

Op zuiveringskuur

IN DE OOSTENRIJKSE ALPEN

‘Wanneer ik ontdek hoe weinig ik mag eten, staat het huilen me nader dan het lachen. Maar mijn medegasten hadden gelijk: op dag vier sta ik plots blij en energiek op!’

THERAPEUTISCH REIZEN

Van allergieën en reuma tot slapeloosheid en depressie: volgens almaar meer artsen zijn je darmen de boosdoener. Een therapie die die darmen weer in topconditie belooft te brengen, is de Mayrkuur. Journaliste Sarina Wijnen raakte geïntrigeerd en trok naar de medi-spa Park Igls in Oostenrijk, waar ze zich liet onderdompelen in de wereld van Modern Mayr.

Tekst [Sarina Wijnen](#) - Foto's [Sarina Wijnen](#), [Park Igls](#)

Eten en ik: problematisch is het niet, maar een echt gezonde relatie hebben wij ook nooit gehad. Zo resulteert een *stressy* dag of een vervelende opmerking bij mij vaak in een overdosis chocolade of koekjes. Ook kan je er donder op zeggen dat op avonden waarbij ik tien keer heen en weer loop tussen de sofa en de koelkast, ik me tegelijk vragen stel over mijn leven, werk, relaties, enzovoort. En al zijn zoete en hartige snacks doeltreffende troosters, ik vind mezelf wel het mooist in een slankere versie. Wat dan weer een soort haat-liefdeverhouding met eten oplevert, waarbij ik vrijwel voortdurend bezig ben met wat ik wel en niet en wanneer zal eten. Door regelmatig te veel en te gesuikerd te eten, heb ik vaak last van een opgezette buik – de zogeheten *food baby*. Ook heb ik de laatste weken weinig fut. Omdat ik vermoed dat mijn spijsvertering niet optimaal werkt, denk ik terug aan een artikel dat ik voor dit blad schreef, over de link tussen darmen en fysieke en mentale gezondheid. Een van de artsen die ik interviewde, is er al jaren van over-

tuigd dat onze darmen een groot effect hebben op ons lichaam en onze psyche. Zelf volgt hij daarom elk jaar een zuiverende Mayrkuur. Dat lijkt mij ook wel wat en tijdens het googelen kom ik uit bij de medi-spa Park Igls in Oostenrijk, die prestigieuze prijzen won. In samenspraak met dokter Gartner kies ik voor het Mayr De-Stress programma.

Bolle buiken

Op een stralend zonnige middag arriveer ik in het Tirolse bergdorpje Igls, op negenhonderd meter hoogte. Het hotelcomplex ligt midden in een prachtig landschap met bossen, bloemenweides en traditionele Oostenrijkse huisjes, omzoomd door besneeuwde bergtoppen. Meteen na mijn aankomst heb ik een afspraak met dokter Gartner, klassiek geschoold arts en Mayr-specialist. Hij vraagt me waaraan ik wil werken en ik vertel over mijn neiging tot emo-eten en mijn lage energiepeil. De dokter antwoordt dat het gelukshormoon serotonine voor meer dan negentig procent in de darmen wordt aangemaakt en dat als mijn darmen gezonder zijn, ik me dus

blijer en energiever zal gaan voelen. Hij toont me ook een tekening met figuren met verschillende lichaamshoudingen en buikvormen: een bierbuik, een zakkende buik, een licht bollende onderbuik ... ‘Als we vaak te veel, te snel en te vet eten, overbelasten we onze darmen en raken ze vervuild met achtergebleven resten’, legt hij uit. ‘Onze darmen vertragen dan, waarna ze verslappen en meer ruimte innemen. Daardoor krijgt je buik een andere vorm, wat dan weer je hele houding verandert. Dat kan tot allerlei klachten leiden, zoals een te oppervlakkige ademhaling, rug-, nek- en gewrichtspijn en vermoeidheid.’ Om mijn gezondheidstoestand in kaart te brengen, zijn een aantal onderzoeken nodig. Zo moet ik op de weegschaal en worden mijn lengte en mijn bloeddruk gemeten. Dokter Gartner duwt op mijn lever en geeft aan dat die wat vergroot is, wat wijst op een lichte vervetting. Ook mijn buikomtrek en mijn epigastrische hoek, de hoek gevormd door de ribben onder het borstbeen, worden gemeten. Die laatste is bij mij negentig graden, terwijl hij zestig graden zou moeten zijn, zegt de arts. Dat komt volgens hem doordat ik veel gas in mijn spijsverteringsstelsel heb. Wat me verbaast, want ik had de afgelopen week vooral salades en fruit gegeten. Maar juist die twee blijken de schuldigen: ‘Rauwe groenten en fruit zijn prima voor ‘s middags, maar niet voor ‘s avonds. Ze worden niet snel verteerd en blijven ‘s nachts in je darmen. Dat geeft gasproblemen en dus een opgeblazen gevoel. En als je niet goed kauwt, wordt er ook nog eens alcohol geproduceerd in je darmen.’

Zwijgend kauwen

De Modern Mayrkuur heeft acht niveaus, waarbij je bij het eerste niveau



WAT IS EEN MAYR KUUR?

De Mayrkuur werd in de jaren vijftig ontwikkeld door de Oostenrijkse arts Franz Xaver Mayr. Zijn visie was dat we te veel, te snel, te vaak, te vet en/of op verkeerde tijden eten, waardoor we ons spijsverteringsstelsel onder druk zetten. Omdat volgens hem onze darmen de wortel van ons systeem zijn, levert dat aandoeningen op als reuma, migraine, acne, psoriasis, allergieën, verstoorde slaap en depressies. Om dit te voorkomen en te behandelen ontwikkelde hij de Mayrkuur: een zuiveringskuur waarbij je tijdelijk je voedselinname beperkt, zodat je darmen de nodige rust krijgen. De Mayrkuur is herdoopt naar 'Modern Mayr', omdat de oorspronkelijke therapie aan de huidige wetenschappelijke inzichten aangepast werd (het eetplan bevat nu bijvoorbeeld ook proteïnen).



DE 4 PIJLERS VAN MODERN MAYR

- 1 Reinigen:** je zuivert je lichaam door de juiste voeding, met bepaalde medicijnen, door genoeg vloeistoffen te drinken, door buikmassages en door wraps die je lever ontgiften.
- 2 Rust:** als je weinig eet tijdens de maaltijden, geen tussendoortjes neemt en goed kauwt, belast je je spijsverteringsstelsel zo min mogelijk.
- 3 Beweging:** regelmatig wandelen en sporten zorgen ervoor dat je meer koolstofdioxide uitademt, wat het detoxproces bevordert.
- 4 Zelfontdekking:** via workshops, lezingen en psychotherapie laat je bepaalde emotionele en psychologische bagage los.



alleen thee drinkt en bij het laatste alles eet, maar dan in kleine hoeveelheden. Dokter Gartner vindt niveau vier geschikt voor mij en zegt dat ze in het restaurant zullen uitleggen wat mijn dieet precies inhoudt. Ik krijg ook mijn medicijnen: alkalinecapsules, die maagzuren neutraliseren, en een flesje *bittertropfen*, wat de speekselaanmaak stimuleert en helpt om je eten beter te verteren. Ook moet ik elke ochtend een glaasje Epsomzout met warm water drinken. Hierdoor krijg je drie keer per dag een ontlasting, wat bijdraagt tot het ontgiften. Tot slot krijg ik te horen dat ik elke hap dertig à veertig keer moet kauwen, omdat je op die manier 'voorverteert' in je mond. En dat ik dagelijks drie liter water of kruidenthee moet drinken – alleen niet een halfuur voor en na de maaltijd, zodat je speeksel niet verdund wordt.

Terwijl het me lichtjes duizelt van al deze medische informatie, ga ik naar het restaurant. Omdat je je moet concentreren op je maaltijd en je kauwtechniek, mag je hier niet praten, lezen of op je telefoon tokkelen, lees ik op een kaartje op mijn tafel. En inderdaad: de meeste mensen zitten zwijgend en met een blik op oneindig nadrukkelijk te kauwen. Ik vind het een beetje bizar, maar heb

razende honger en wil vooral snel iets bestellen. Maar wanneer ik ontdek hoe weinig je mag eten bij niveau vier, staat het huilen me nader dan het lachen. Mijn diner bestaat uit een minikommetje tomatensoep dat ik met een theelepeltje moet opeten, en twee ultradunne sneden knäckebröd met maar vijftig gram proteïnen – bijvoorbeeld avocadospread of geitenkaas. Ook het kauwen gaat me niet gemakkelijk af: ik kom niet verder dan een achttal keer, waarna mijn slikreflex het automatisch overneemt. Onbevredigd en met trek verlaat ik mijn tafeltje.

Ontgiftende wraps

Het ontbijt blijkt dan weer verrassend royaal te zijn. 'Ontbijt als een koning, lunch als een prins en dineer als een bedelaar', is het devies van de Mayrkuur. Ik neem meestal de havermoutpap met esdoornsiroop en een extra portie sojayoghurt. Daarmee heb ik genoeg energie voor het Kneipp Circuit, een hydrotherapie die een essentieel onderdeel is van de Mayrkuur en die de bloeddoorstroming bevordert. Hierbij zit je afwisselend met je onderbenen in een teil heet water en loop je vervolgens twee à drie rondes door een bassin met ijskoud

water. Dat doe je drie keer na elkaar, waarna je in de aanpalende ruimte in een relaxstoel gaat liggen en een verpleegster een warme wrap op je buik legt die je lever helpt te ontgiften.

In het Mayr De-Stress programma zitten ook enkele lichaampakkings, massages, en twee consults met een psychologe. De pakkings, op een verwarmd waterbed en met een modderpakking onder je rug en een hooipakking op je buik blijken heerlijk ontspannend. De massages zijn dan weer stevig, een tikkeltje te zelfs soms, maar maken adequaat de knopen in mijn nek en schouders los. En met de psychologe praat ik over stress en wat ik eraan kan doen. Zo vindt ze het een prima plan om in een coworkingspace te gaan werken. Het is goed tegen de eenzaamheid die ik als thuiswerkende freelancer ervaar. En in een beroep met veel onzekerheid zal het me een welkome structuur geven, zegt ze.

Huilen & hoofdpijn

Ondanks al het moois van Park Igls heb ik het moeilijk met de honger. Want al krijg je bij het middageten meer dan 's avonds, echt vullen doet het niet. In de late namiddag voel ik me dan ook vaak duizelig en energieloos. Op een van de

eerste namiddagen zoek ik afleiding door deel te nemen aan een groepswandeling. Maar wanneer het pad door de bergen naar boven gaat, kan ik plots niet meer. Ik voel ook hoofdpijn opkomen en besluit achter te blijven op een bankje. En opeens voel ik me doodellendig en moet ik huilen. Doemdenkerige gedachten over mijn leven overvallen me. Een deel van me beseft dat het de honger is die me zo'n donkere bril opzet en even overweeg ik om in het buurtwinkeltje een snoepreep te gaan kopen. Wat ik dan wijselijk besluit om toch maar niet te doen... Na het alweer minimalistische diner raak ik in het restaurant aan de praat met de man aan het tafeltje naast me. 'De eerste twee, drie dagen is het inderdaad moeilijk, omdat het zo anders is dan je gewend bent', beaamt hij. 'Maar daarna wordt het supereenvoudig.' Al wil ik dat graag geloven, ik kan me met de beste wil van de wereld niet voorstellen dat ik op dit karige rantsoen kan leven en me daar ooit goed bij ga voelen.

Stoppen met vechten

Ook met Andrea, de manager van Park Igls, heb ik een gesprek over mijn moeilijkheden met de kuur. Ze vraagt me of ik bang ben voor honger. Ik knik dat ik denk

'Ik begin te beseffen waarom ik bang ben voor honger: het geeft me een gevoel van leegte en eenzaamheid. Zo bijzonder dat simpelweg minder eten zoveel emoties met zich meebrengt'

van wel. 'Probeer om de honger te verdragen', adviseert ze me. In mijn kamer denk ik na waarom ik precies bang ben voor honger. En ik beseft: omdat het me een gevoel van leegte en eenzaamheid geeft. Want hoe vaak eet ik niet als troost, als tijdsinvulling of om frustraties weg te duwen? Met honger komen al die dingen naar de oppervlakte, en dat voelt natuurlijk onaangenaam. 's Avonds ga ik meestal naar de sauna, een prettige afleiding van mijn niet gevulde maag. En nadampend op een relaxbed dringt het echt door: laat ik stoppen met vechten tegen de honger en alle oncomfortabele gevoelens die daarbij komen. Dan maar geen energie, niet vrolijk, moeite om me te concentreren. Het hoort er kennelijk bij. Ik hoef hier ook niets, alleen een beetje eten, wat pakkings en wat massages. In ieder geval zal de Mayrkuur me een paar kilo's doen afvallen, wat altijd meegenomen is.

Het kantelpunt

En dan gebeurt het: op dag vier sta ik plots blij en energiek op. Na nochtans een nacht waarin ik een paar keer wakker was geworden om drie en om vier uur – volgens dokter Gartner komt dat doordat je lever op die tijden druk detoxt. Ik merk ook dat ik zin heb om foto's te nemen, altijd een goed teken. En tot mijn verbazing toont de spiegelselfie die ik in mijn kamer maak een oprecht stralende lach. Dit is het kantelmoment, voel ik.

Zowat de hele dag ben ik positiever over alles. Zo bemerk ik bij het ontbijt voor het eerst dat de esdoornsiroop verrukkelijk smaakt. En dat het uitzicht van het restaurant op de bergen fenomenaal is. Ik geniet ook van het detoxbad erna. Een liefdevolle verpleegster begeleidt me terwijl er massagestralen op beurtelings mijn voeten, kuit, bovenbenen, rug en nek terechtkomen. 'Ik wil thuis ook zo'n bad', verzucht

ik. 'Maar dat zegt iedereen zeker?' 'Bijna iedereen, ja', lacht ze.

Even later kom ik in de relaxruimte de Britse Jennifer tegen. Zij is hier voor de vierde keer en was een van de gasten die me gezegd had dat je je na twee à drie dagen geweldig gaat voelen. Ik vertel haar dat ze gelijk had: dat ik me plots zoveel beter en opgewekter voel. We praten nog even over hoe bijzonder het is dat simpelweg minder eten zoveel emoties met zich meebrengt. Ook zij heeft de laatste dagen veel gehuild, deelt ze. En we zijn het erover eens dat die moeilijke gevoelens niet per se slecht zijn en dat het bevrijdend is om ze te beleven.

Kansen & mogelijkheden

Gaandeweg kom ik in een fijne routine van ontbijten, ochtendzwemmen, theedrinken in de lounge, van pakking naar massage, en dan weer naar een workshop over stress of slapen. Ik ga enthousiast mee nordic walken en ik geniet al wandelend van de mooie berglandschappen, waarbij ik nadenk over mijn leven en wat ik daarmee wil. In tegenstelling tot aan het begin van de kuur zie ik nu juist kansen en mogelijkheden. Ik verlang niet meer naar huis en zou eigenlijk liefst wat langer blijven.

Bij onze tweede en laatste sessie merkt de psychologe mijn metamorfose op. Ze vertelt me dat ik ontspannener lijk. Ze denkt dat ik geleerd heb om relaxter met eten om te gaan en het minder als substituuut voor gezelschap te zien.

Tijdens onze laatste afspraak is ook dokter Gartner tevreden met mijn resultaten. Ik ben twee kilo afgevallen, heb vijf centimeter buikomtrek verloren en mijn lever is verkleind. En doordat het gas in mijn spijsverteringsstelsel weg is, is mijn epigastrische hoek nu zestig graden en zijn mijn organen gezakt, waardoor ik een betere lichaamshouding heb. De arts raadt me aan om thuis de Mayrkuur

een paar dagen aan te houden en daarna weer alles te eten, maar in kleinere hoeveelheden. 'We hebben lang niet zoveel eten nodig als we denken', zegt hij.

Mijn conclusie twee weken na thuiskomst? Ik heb het idee dat de Mayrkuur een paar dingen fundamenteel veranderd heeft. Zo eet ik rustiger en aandachtvoller, waardoor ik sneller vol ben

en automatisch minder eet. Ook word ik niet meer *hangry*, bozig door honger, en kan ik gemakkelijker wachten op een maaltijd. En als ik naar de supermarkt ga, is het niet meer alsof de koekjes en chocolade mijn naam roepen. Ook dat energieke gevoel lijkt te blijven: ik sta op en heb zin in de dag. Kortom, ik voel me fysiek en emotioneel gezuiverd.



OOK ZIN IN EEN 'MODERN MAYR'-Kuur?

- **Wil je ook ervaren wat een ontgiftende zuiveringskuur met je lichaam en geest doet?** Boek dan via *Puurenkuur* een 'Detox boost' van minimum zeven nachten in Park Igls, vanaf 2 010 € per persoon (op basis van een tweepersoonskamer). Inclusief: zeven overnachtingen, volpension, doktersbegeleiding, deelname aan de dagelijkse activiteiten waaronder yoga en wandelingen.
- **KORTING!** Voor Park Igls kan je gebruikmaken van de speciale aanbieding voor *Psychologies*-lezers. Je krijgt bij ieder arrangement een gratis massage van 25 minuten per persoon en 50 € korting.
- **Puurenkuur organiseert wereldwijd wellnessreizen**, waarbij je kan kiezen uit de thema's Fitness, Detox, Thalasso, Ayurveda, Wellness, Yoga, Anti-stress en Mindfulness. Meer info: www.puurenkuur.be, info@puurenkuur.be en 03 808 09 86 (meld voor de aanbieding bij het boeken dat je *Psychologies*-lezer bent).