

Die Auswirkungen eines mineralstoffreichen Cocoswassers im Vergleich zu einem mineralstoffarmen Wasser während einer stationären Regenerationstherapie nach den Aspekten der Dr. F.X.Mayr-Kur

Abstrakt:

In vorliegender Studie wurden die Auswirkungen eines stark mineralstoffreichen, basischen Cocoswassers im Vergleich zu einem mineralstoffarmen Wasser während einer stationären Regenerationstherapie mit standardisierten Ernährungsbedingungen nach Dr.F.X.Mayr untersucht. Die Beobachtungen der F.X.Mayr-Medizin zeigen, dass eine Übersäuerung des Organismus Auswirkungen auf die Befindlichkeit des Menschen hat. Deshalb wird erwartet, dass sich die Einnahme eines mineralstoffreichen, basischen Cocoswassers auf das Befinden und das Beschwerdemuster kurender Patienten günstiger auswirkt als ein mineralstoffarmes Kontrollwasser.

Die Effekte wurden in subjektive-psychologische, Labor- und medizinisch-klinische Parameter unterteilt und statistisch ausgewertet. Insgesamt war eine gezielte Gesamtverbesserung der einzelnen Gruppen vor und nach der Kur ersichtlich, mit einem deutlichen positiven Ergebnis bei der Gruppe der Teilnehmer mit Cocoswasser. In den medizinisch-psychologischen Parametern wurden signifikante Verbesserungen hinsichtlich Aktiviertheit, Selbstsicherheit und Stimmung ermittelt. In den klinischen Parametern, vor allem hinsichtlich der Leistungssteigerung, wurde eine hoch signifikante Verbesserung nachgewiesen.

Schlüsselwörter:

F.X.Mayr-Medizin, Cocoswasser, Mineralstoffe, Leistungssteigerung

Einleitung und Intention der Studie:

Ein ausgeglichener und ausreichender Wasser- und Mineralhaushalt ist für Gesundheit und Wohlbefinden von elementarer Bedeutung. Störungen können zu gravierenden gesundheitlichen Problemen führen. Dabei ist es wichtig, auch auf die Zusammensetzung der Mineralstoffe zu achten. Mineralstoffe sind essentiell und müssen täglich in ausreichender Menge aufgenommen werden. Sie stellen einen elementaren Bestandteil unseres Körpers dar.

In der Regenerationstherapie nach Dr. F. X. Mayr werden basische Mineralsalze in Form von Basenpulver mehrfach täglich substituiert. Wir konnten schon in vorausgegangenen Studien zeigen, dass trotz ausreichender Substitution die Art des während der Kur verabreichten Mineralwassers den Kurerfolg beeinflusst. Es zeigte sich durchgängig ein höherer Kurerfolg für die stark mineralstoffhaltigen Wässer. Dies scheint mit der höheren Bioverfügbarkeit, d.h., der besseren physiologischen Aufnahme der im Heilwasser auf natürliche Weise gelösten Mineralien, in Zusammenhang zu stehen. Da Cocoswasser ebenfalls ein stark mineralstoffhaltiges basisches Wasser ist, liegt es nahe, einen ähnlichen Zusammenhang und ähnliche Auswirkungen zu vermuten. Der angenehme Geschmack von Cocoswasser sowie das Trinken nach sportlicher Betätigung - Cocoswasser ist ein natürliches isotonisches Getränk - führt zu einer subjektiven Befindlichkeitssteigerung und lässt damit eine hohe Compliance der Studienteilnehmer erwarten.

Ein wichtiges Ziel der Regenerationstherapie nach Dr.F.X. Mayr ist, moderne Beschwerdemuster und Risikofaktoren zu minimieren und zu therapieren. Dabei könnte Cocoswasser ein unterstützendes natürliches Nahrungsmittel sein. Die ayurvedische Medizin schreibt Cocoswasser eine infarktprophylaktische und reinigende Wirkung zu. Eine Studie von Dr.H.Friedrich [1] konnte außerdem eine Aktivierung der Zellreinigung von toxischen Substanzen nachweisen. Diese Wirkungen sind hoch erwünscht im Sinne der F.X .Mayr-Kur. Die vorliegende Studie soll diese Thesen im Rahmen einer Regenerationstherapie genauer untersuchen. Dabei werden verschiedene objektiv-medizinische, und subjektiv- psychologische Parameter vor und nach der Kur erhoben.

Studienziel und Design:

Auf der Grundlage der Ergebnisse der von uns früher durchgeführten Studien [2,3,4] sollte untersucht werden, ob die Einnahme von stark mineralstoffhaltigem, basischem Wasser - trotz ausreichender Substitution von Basenpulver - während der Kur einen positiven Effekt auf folgende Parameter hat:

- Befindlichkeit. Die Beobachtungen der F.X. Mayr-Medizin legen nahe, dass eine Übersäuerung des Organismus Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Menschen hat [2,4]. Deshalb wird erwartet, dass sich die Einnahme eines mineralstoffreichen, basischen Cocoswassers auf das subjektive Befinden und Beschwerdemuster kurender Patienten günstiger auswirkt als ein mineralstoffarmes Kontrollwasser.
- Laborparameter. Vor allem in Hinblick auf den Elektrolythaushalt und in Bezug auf gastrointestinale Parameter wird eine positive Veränderung erwartet [2,4], da Bicarbonat in Kombination mit basischen Mineralstoffen einen entzündungshemmenden Effekt bei gastrointestinalen Erkrankungen, insbesondere Übersäuerungszuständen, hat [5,6].
- Herzkreislaufleistung. In Hinsicht auf die Ergometrie kann im Rahmen der Studie eine höhere Leistung für das Cocoswasser vermutet werden, weil die körperliche Leistungsfähigkeit an ausreichende Mineralstoffzufuhr gekoppelt ist [4,7].

Die Studie wurde 2004 am Gesundheitszentrum Lanserhof in Lans erstellt. Sie wurde mit 60 freiwilligen Teilnehmern einer stationären Regenerations- und Heilfastentherapie nach Dr.F.X.Mayr durchgeführt, wobei die Wirkung von Cocoswasser – ein stark mineralstoffhaltiges, basisches Getränk - mit einem mineralstoffarmen Wasser im Hinblick auf verschiedene subjektive, psychologische und medizinische Variablen untersucht wurde. Die kurenden Studienteilnehmer wurden per Zufallsprinzip auf zwei verschiedene Gruppen (Cocoswasser, mineralstoffarmes Wasser) zu je 30 Personen aufgeteilt. Für alle Teilnehmer galten die gleichen Bedingungen, nur die Sorte des verordneten Wassers war unterschiedlich.

Hinsichtlich der wichtigen subjektiven Aspekte Gesundheit und Wohlbefinden wurden alle Teilnehmer mit medizinspsychologischen Verfahren vor und nach der Kur untersucht. Zur Anwendung kamen drei verschiedene Fragebögen.

- Die subjektiven Beschwerden wurden mittels eines Fragebogens auf der Basis des Gießener Beschwerdeboogens erfasst, um subjektive körperliche Beschwerden zu erheben.
- Mit der Eigenschaftswörterliste (EWL) wurde ein mehrdimensionales Selbstbeurteilungsverfahren zur quantitativen Beschreibung des aktuellen Befindens eingesetzt.
- Zur Erfassung von Befindlichkeitsstörungen wurde der mehrdimensionale Befindlichkeits-Fragebogen (MDBF) verwendet.

Am ersten und am letzten Tag - t0 und t1 in der Auswertung - der stationären Regenerationstherapie wurden folgende Werte erhoben:

- Ein ausführliches Labor mit Fibrinogen, Serumamylase, Kalzium, Kalium und Harnsäure.
- Als klinische Parameter wurden Gewicht und Body-Mass-Index erhoben.
- Die Leistung wurde mit einem Ergometrie-Leistungstest gemessen.

In der stationären Regenerations- und Heilfastentherapie nach Dr.F.X.Mayr bekamen alle Studienteilnehmer grundsätzlich das gleiche Kurprogramm, bestehend aus aktiven und passiven therapeutischen Maßnahmen. Die aktiven Therapien beinhalteten eine halbstündige Morgengymnastik und Spaziergänge von mindestens einer Stunde täglich sowie jeweils fünf Bewegungs- und Entspannungseinheiten in der Gruppe. Alle Studienteilnehmer erhielten das gleiche Diätschema unter standardisierten Ernährungsbedingungen nach den Aspekten der F.X.Mayr-Kur.

Soziodemographische Daten:

- Über 90% der Teilnehmer kamen aus dem deutschsprachigen Raum.
- Die Geschlechterverteilung war nahezu gleichmäßig, 48,3% waren männlich und 51,7% weiblich.
- 61,7% nehmen sich bis zu 30 Minuten Zeit um zu essen.
- Dabei stufen 51,7% der Teilnehmer den Stellenwert des Essens als hoch ein.
- Über die Hälfte, 60%, bevorzugen dabei überwiegend vegetarische Kost mit etwas Fleisch oder Fisch.
- Mineralwasser wird von 91,7% der Teilnehmer regelmäßig getrunken.
- 88,3% sind Nichtraucher.
- 93,3% machen eher regelmäßig Urlaub.
- Die Art der Beschwerden wird von 48,3% als sowohl körperlich, wie auch seelisch eingestuft.

Zusammenfassung der Ergebnisse:

Die vorliegende Forschungsarbeit, die die Wirkungen von mineralstoffreichen, basischen Cocoswasser mit mineralstoffarmem Wasser auf verschiedene subjektive und objektive Parameter untersucht, zeigt, dass die Art des verabreichten Wassers Auswirkungen auf den Kurerfolg hatte.

Im Bereich des **subjektiven Befindens** konnte in beiden Gruppen eine deutliche Verbesserung in fast allen Parametern gezeigt werden. Dies lässt sich auf die generelle Entwicklung während einer Regenerations- und Heilfastentherapie nach F.X. Mayer zurückführen.

Jedoch die beobachteten signifikant höheren Anstiege in den Parametern Aktiviertheit, Selbstsicherheit, Stimmung und die signifikant stärkere Abnahme von Erregtheit in der Gruppe des mineralstoffreichen Cocoswassers, unterstützen die Arbeitshypothese, dass sich die Einnahme mineralstoffreicher, basischer Wasser auf das subjektive Befinden kurender Patienten günstiger auswirkt als ein mineralstoffarmes Kontrollwasser.

Im **Mineralhaushalt** zeigte sich in der Gruppe der Teilnehmer mit Cocoswasser ein Anstieg von Kalium, im Gegensatz zum mineralstoffarmen Kontrollwasser, bei dem sich keine Veränderung im Kaliumspiegel zeigte.

Direkt mit dem Mineralstoffspiegel und der Bioverfügbarkeit in Zusammenhang scheint der herausragende Anstieg im Bereich der **Leistungsfähigkeit** zu stehen. Die Ergometrie-Ergebnisse zeigen einen hoch signifikanten Leistungszuwachs bei der Cocoswasser-Gruppe. In der Kontrollgruppe hingegen kam es sogar zu einem Abfall der Leistung. Dies ist bemerkenswert, da beide Gruppen mit Basenpulver, einem hoch konzentrierten Mineralstoffgemisch, drei Mal täglich substituiert wurden.

Im Hinblick auf **Risikofaktoren** in den Laborparametern zeigt sich ein hoch signifikanter Abfall für Harnsäure in der Cocoswasser-Gruppe, während in der Kontrollwasser-Gruppe sogar eine Erhöhung dieses Wertes zu beobachten war. Dies zeigt, dass Cocoswasser einen besseren Beitrag zur Entgiftung und Behebung der Übersäuerung leistete als das mineralstoffarme Kontrollwasser.

Diskussion:

Modernen Fasten- und Regenerationstherapien haben das Ziel, den Kurteilnehmern eine optimale Verbesserung ihres Befindens und eine Verringerung ihrer Risikofaktoren zu ermöglichen. In der vorliegenden Studie wurde der Kurerfolg durch die Erhebung von medizinisch-klinischen und psychologischen Parametern kontrolliert. Wir konnten zeigen, dass Cocoswasser den Kurerfolg signifikant verbessert. Die Ergebnisse bestätigen unsere Hypothese, dass die regelmäßige Aufnahme von mineralstoffreichen, basischen Getränken die subjektive Befindlichkeit während und nach der Kur erhöht und einen positiven Beitrag zur Gesundheit leistet, der sich in positiven Veränderungen objektiver medizinischer Parameter zeigt. Darüber hinaus ist Cocoswasser ein natürliches und naturbelassenes Getränk, und damit ein qualitativ hochwertiges Nahrungsmittel. Der ganzheitliche

Aspekt ist wichtiger Bestandteil der Therapie. Es erscheint daher sinnvoll, Erfahrungen aus traditionellen ganzheitlichen Therapien, wie Ayurveda, in die moderne Regenerationstherapie einzubeziehen. Es ist jedoch zweckmäßig, die empirischen Erfahrungen dieser ganzheitlichen Medizin auch wissenschaftlich, anhand von verschiedenen reproduzierbaren empirischen Parametern zu untersuchen. Cocoswasser hat in der ayurvedischen Medizin eine infarktprophylaktische Wirkung. Diese Risikofaktorniedrigung für Arteriosklerose und Hypertonie konnten wir durch den hochsignifikanten Abfall der Harnsäure gut belegen. Die hoch signifikante Leistungssteigerung gemessen durch die Ergometrie kann wohl direkt in Zusammenhang mit der besseren Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Mineralien gesehen werden. Dies bestätigt die Ergebnisse unserer vorhergehenden Studien.

Die Ergebnisse unserer Studie dokumentieren, dass ein stark mineralstoffreiches, basisches Wasser gegenüber einem mineralstoffarmen Wasser in Bezug auf den Verlauf und den Erfolg einer Regenerationstherapie Vorteile hat. Die Verordnung von Cocoswasser während der Kur erscheint daher sinnvoll. Weiterhin ist Cocoswasser bei sportlicher Betätigung ein natürliches isotonisches Getränk welches die benötigten Mineralien bei Beanspruchung sofort zur Verfügung stellen kann.

Literaturangaben:

1. Friedrich, H.: Amalgamausleitung mit Kokoswasser, Freiburg, 1997
2. Witasek, A., Traweger Ch., et al: Lanser Säure-Basen-Studie, Lans, 1994.
3. Witasek, A. et al: Mineralwasserstudie, Lans, 1991.
4. Kogelnig, R., Witasek, A., Grabher, E., Frank, D.: Heilwasserstudie, Lans, 2004
5. Gutenbrunner, C., Hildebrandt, G.: Handbuch der Heilwassertrinkkuren, Stuttgart 1994, p.129-131
6. Zörkendorfer 1962; Schmidt-Kessen 1960; Davenport 1971, 1984; Schleicher 1968, 1969.
7. Zumkley, H.: Klinik des Wassers-Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushaltes, Stuttgart, 1976, p.146.