

5 Tipps für einen dauerhaft gesunden Darm

Wie Sie Ihr Körpergefühl nach einer F. X. Mayr Kur langfristig verbessern

Im OCÉANO Health Spa Hotel auf Teneriffa lernen Gäste durch F. X. Mayr wieder auf ihren Körper zu hören. K. Matthias Rolle, medizinischer Leiter und Inhaber des Hotels erklärt, wie auch nach der Kur zu Hause das innere Gleichgewicht aufrechterhalten werden kann

München, 11.11.2016. Gerade zurück aus Teneriffa, rundum erholt und gestärkt durch eine F. X. Mayr Kur, die den Körper entschlackt und wieder ins Gleichgewicht gebracht hat und nun stehen die Festtage in Deutschland bevor. Gerade zur Vorweihnachtszeit locken die Versuchungen an jeder Ecke und es ist besonders schwer, den guten Vorsätzen nach der Kur treu zu bleiben. Wie man die Darmgesundheit dennoch dank fünf grundlegender Regeln langfristig erhalten kann, verrät K. Matthias Rolle.

Das richtige Essen – ein Neustart für gesunde Ernährung

Um eine Neu-Orientierung der Lebensweise nach F. X. Mayr langfristig durchzuhalten, gilt es, einige Regeln beim Essverhalten zu beachten. „Das wichtigste an der Nahrungsaufnahme ist das gründliche Kauen sowie das Einspeicheln der Nahrung“, meint Rolle. Der Vorteil: Ein natürliches Sättigungsgefühl tritt ganz von selbst ein und man hört auf zu essen, wenn man satt ist. Ebenfalls wichtig: Nicht zu schwer, nicht zu oft und nicht zu spät essen.

Tipp 1: Die Menge der Mahlzeiten

Wer seinem Verdauungsapparat etwas Gutes tun möchte, sollte nicht mehr als zwei bis drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Vor allem das Abendessen sollte besonders leicht ausfallen, denn die Verdauungsleistung ist dann am schwächsten. Wird der Körper abends nicht mehr belastet, verliert er nicht unnötig Energie und der Schlaf fällt deutlich besser aus.

Tipp 2: Leichte Kost

Bekömmlich essen: Viel Gemüse, Kartoffelgerichte, Ziegen- und Schafskäse sowie frische Kräuter. Bestens geeignet sind hier auch leichte Fischgerichte wie z. B. Lachsforelle in Salzkruste. Auf übersäuernde Kost und Lebensmittel mit viel Eiweiß sowie zuckerhaltige und fettige Speisen sollte hingegen verzichtet werden.

Generell gilt: Das richtige Maß ist hier wie bei so vielem ausschlaggebend. „Obst und Rohkost sind z.B. wertvolle Bestandteile der Nahrung, nur leider sind sie für unseren Darm nicht sehr bekömmlich“, weiß Rolle und führt aus: „Ich rate daher morgens oder mittags Früchte und Salat zu sich zu nehmen, aber abends darauf zu verzichten, um den Verdauungsapparat nicht zu belasten.“

Tipp 3: Ausgewogene Gerichte

Dafür, dass der Effekt der F. X. Mayr Kur möglichst lange erhalten bleibt, sorgen die richtigen Rezepte. Zwei Lieblingsrezepte von Herrn Rolle sind dabei leicht nachzukochen:

Mayr Rezepte für Zuhause



RISOTTO MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

Zutaten für 2 Portionen:

1 Tasse Basmatireis,
2 bis 3 Tassen Gemüsebrühe
100 g Ziegenfrischkäse / kanarischer "Queso Blanco"
150 g Tomaten geschält
200g Zucchini,
10 g Butter
15 g Parmesan
1 Teelöffel frische Oreganoblättchen,
Vollsalz und Muskatnuß gerieben

Zubereitung:

den Reis abspülen, mit 5 g Butter anschwitzen, die Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und dann 25 min. quellen lassen bis die Körner gleichmäßig weich sind, danach salzen.

Zwischenzeitlich Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten, mit der restlichen Butter anbraten und danach zugedeckt dünsten lassen bis sie gar sind, die gewürfelten Tomaten und den Reis dazugeben, dann den Käse und den Parmesan vorsichtig untermischen, so daß ein cremiges Risotto entsteht, portionieren und mit Oreganoblättchen garnieren.



ORANGENCREME

Zutaten für 4 Personen:

1 Hühnerei
2 Eßlöffel Honig
Orangenschale von einer unbehandelten Orange,
Saft einer Orange
3 Esslöffel Wein
1 gestrichner Teelöffel Agar-Agar gemahlen
1/8 Liter Schlagsahne (10 % Fett)
1 Prise Meersalz,
8 Blättchen frische Minze

Zubereitung:

Das Eigelb, den Honig die Orangenschale und den Orangensaft mit dem im Weißwein erwärmten Agar-agar zusammen geben und in einem Topf vorichtig weiter erwärmen und cremig schlagen. Dann schlagend unter kaltem Wasser abkühlen.

Gleichzeitig das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und zusammen mit der ebenfalls geschlagenen Sahne unter die Orangencreme heben, in hohe Gläser abfüllen und zum steif werden eine Stunden in den Kühlschrank stellen.

Danach mit 2 Blättchen Minze und einem Stückchen Orangenfilet garnieren.

Weitere schmackhafte Rezepte stellt der Küchenmeister Peter Mayr in seinem Buch „Milde Ableitungsdiät“ vor, die es auch nach der Kur leicht machen den guten Vorsätzen treu zu bleiben.

Wie widerstehe ich den Versuchungen meines Alltags?

Stress im Büro, keine Zeit, selbst zu kochen und vielleicht noch eine Familie, die „bei der komischen Diät“ nicht mitmachen möchte – nach der „Ruheinsel“ des Kuraufenthalts drängt sich der Alltag oft mit aller Macht zurück ins Leben und macht alle guten Vorsätze zunichte.

Tipp 4: Standhaft bleiben, aber nicht um jeden Preis

Der Erfolg einer F. X. Mayr Kur ist dann langfristig gegeben, wenn es gelingt, den Körper dauerhaft auf diese neue Form der Ernährung umzustellen. Deshalb ist es wichtig, standhaft zu bleiben und die goldenen Regeln nach der Kur einzuhalten. Allerdings sollte hier nicht

zwanghaft darauf gedrängt werden, alles zu 100 Prozent richtig machen zu müssen. Hin und wieder zu naschen, ist laut Herrn Rolle vollkommen in Ordnung.

Es ist also nicht schlimm, wenn man doch einmal etwas Süßes zwischendurch isst, denn ein Schokoriegel macht nicht den Erfolg einer ganzen Kur zunichte – es sollte bloß nicht wieder zur Gewohnheit werden. „Wir sind alle nur Menschen und jeder von uns hat mal eine schwache Minute“, weiß der Mayr-Experte Rolle. „Wichtig sind das ehrliche Bemühen und tragbare Kompromisse, um das eigentliche Ziel, den Körper aktiv zu unterstützen, nicht aus den Augen zu verlieren.“

Tipps 5: Dran bleiben und nicht gleich aufgeben

Wer tatsächlich einmal nach der Kur über die Stränge schlägt, sollte nicht verzweifeln und grundsätzlich alle neu gewonnenen Prinzipien über Bord werfen. Der Darm freut sich gerade nach einem ausführlichen Mahl, wenn er im Anschluss wieder geschont wird.

Letztlich geht es bei jedem Einzelnen darum, in Abhängigkeit vom Zustand des Darmes und der Alltagsbelastung den optimalen Mix herauszufinden. Rolle selbst positioniert sich da ganz ähnlich: „Vor allem das bewusste und genussvolle Essen ist mit Abstand noch wichtiger als was man isst.“

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber
Schönfeldstr. 19
80539 München

Tel.: 089/21028601

E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann
Brienner Straße 45 a-d
80333 München

Tel.: 089/2050-4189

E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com