihm selbst bei Tisch noch die Probleme des Tages durch den Kopf gehen, anstatt dass er sich auf die Speisen konzentriert. Dadurch läuft ihm nicht einmal mehr das Wasser im Mund zusammen – auch dies istein wichtiger Vorgang für die Verdauung. Die grossen Brocken, die hinuntergeschluckt werden, können nicht mehr den normalen Weg der Verdauung gehen. Wenn nämlich nicht gekaut wird, kann auch nur grob verdaut werden, und es entsteht auch kein Sättigungsgefühl.

Die Semmel ist also Mittel zum Zweck. Da sie



Kneipp-Anwendungen sind neben den Semmeln das A und O der Mayr-Diät.



Die Unterwassermassagen regen den Kreislauf an – sind jedoch nur für starke Herzen zu empfehlen.

Auch die Schönheit kommt nicht zu kurz: Farb- und Stilberatung.

nicht vollwertig ist, d.h. keine Vital- oder Ballaststoffe hat, dient sie einzig der Einspeichelung und Anregung der Verdauungssäfte. Nach der Semmel-Diät geht man auf eine milde Ableitungsdiät über. Auch dies ist eine schonende Aufbaudiät, die sehr basisch gehalten ist, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Kurkrisen gemeinsam meistern

«Trockene Semmeln kann ich auch zu Hause kauen», mögen Sie sich jetzt sagen, und tatsächlich spricht nichts dagegen, wenn man dieses Kauen so oft wie möglich zu Hause übt. In einer Kurklinik fühlt man sich jedoch besser aufgehoben: Man trifft Gleichgesinnte und kann mit der Unterstützung von Ärzten auch allfällige Kurkrisen besser überstehen.

Dazu kommen die unterstützenden Behandlungen. Zwei Ärzte, eine Krankenschwester, vier Masseure und eine Physiotherapeutin kümmern sich um die 25 bis 35 Kurgäste. Jeden Tag wird der Patient untersucht und erhält gleichzeitig eine Darmmassage. In dieser Untersuchung stellt der Arzt fest, ob der eingeschlagene Weg der richtige ist oder ob man das Kurprogramm anpassen sollte. Ausserdem kann er ertasten, wie sich der Darm im Zuge der Kur entwickelt. Diese Bauchbehandlung nach Mayr ist eine tiefe Lymphdrainage, bei der altes, gestautes Venenblut weggepresst wird. Die vielen Blähungen, die im Darmbereich auftreten, machen natürlich auch dick. Und siehe da – nach jeder Behandlung wird der Bauch um einen bis zwei Zentimeter kleiner.

Wer spricht denn hier von Stress?

Natürlich stehen auch Bäder und Massagen auf dem täglichen Programm: ein Medizinal- und ein Entspannungsbad, Körpermassage, Fussreflexzonenmassage und Unterwassermassage, wobei auch hier der Allgemeinzustand des Patienten über die Therapie entscheidet. Zu kurz kommt keiner, im Gegenteil könnte man den gefüllten Tagesablauf schon fast mit dem Terminkalender eines Managers verwechseln:

Vor dem Frühstück um 8 Uhr beginnt die Morgengymnastik, um 10 Uhr gibt es eine Basenbrühe, um 11 Uhr Kneippanwendungen unter Anleitung, um 12 Uhr einen Heuwickel, der im Zimmer aufgelegt wird. Dabei kommt ein warmes dampfendes Heusäckchen während 20 Minuten auf den Bauch, wodurch die Arbeit der Leber aktiviert wird, so dass dieses Entgiftungsorgan so richtig wieder auf Touren kommt. Nachmittags stehen die individuellen Termine an. Es finden Vorträge und Demonstrationen statt: ein Brotbackkurs, eine Wirbelsäulenschule, Wassergymnastik, eine Wanderung, Farb- und Stillehre, kreatives Malen, Ausdrucksmalen, und abends Musik und Freizeitprogramm.

Nach zwei bis drei Wochen geht der Gast mit neuen Erkenntnissen nach Hause. Er erhält eine Informationsbroschüre mit auf den Weg, denn nun soll er das Gelernte ja auch anwenden. ●