



INTERNATIONALE GESELLSCHAFT  
DER MAYR-ÄRZTE

„Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr heute“

## Pressemitteilung

November 2014

### Kopfschmerzen und Migräne ganzheitlich behandeln

## Bei Kopfschmerzen auf den Bauch hören

**Sie zählen neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen: Kopfschmerzen. Millionen Menschen sind täglich davon betroffen, viele greifen regelmäßig zu Medikamenten. Dabei kann es hilfreich sein, auf seinen Bauch zu hören: Über die Entgiftung des Körpers, die Regeneration des Verdauungstraktes, die Vermittlung einer gesunden Ernährungsweise und die psychovegetative Regeneration kann die F.X. Mayr-Therapie alle Funktionen im Körper positiv beeinflussen, und so die Behandlung von Kopfschmerzen von mehreren Seiten her unterstützen.**

Die Säulen einer Behandlung nach F.X. Mayr sind die vier S: Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution. „Anhand dieser Säulen wird der Darm regeneriert, gesäubert und der Stoffwechsel des gesamten Körpers verbessert. Alle Organfunktionen werden dadurch positiv beeinflusst. Die F.X. Mayr Therapie stellt somit eine gute Basis dar, um Kopfschmerzen ganzheitlich zu behandeln“, erklärt Dr. med. Alex Witasek, Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte.

### Auswirkungen der F.X. Mayr-Therapie gegen Kopfschmerzen

Zunächst werden mögliche Lebensmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Kopfschmerzen verursachen können. Eine Laktoseintoleranz etwa verhindert die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan, die wichtig für die Bildung von Serotonin ist. Serotonin ist der Neurotransmitter für schmerzhemmende Nervenzellen.

Außerdem werden durch die Reduktion des Bauchfettes und des Insulinspiegels sowie die Behandlung verschiedenster Darmsyndrome, etwa des Reizdarmes, Entzündungsprozesse im Darm verringert. Denn all diese Entzündungsprozesse erschweren es dem Körper, Kopfschmerzen zu kompensieren.

Auch kann eine Entsäuerung des Gewebes Schmerzsyndrome reduzieren, etwa bei Spannungskopfschmerzen, bei der die chronische Muskelanspannung eine Gewebsübersäuerung begünstigt.

### Positiver Effekt auf verschiedene Kopfschmerzarten

- Spannungskopfschmerz: die häufigste Kopfschmerzart. Ursache sind verspannte Muskeln sowie Fehlhaltungen, etwa durch einen irritierten oder überfüllten Darm. Die Fehlhaltungen des Körpers haben dann das Ziel, mehr Platz für den Darm zu schaffen.

Ist der Darm entleert und regeneriert, normalisiert sich automatisch die Körperhaltung und Muskelverspannungen verschwinden.

- Migräne: Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung. Aufgrund der Symptomatik beeinflusst die Migräne Arbeitsproduktivität und Lebensqualität der Betroffenen. Da Unruhe und Stress eine Migräne begünstigen, führt eine F.X. Mayr-Therapie mit ihrer inneren Reinigung, langsamen und bewussten Essensweise mit gründlichem Kauen und Einspeicheln sowie die umfassende ärztliche Betreuung und Beratung zur gesunden Entspannung. Zudem sind Tätigkeiten zu empfehlen, die den Vagusnerv positiv beeinflussen - ein Hauptnerv, der sich vom Hirnstamm bis zum Magen-Darm-Trakt erstreckt und einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Dazu zählt etwa Yoga.
- Schmerzmittel induzierter Kopfschmerz: Durch regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln steigt die Schmerzempfindlichkeit an, die Schmerzschwelle sinkt. Einzige Therapie ist die Entwöhnung, die während einer Therapie nach F.X. Mayr leichter fällt.
- Cluster Kopfschmerz: Wesentlich seltener als die Migräne und einhergehend mit heftigen streng einseitigen Kopfschmerzen und häufig Symptomen am gleichseitigen Auge wie Rötung oder Schwellung. Die entzündungshemmende Wirkung einer F.X. Mayr-Therapie und die Vermeidung von Histamin in der Nahrung beeinflussen den Cluster-Kopfschmerz positiv.

*Wer sich genauer über Inhalt und Möglichkeiten der Medizin informieren möchte, findet weitere Materialien sowie Kontaktdaten von F.X. Mayr-Ärzten bei der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte.*

[Hier auf die Website](#)

## **Pressekontakt**

Nicola Sieverling PR  
Sophienallee 20  
D - 20257 Hamburg  
Tel: +49 (0) 40. 639 77 173  
[redaktion@nicola-sieverling.de](mailto:redaktion@nicola-sieverling.de)

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
Kochholzweg 153  
A - 6072 Lans  
Tel.: 0043 (0)664 9228294  
[office@fxmayr.com](mailto:office@fxmayr.com)