

---

# Inhalt

Einleitung	9
<b>Grundlagen</b>	11
<b>Bedeutung von Eiweiß bei Allergien</b>	13
<b>Die Entzündung als Reaktionsmuster</b>	14
<b>Allergie – ein Grenzproblem</b>	15
Stressreaktion nach Selye	15
<b>Kennzeichen einer Allergie</b>	19
<b>Formen der Allergie</b>	21
Primäre Allergie	21
Kreuzreaktionen	23
<b>Allergien und der Verdauungsapparat</b>	25
<b>Darmbarriere: Zellen, Schleim, Bakterien und Immunglobuline</b>	28
<b>Leistungsfähigkeit des Verdauungsapparates</b>	30
Konstitutionelle Faktoren	31
Rhythmus – tageszeitliche Schwankungen	31
Esskultur – persönliches Verhalten	33
<b>Ernährung – ein Balanceakt</b>	36
Zucker wird vergoren	38
Alkohol stört die Darmbarriere	39
Eiweißzersetzung durch Fäulnis	41
<b>Grundsubstanz – Reaktionsort der Entzündung und Allergie</b>	43
Radixödem	45
<b>Unverträglichkeiten durch erhöhte Permeabilität im Verdauungstrakt</b>	45
Leaky Gut als Wegbereiter der Allergie	46
<b>Die Rolle von Histamin bei Entzündung und Allergie</b>	49
<b>Histaminintoleranz</b>	52
Histaminzufuhr durch Lebensmittel	54
Histaminüberschuss durch Fehlverdauung	56



Bakterien	56
Pilzkrankungen	56
Parasiten	58
Histaminüberschuss durch mangelhaften Abbau	59
<b>Allergie und Lymphsystem</b>	63
<b>Unverträglichkeit von Kohlenhydraten</b>	67
<b>Fruktosemalabsorption</b>	70
<b>Laktoseintoleranz</b>	74
<b>Wie erkennt man eine Allergie oder Intoleranz?</b>	77
<b>Klassische Allergiediagnostik</b>	78
<b>Erweiterte Allergiediagnostik</b>	81
Diagnostik allergischer Erkrankungen nach Dr. F. X. Mayr	81
Abweichung vom Idealbild	83
Bauchveränderungen bei Allergien	84
Funktionelle Myodiagnostik (FMD)	87
Der Muskeltest als zentrale Informationsquelle	89
Muskelreaktion bei allergischen Erkrankungen	90
Diagnoseoptionen mittels FMD	95
Ergänzende Laboruntersuchungen	100
<b>Behandlung allergischer Erkrankungen mit dem VIVAMAYR-Prinzip</b>	101
<b>Die Prinzipien der Modernen Mayr-Therapie</b>	104
Schonung	104
Rotation statt Monotonie bei Allergien	105
Schonung im Alltag	106
Säuberung	107
Bittersalz und Glaubersalz	107
Der Reinigungsprozess	108
Das Lebenselixier Wasser	109
Die Kraft der Ausscheidung	112
Schulung	118

Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung	120
Substitution	121
Orthomolekulare Medizin	122
<b>Praktische Durchführung der VIVAMAYR-Therapie bei Allergie und Intoleranz</b>	125
<b>Milch und ihre Inhaltsstoffe</b>	127
<b>Gluten und die Formen der Unverträglichkeit</b>	131
<b>FODMAP und der Reizdarm</b>	137
<b>Unverträglichkeit von Nachtschattengewächsen</b>	140
<b>Acetylsalicylsäure-Intoleranz und ihre Folgen</b>	143
<b>Zeitlicher Ablauf der Therapiemaßnahmen</b>	145
<b>Unterstützung durch Orthomolekularmedizin</b>	148
<b>Praktische Tipps bei bestimmten Krankheitsbildern</b>	151
<b>Neurodermitis – Heuschnupfen – Asthma bronchiale</b>	151
<b>Herz-Kreislauf-Beschwerden</b>	155
<b>Migräne/Kopfschmerz</b>	156
<b>Beschwerden des Verdauungsapparates</b>	157
<b>Rheumatische Erkrankungen</b>	158
<b>Zyklusstörungen der Frau</b>	159
<b>Allergien und Sportverletzungen</b>	161
<b>Zusammenfassung: Von der Modernen Mayr-Medizin zum VIVAMAYR-Prinzip</b>	163
<b>Ganzheitlich zum Erfolg</b>	163
<b>Rhythmus hilft</b>	165
<b>Langfristige Unterstützung mit VIVAMAYR</b>	167
<b>Umstellung auf allen Ebenen</b>	170
Ausgewählte Literatur	172
Kontakt	173
Autoren	175