

## Interview met Nina Weiss

# Met de matigheid van Mayr

Door René de Vos,  
wetenschapsjournalist

**In de natuurgeneeskunde zijn verschillende verteringstherapieën ontwikkeld. Het grondidee is: voor een goede gezondheid is in de eerste plaats een gezonde darmwerking vereist.**

**De Oostenrijkse arts Mayr is toonaangevend geweest op dit gebied.**

**In Nederland praktiseren enkele artsen zijn inzichten.**

**Nina Weiss, een van hen, vertelde er over op het symposium De Wijsheid van de Darm.**

Nina Weiss zit in haar ruime lichte keuken aan tafel. Een aangename plek om een gesprek te hebben. Vóór haar staat een boterhambordje als een schilderij: drie gehalveerde radijsjes en twee halve sneetjes bruinbrood met lichte kaas. Ze verontschuldigt zich dat ze haar lunch nog niet had genuttigd.

Het gesprek gaat over klettern – het rake Duitse begrip voor sportief klimmen, klauteren en bergwandelen – over de betekenis van aandachtig eten en over de Mayr-darmreinigingskuur. Als ze haar gast 2,5 uur later naar de deur begeleidt, staat het bordje nog onaangeroerd op tafel. Het is de beste, zij het geen opzettelijke, demonstra-

### HET REINGEN VAN DE DARM

De Mayr-therapie is een spijsverterings-therapie. Hij past binnen de natuurgeneeskunde. Dat betekent dat het een therapie is die met natuurlijke middelen naar een evenwichtige gezondheid streeft. In de Mayr-therapie staat het optimaal functioneren van de spijsvertering centraal; daar valt en staat gezondheid mee.

Vasten, buikbehandelingen en een licht verteerbaar laag-calorisch dieet zijn de belangrijkste instrumenten. Echt vasten – een paar dagen lang op slechts water leven – mag alleen onder controle van een Mayr-arts en in een (kuur)oord. Tijdens die periode wordt ook darmreiniging ingezet via klysmas of hogere darmspoelingen.

Het laag-calorisch dieet moet genuttigd worden met veel kauwbewegingen en grote aandacht voor het voedsel zelf. Het dieet is individueel aangepast. De arts stelt een diagnose door, naast andere waarnemingen, de buikmaten en de buikvorm vast te stellen. Op basis daarvan krijgt de patiënt tijdens de kuur een buikbehandeling – passend bij de bewegingen bij een gezonde buikademhaling – die de vitaliteit van de buikorganen stimuleert.

tie van Nina Weiss' overtuiging dat een intensief gesprek en eten-met-aandacht niet samen gaan.

### Mayr ontdekt

De plaquette aan de gevel van haar woning annex praktijk in Arnhem vermeldt dat Nina Weiss arts voor natuurgeneeskunde en Mayr-therapie is. Er zijn in Nederland rond de honderd artsen voor natuurgeneeskunde. Drie van hen presenteren zich ook nadrukkelijk als Mayr-arts. Nina Weiss is een van hen. Dat is geen toeval. In de filosofie van de Oostenrijkse arts Franz Xaver Mayr, die een halve eeuw geleden overleed, staat een optimale darmwerking centraal. Als kind en adolescent had Nina vaak van die vage buikklasten en ze moest makkelijk overgeven. Dus toen ze kort na haar studie geneeskunde een gepassioneerde voordracht van de opvolger van dr. Mayr aanhoorde, was het bijna zoveel als thuiskomen. "Ik dacht: Yes! Dit is het voor mij. En je kon het gewoon gaan leren, in Oostenrijk!"

Dat deed ze dan ook en zelfs nu, tientallen jaren later, straalt het plezier dat ze daar aan beleefde nóg van haar gezicht als ze erover vertelt. "De opleiding is alleen toegankelijk voor artsen en een ander kenmerk is dat je zelf, als student, de hele kuur ondergaat. Om jezelf Mayr-arts te mogen noemen moet je dat zelfs drie keer doen. Prachtig was dat; al die gezonde artsen die plotseling tal van kwaaltjes vertoonden. Want dat gebeurt er dan met je. Door het vasten, de darmreiniging en de buikbehandelingen komen er afvalstoffen uit het verteringsproces vrij die zich in de darm hadden vastgezet. "Dat is niet flauw hoor. Je kunt er bomen van kerels mee om krijgen. De kunst is dus om als begeleider precies zóveel afvalstoffen vrij te laten komen dat de patiënt het aankan. Mayr-therapie is therapie op maat."

### Twee passies

Zelf doet Nina Weiss de milde variant van de kuur ook nog met regelmaat. Niet alleen als 'onderhoudsbeurt' maar gewoon omdat ze het prettig vindt. "Er zijn twee soorten omstandigheden waaronder ik me helemaal goed en prettig voel. De ene is als ik een milde kuur doe



en de andere als ik bergen beklim." Dat klimmen is een passie die zich gelijk-op ontwikkelde met het verlangen om dokter te worden. Waar het vandaan komt? "Geen idee. Misschien zit het in de genen. Mijn moeder had vaak last van migraine. Ze ging dan naar de bekende natuurarts H. van der Upwich en van zijn behandelingen knapte ze gigantisch op. Dat is me goed bijgebleven. Ik heb later nog stage bij Van der Upwich gelopen en hij heeft me geïntroduceerd bij de Artsenvereniging tot Bevordering van Natuurgeneeswijzen, de ABNG."

Maar ook in diezelfde tijd leerde ze een studentenclub van bergbeklimmers kennen. "Ik ben geboren in een bergachtige streek en dat klimmen zit dus kennelijk ook in mijn bloed." Ze bedwong grote jongens in onder meer Peru en Nepal. Het is duidelijk dat ze ervoor gebouwd is; een atletische gestalte zonder een grammetje overbodig vet. Het is belangrijk dat je je lichaam gebruikt en dat je het in conditie houdt, vindt ze.

#### DE LICHTE MAYR-KUUR

Het laag-calorisch dieet bestaat oorspronkelijk uit melk en witbrood. Het brood moet een paar dagen oud zijn, maar nog steeds veerkrachtig; dat vereist daadwerkelijk kauwen. Elk klein hapje moet met vijftig kauwbewegingen 'ingespeekseld' worden voordat het met een piepklein slokje melk doorgeslikt mag worden. Deze wat streng overkomende regel is bedoeld om aandacht bij het eten te brengen en om de maag en de darm zeer licht verteerbaar voedsel aan te bieden. Omdat een groeiend aantal mensen kampt met voedselovergevoeligheden of glutenintolerantie wordt deze vorm steeds minder toegepast.

Er bestaat ook een milde, afgeleide vorm van de kuur, die je gewoon thuis mag doen. Geen fruit en rauwkost, voldoende rust en beweging nemen, de hoofdmaaltijd 's middags gebruiken en 's avonds niet of hooguit lichtverteerbaar, sober eten. Het kan gecombineerd worden met alle gewone dagelijkse bezigheden. Hoe milder je de kuur toepast, des te langer zal de kuur moeten duren voor het effect bereikt is.



"Schrijf maar op: Mensen gebruiken tegenwoordig hun lijf niet meer, ze eten bovendien teveel en ze eten slecht. Ze zijn het ook gewoon om met vage klachten rond te lopen. Maar volgens mij is de kunst om scherp en fris te blijven; zo zijn we bedoeld. Welvaartsziekten zijn voor een belangrijk deel het gevolg van een overmaat aan afvalstoffen die zich in het weefsel ophopen. Dat kan leiden tot bijvoorbeeld aderverkalking, gal- en nierstenen of gewrichtsklachten."

#### Een beetje overdrijven

Niet iedereen is geschikt om een Mayr-kuur te ondergaan, stelt Nina Weiss vast. Mensen met kanker of een ps lichamelijk, maar ook mentaal sterk genoeg voor zijn. Kankerpatiënten hebben vaak een extra behoefte aan energie; die laat je niet vasten. En psychotische patiënten zouden het geestelijk niet aankunnen. "Met het vasten pel je als het ware laag voor laag af; je wordt mentaal



gevoeliger." Buiten dat; een Mayr-kuur heeft alleen zin als de patiënt er zelf voor kiest. "We krijgen wel mensen die denken ah, een kuurtje en dat is dan DE oplossing. Die dokter Weiss blijft er zelf ook mooi slank bij. Maar zo werkt het niet. Je moet een aantal zaken structureel willen aanpassen, zoals je eten aandachtig kauwen, rust nemen, veel drinken en bewegen."

Over dat kauwen wordt wel lacherig gedaan; vijftig keer op elk klein hapje. "Maar het gaat niet om het precieze getal, het gaat erom dat je je het idee van echt aandachtig eten eigen maakt. Op een zeker moment voel je dan dat dit je echt goed doet. In de kuur overdrijf je de goede dingen een beetje om dat moment te kunnen bereiken." De vastenkuur mag dan een effectieve reiniging zijn; om helder en fris en energiek te blijven, moet je je levensstijl veranderen. En dat valt niet mee. Wie heeft er nog tijd om een half uur aan een eenvoudige lunch te besteden? Wie brengt het op om 's avonds hooguit licht verteer

### **Géén afslankkuur!**

Die kuur is maatwerk, benadrukt Nina Weiss nog eens. "Iedereen krijgt een persoonlijk programma waarin voeding, in- en ontspanning en buikbehandeling zijn afgestemd op wat de patiënt aan kan en nodig heeft. Dat programma is erop gericht om het verteringssysteem als het ware even vakantie te geven. Daardoor krijgt het zelfherstellend vermogen meer ruimte. Maar je snapt dat je met tengere, vermoeide mensen veel voorzichtiger moet zijn dan met drukke dikkerds." De Mayr-therapie is geen afslankprogramma. Het is een in wezen simpele methode om je spijsvertering optimaal te krijgen en daardoor welvaartsziekten te genezen of te voorkomen. Ondergewicht kan óók een symptoom zijn."

Indertijd, een bijna euforische reactie op haar eerste eigen ervaringen, dacht Nina Weiss nog: "Iedereen moet aan de Mayr!" Maar dat leerde ze snel relativiseren. Want er is een belangrijke succesvoorwaarde buiten de



baar te eten? Om je koffie door de dag heen te vervangen door water en slappe kruidenthee?

De jachtigheid van het moderne bestaan maakt het wel heel moeilijk om gezond te leven, geeft Nina Weiss toe. "In de tijd van Mayr waren er ook, net als nu, erg dikke mensen. Die knapten heel goed op als ze een kuur van vele weken deden. Dat kon toen nog. En als ze na verloop van tijd weer een beetje in hun oude fouten vervielen, dan deden ze opnieuw een kuur. Dat is tegenwoordig niet meer op te brengen. Daarom heeft Rauch een mildere variant van de kuur gecreëerd. Die kun je thuis doen als je je programma van dagelijkse dingen aanpast en je begeleid wordt door je arts. De strengere kuur onderga je in een kuuroord of vergelijkbare locatie en onder strikte begeleiding van Mayr-artsen."

**Je hoort met respect voor je lijf door het leven te gaan**

kwaliteit van de therapie zelf; de patiënt moet willen en wetens voor juist deze behandeling hebben gekozen. "Ik kan niet werken met patiënten die niet het gevoel hebben dat ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun gezondheid. Je hoort met respect voor je lijf door het leven te gaan en te luisteren naar de signalen van dat lijf. Als je die instelling hebt, dan kun je ook voor een Mayr-kuur kiezen en dan zul je hem als aangenaam en helend ervaren."

Je hoeft geen cynicus te zijn om vast te stellen dat het veel mensen kennelijk ontbreekt aan dat verantwoordelijkheidsgevoel en misschien ook aan dat respect voor het eigen lijf. Dat maakt de 'markt' voor Mayr-therapie natuurlijk niet erg groot. Nina Weiss lijkt even na te denken over de strekking van die overweging. "We staan inderdaad voortdurend bloot aan allerlei prikkels die eerder een ongezonde dan



een gezonde levensstijl propageren. Ken je dat bericht van die Duitse verzekeraars?" Ze staat op om uit een andere kamer een knipsel te halen. Het komt uit het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Enkele Duitse verzekeringsmaatschappijen betalen hogere lijfrentes als verzekeringnemers kunnen aantonen dat ze stevig roken, overgewicht hebben en/of diabetes. Bij dezelfde premie als voor redelijk gezonde verzekeringnemers kunnen de ongezonden wel een twee keer zo hoge uitkering krijgen. Riskante ongezondheid wordt dus financieel beloond!

### **Jong geleerd...**

Houden de patiënten van Nina Weiss en haar collega's die sobere eetstijl met plezier vol? "De meesten wel, vergeet niet dat ze uit zichzelf gekomen zijn en dus gemotiveerd zijn. Maar je hoeft deze stijl helemaal niet als sober te ervaren. Wat goed en gezond voedsel voor jou is, wordt voor een belangrijk deel door je constitutie bepaald. Je kunt dus best een gezonde Bourgondiër zijn.

had Nina zich al laten ontvallen: "Als je in je jonge jaren geen tijd besteedt aan je gezondheid, loop je grote kans op latere leeftijd des te meer tijd kwijt te zijn aan ziek zijn." Geen krachtig proza, maar toch: een spreuk die zo op een tegel boven het aanrecht zou kunnen hangen. Wat moet er gebeuren om het tij te keren? Kán het tij nog gekeerd worden? "Het móét gewoon. Misschien met méér Jamie Olivers, met artsen die het goeie voorbeeld geven, met gezondheidsbevorderende maatregelen op school."

Ze staat op het punt haar gast uit te laten en ziet dat die zijn oog op de onaangeroerde lunch laat rusten. Ze lacht en zegt geruststellend: "Geef niet, hoor. Ik ga dadelijk heel even rusten en daarna kan ik van mijn bordje genieten."



Kijk voor meer informatie op [www.mayrtherapie.nl](http://www.mayrtherapie.nl)



Zolang je maar de tijd neemt en bewust geniet. Er komen nog steeds vanuit het hele land mensen naar onze praktijken, dus we voorzien wel degelijk in een behoefte."

In haar praktijk werkt Nina Weiss met meer natuurgeneeskundige therapieën dan alleen Mayr-diagnostiek, voedingsadviezen en de begeleiding van thuiszuren. Passen daar voedingssupplementen bij? "Jazeker, maar niet al bij het eerste consult. Dan zou je de verwachting kunnen wekken dat die supplementen het moeten gaan doen. Maar het gebeurt regelmatig dat ik een tekort aan magnesium of kalium vaststel, of een extra behoefte aan B2. Ik maak dankbaar gebruik van mooie producten als probiotica, verteringsenzymen of extra vetzuren."

Nina Weiss en haar collega's bedienen een groep patiënten die uit zichzelf al met hun gezondheid bezig zijn. Dat is een kleine minderheid; vooral veel jongeren doen erg luchtig over gezondheidsrisico's. Eerder in het gesprek