
Inhalt

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



Bakterien	56
Pilzkrankungen	56
Parasiten	58
Histaminüberschuss durch mangelhaften Abbau	59
Allergie und Lymphsystem	63
Unverträglichkeit von Kohlenhydraten	67
Fruktosemalabsorption	70
Laktoseintoleranz	74
Wie erkennt man eine Allergie oder Intoleranz?	77
Klassische Allergiediagnostik	78
Erweiterte Allergiediagnostik	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
Behandlung allergischer Erkrankungen mit dem VIVAMAYR-Prinzip	101
Die Prinzipien der Modernen Mayr-Therapie	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
Praktische Durchführung der VIVAMAYR-Therapie bei Allergie und Intoleranz	125
Milch und ihre Inhaltsstoffe	127
Gluten und die Formen der Unverträglichkeit	131
FODMAP und der Reizdarm	137
Unverträglichkeit von Nachtschattengewächsen	140
Acetylsalicylsäure-Intoleranz und ihre Folgen	143
Zeitlicher Ablauf der Therapiemaßnahmen	145
Unterstützung durch Orthomolekularmedizin	148
Praktische Tipps bei bestimmten Krankheitsbildern	151
Neurodermitis – Heuschnupfen – Asthma bronchiale	151
Herz-Kreislauf-Beschwerden	155
Migräne/Kopfschmerz	156
Beschwerden des Verdauungsapparates	157
Rheumatische Erkrankungen	158
Zyklusstörungen der Frau	159
Allergien und Sportverletzungen	161
Zusammenfassung: Von der Modernen Mayr-Medizin zum VIVAMAYR-Prinzip	163
Ganzheitlich zum Erfolg	163
Rhythmus hilft	165
Langfristige Unterstützung mit VIVAMAYR	167
Umstellung auf allen Ebenen	170
Ausgewählte Literatur	172
Kontakt	173
Autoren	175