



Schlau geworden und flach geatmet: Bauchbehandlung bei Dr. Hietkamp

Naturheilmedizin im F.X. Mayr-Zentrum

Mit etwas gemischten Gefühlen gehe ich morgens um 8:15 Uhr, wie verabredet, ins F.X. Mayr-Zentrum im Hölderlin-Haus zur Bauchbehandlung. Als PR-Referent darf ich neben einigen anderen Kollegen etwas aus dem Behandlungs-Angebot des F.X.-Mayr-Zentrums ausprobieren – ich muss ja wissen, über was ich spreche oder schreibe. Also habe ich mich zuerst für eine Bauchbehandlung nach F.X. Mayr durch Dr. Henk C. Hietkamp, ärztlicher Leiter des Zentrums, entschieden. Laut vieler Kollegen kann er wahre Wunder bewirken und jedes Schinkenbrötchen erfühlen, das vorher gegessen wurde.

Zwar kann der zu Behandelnde nach Aussage Dr. Hietkamps vorher ruhig gegessen haben, ich gehe aber doch lieber nüchtern. Mit einer großen Schüssel Müsli im Bauch stelle ich es mir gar nicht angenehm vor, am Bauch gedrückt und betastet zu werden.

„Die Bauchbehandlung nach Dr. F.X. Mayr dient dem behandelnden Arzt zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken. Dadurch können Veränderungen am Bauchraum beobachtet werden“, steht in der Beschreibung für unsere Gäste. Mit irgendwie schlechtem Gewissen sitze ich nun bei Dr. Hietkamp im Büro und warte. Ob der so asketisch wirkende Arzt meine regelmäßigen Sünden ertasten kann? Süchtig nach der täglichen Dosis Süßigkeiten, am Wochenende gerne mal ein zwei Gläser trinken und mich auch gerne mal überfressen, wem doch so lecker ist: Ob er das merkt? Ist mein Verdauungsapparat schon nachhaltig geprägt oder gar verkorkt von meinen kulinarischen Übertreibungen?

Als Dr. Hietkamp um die Ecke biegt, muss ich zuerst einmal gar nicht auf die Untersuchungs- und Liege. Der Internist und Naturheilmediziner erklärt mir die übergeordneten Zusammenhänge im Bauchraum, die eine umfassende Sicht auf die sich hier befindlichen Organe erfordert und nicht deren isolierte Betrachtung. Gemeinsam schauen wir die bekannten Zeichnungen des namensgebenden Kurarztes Dr. Franz Xaver Mayr an, anhand derer erkennbar ist, welches Verdauungsproblem bzw. welche Fehlernährung welche ungünstige Körperbehandlung verursacht. Insgeheim vergleiche ich mit meinem Spiegelbild heute morgen: Bin ich auch ein beginnender Großtrommelträger oder habe ich schon erste Ansätze der Habachtstellung? Ich bin mir nicht sicher.

Nach gründlicher theoretischer Einführung, die ich sehr interessant finde, geht es dann doch auf die Liege. Mit Nackenrolle in den Kniekehlen liege ich erstaunlich entspannt und bekomme erst einmal eine gute Nachricht: Meine U-Linie – von Hüftknochen zu Hüftknochen verlaufend wie ein Grinsenmund – ist fast komplett zu erkennen. Ein sehr gutes Zeichen dafür, dass mein Dünndarm sich noch komplett zurückziehen kann. Erleichterung! Dafür stehen meine Rippenbögen nicht im idealen 30-Grad-Winkel, sondern im 60-Grad-Winkel. Dr. Hietkamp fordert mich auf, tief ins Zwerchfell zu atmen. Dabei liegen seine Hände auf meinem Bauch, ganz locker, es wird gar nicht gedrückt und getastet, wie vorher befürchtet. Nach fünf Minuten Zwerchfellatmung sind die Rippen auf 30 Grad heruntergeatmet und ich bin mindestens so stolz, wie nach einem Zehn-Kilometer-Lauf. Warum eigentlich?

Mich merklich leichter und irgendwie flacher fühlend stehe ich von der Liege auf. Die Atemtechnik soll ich immer anwenden, wenn ich mal daran denke. Sie bewirkt eine „Entstauung des Bauchraumes durch die lymphatische und venöse Drainage; der Darm wird in seiner Eigenbewegung angeregt und die Leber entstaut“. Nur durchs Atmen. Nach einer dreiviertel Stunde gehe ich zurück in mein Büro – um Einiges schlauer geworden, flacher geatmet und beeindruckt vom fühlbaren Erfolg der einfachen Maßnahmen und den neuen Erkenntnissen.

(Erlebnisbericht von K. Schütze, PR-Referentin UGOS)