

# Die Kur nach F. X. Mayr

## Die Diagnostik am Badestrand

Normalhaltung

Anlaufhaltung

Habtachthaltung

Habtachthaltung: Entzündlicher  
Kotbauch

Entenhaltung: Schlaffer Kotbauch

Kindlicher Gasbauch

Lässige Haltung: Eiförmiger Gasbauch

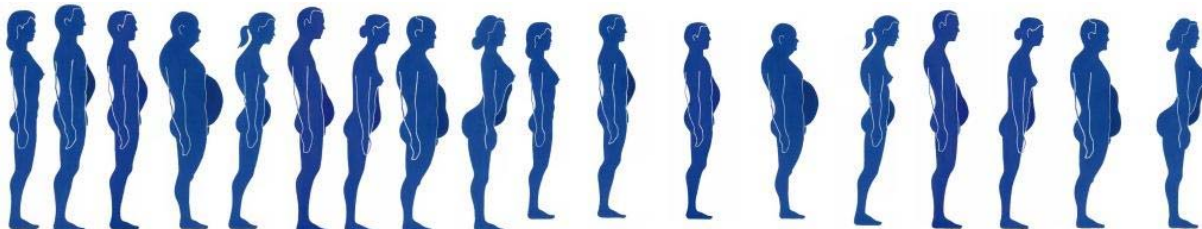
Sämannshaltung: Schlaffer Kotbauch

Beginnende Grosstrommelhaltung:

Gas – Kotbauch

Grosstrommelträgerhaltung

Kugelförmiger Gas - Kotbauch



## Inhalt

Die Diagnostik am Badestrand.....	1
Inhalt.....	2
Das Unheil liegt im Darm .....	3
Unser Darm: Wetterküche zahlreicher Krankheiten.....	3
Der kranke Darm fördert Fehlhaltungen .....	4
Wie sieht die moderne Mayr - Medizin aus ?.....	4
Darmstörungen können folgende Erkrankungen hervorrufen:.....	5
Eine Mayr Kur folgt nie einem starren Schema sondern wird immer individuell dem Patienten angepasst.....	5
Es gibt grundsätzlich 7 verschiedene Mayr-Diäten: .....	5
Wer führt Kuren nach F.X. Mayr durch ? .....	16
Wo werden Mayr-Kuren durchgeführt? .....	16
Dr. med. Ernst Kojer: Die F. X. Mayr Kur.....	6
Was will die Kur? .....	6
Wie sieht Ihr Gesundheitsurlaub aus? .....	6
Kost-Aufbau.....	7
Regenerationsbehandlungen .....	7
Alkohol und Diätfehler .....	7
Rauchen .....	7
Ablenkung.....	7
Gesundheitsinformation.....	8
Unser gemeinsames Ziel.....	8
Einige Besonderheiten .....	9
Basenpulver.....	9
Bauchbehandlung.....	9
Bitterwasser.....	9
Flüssigkeit.....	9
Basenbrühe .....	9
Kur-Diät .....	10
1. Reines Teefasten: .....	10
2. Die Milch-Semmel-Diät stellt die hauptsächlichste Diätform dar.....	10
3. Milde Ableitungs-Diät wird als Übergang von jeder strengen Fastendiät zur        Normalkost angewandt. ....	10
Leberwickel.....	10
Vormittagsruhe .....	10
Der Tagesablauf für Ihre Gesundheit.....	11
Kur nach F.X. Mayr - Individuelle Kostverordnung .....	12
Basis.....	12
Milch .....	12
Zulagen.....	12
Sonderzulagen .....	12
Gemüse .....	12
Wichtige Hinweise.....	13
Rezept Dinkelfladen .....	14
Merkblatt: Die F.X. Mayr - Vorkur .....	15
Literatur .....	16
Internet .....	16

## Das Unheil liegt im Darm

### “Gesundheit”, Lanserhof

Ein langer Tag, viel Arbeit, Stress - aber Sie haben es wieder einmal geschafft! Sie waren tüchtig und haben sich eine Belohnung verdient. So freuen Sie sich auf ein gemütliches, ausgiebiges Abendessen mit netten Menschen. Zu Mittag haben Sie in der Eile nur eine Kleinigkeit hinuntergewürgt und die Müdigkeit mit Kaffee zu vertreiben versucht. Nun verlangt der von Säure gereizte Magen nach einer Aufgabe. Zwar liegt Ihnen noch das unerfreuliche Gespräch mit der Kollegin auf dem Magen; und ein impertinenter Kunde ist Ihnen auch noch über die Leber gelaufen, dabei kam Ihnen ganz gewaltig die Galle hoch.

Aber ein besonders gutes Nachtessen wird das Bauchgrimmen schon vertreiben - und die Seele trösten.

## Unser Darm: Wetterküche zahlreicher Krankheiten

“Es sind die Gifte im Darm, die den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen”, sagte vor einem knappen Jahrhundert der österreichische Arzt Dr. F.X. Mayr. Er verglich den Verdauungskanal mit einem Wurzelwerk, das den Körper unaufhörlich mit Lebensenergie versorgt. Schon die uralte fernöstliche Medizin bezeichnete den Bereich unterhalb des Nabels als “Meer der Energie”.

Mayr beklagte schon zu seiner Zeit den Anstieg von Verdauungsstörungen aufgrund von viel zu energiereicher, denaturierter, ungesunder Kost und machte auch die Bewegungsarmut und den Alltagsstress für Stoffwechsellentgleisungen und Zivilisationskrankheiten verantwortlich.

Er verordnete seine drei typischen Säulen zur grundlegenden Sanierung des Darms:

- **Schonung:** Erholung und Regeneration
- **Säuberung:** Entschlackung und Entsäuerung
- **Schulung:** Training und Übung

Heute klagt mindestens jeder zweite Mitteleuropäer über Auffälligkeiten und Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sie verlangen mehr denn je nach ursächlicher Behandlung, denn der Darm mit den ihm zugeordneten Organen ist der wichtigste Hort des Immunsystems. Das heisst:

### **Der Darm beherbergt mehr als 70 % der körpereigenen Abwehr.**

In der Regel traktieren wir unseren Verdauungskanal, in dem wir viel zu viel, zu schnell, zur falschen Zeit - sprich: zu spät essen und kaum darüber nachdenken, ob das Nahrungsangebot überhaupt noch ordnungsgemäss verdaut werden kann. Essen und trinken wir spät am Abend üppig und nehmen reichlich Rohkost zu uns, bilden sich im Dünndarm Gärungs- und Fäulnisprodukte. Dann liegt man wie in einem “Mostfass” im Bett und die Leber muss in der Nacht Sonderschichten einlegen, um die Gifte und Alkohole abzubauen.

### **“Rohkost am Abend ist eine Vergewaltigung des Darms”.**

Das lässt aufhorchen und fordert ein Umdenken im Sinne von:

Was mittags gut tut, schadet am Abend.

Ein kranker, zumeist entzündeter Darm tut anfänglich nicht weh, wohl aber die Folgekrankheiten wie etwa Rückenschmerzen und rheumatische Beschwerden.

## **Der kranke Darm fördert Fehlhaltungen**

Hängt der etwa 7 m lange Verdauungskanal mit einer Schleimhautoberfläche von 400 m<sup>2</sup> durch, verdrängt er wegen der Entzündung andere Organe. Dies führt zum Beispiel zum Hochstand des Zwerchfells, das auf die Lunge drückt. Daraufhin wird die Schulter hochgezogen und es stellen sich schmerzhaft Verspannungen im Nacken und Rücken ein. Die Diagnose "Rheuma" bewegt sich häufig im Dunstkreis von unklaren Beschwerden im Bereich von Gelenken, des Bindegewebes und der Muskeln.

Die Ursache der Schmerzen liegt bei chronischen muskulären Überlastungen. Sie entstehen bei Fehlhaltungen, Sauerstoffmangel, Stoffwechselstörungen im Gewebe, Übersäuerung (latente Gewebsazidose), Ablagerungen von Stoffwechselschlacken und chronischen Reizzuständen, die häufig in Entzündung münden. Die Diagnose "Rheuma" ist deswegen sehr beliebt, da sie nicht unbedingt nach genaueren Ursachen und klar umschriebenen Symptomen verlangt. Zwar lassen sich im Blut entsprechende Rheumafaktoren bestimmen, aber bei mindestens 70 Prozent aller sogenannten Rheumakranken sind diese negativ.

Spätestens nachdem eine Dauertherapie mit Antirheumatika eine Magenschleimhautentzündung bis hin zum Zwölffingerdarmgeschwür produziert hat, steht man oft am Ende der therapeutischen Phantasie.

Das Behandlungskonzept nach den drei typischen Säulen der Mayr-Medizin zeigt ganz andere Ansatzpunkte. Es handelt sich um die Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch gründliche Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung. Darüber hinaus wird durch die Gesundung des Magen-Darmkanals die Aufnahme wichtiger Nahrungsbestandteile und die Ausscheidung von Stoffwechsel-Endprodukten optimiert. Es normalisiert sich eine aus Schonhaltung entstandene Fehlstellung, die Durchblutung, insbesondere die Mikrozirkulation, wird entscheidend verbessert. Da die Mayr-Medizin eine spezielle Atemtherapie anbietet, wird die Lungenfunktion und somit die Sauerstoffversorgung angehoben. Durch die Schulung des richtigen Essverhaltens kann langfristig die Bildung von Fäulnis- und Gärungsprodukten im Darm verhindert und die Eigenvergiftung des Körpers abgebaut werden.

Erfahrungen mit zigtausend Patienten haben gezeigt, dass mit der Mayr-Medizin sehr gute Erfolge im rheumatischen Bereich zu erzielen sind.

Bei einer Dünndarmentzündung rutscht der Darm nach unten und drückt auf Gebärmutter und Blase.

Der Gynäkologe schneidet die Gebärmutter raus, doch die Inkontinenz bleibt häufig bestehen. Auch hier kann die Darmregeneration nach Mayr Abhilfe schaffen:

Bei 60 Prozent der Patientinnen ist durch anhaltend geändertes Ernährungsverhalten die Inkontinenz weg.

## **Wie sieht die moderne Mayr - Medizin aus ?**

Unter stationären Bedingungen sind zuerst Tee-Fasten und gründliche Darmentleerung (Bittersalz) geboten. Bei ambulanten Kuren wird eine mindestens 1-wöchige Vorkur der eigentlichen Kur vorangestellt. Unangenehme Kurreaktionen wie Kopfschmerzen etc. sind damit seltener und milder.

Dann beginnt die eigentliche Milch-Semmel Diät. Gründliches Kauen und Einspeicheln der in Scheiben geschnittenen altbackenen Semmeln pro Tag stehen im Mittelpunkt. Diese müssen 50mal gekaut werden. Dadurch entsteht ein leicht süßlicher Brei (=wichtige Vorverdauung im Mund und Anregung der Darmtätigkeit).

**Mayr sagte:**

**“Je kultivierter und gewissenhafter gekaut und eingespeichelt wird, um so rascher stellt sich Gesundheit ein, denn die Gewissenhaftigkeit bestimmt den Heilerfolg”.**

Dann schlürft man einen Teelöffel Milch, kaut eine Weile weiter und schluckt das Gemisch langsam hinunter.

Warum altbackene Semmeln? Sie schonen empfindsame Schleimhäute der Darmwand, Vollkorn könnte Reizungen hervorrufen. Durch das gründliche Kauen kleinster Bissen bilden sich verdauungsfördernde Magen- und Darmsäfte. Spezielle Bauchbehandlungen bringen die Darmbewegung in Schwung.

Unter ärztlicher Aufsicht wird in der Regel 3 Wochen "gemayert". Im Verlauf des Tages sollen 3 Liter Kräutertee, Gemüsebrühe und stilles Mineralwasser getrunken werden.

Die Säulen **Schonung, Säuberung und Schulung** werden durch das vierte "**S**" (**S**ubstitution = Ergänzung) sinnvoll ergänzt. Neben den Mineralstoffen zur Umkehr des Organismus vom sauren in den basischen Bereich gehört nun die tägliche Substitution von lebenswichtigen Vitaminen und Spurenelementen dazu.

Der behutsame Einstieg in die Aufbauphase geschieht durch Suppen, Gemüse und Kartoffeln, angereichert mit wenig Fleisch und Fisch.

Das Ernährungsprogramm heisst nach Mayr "milde Ableitung" und bedeutet: Mitten zwischen Schon- und Vollwertkost. Die Gewichtsabnahme steht zwar nicht im Mittelpunkt der Mayr-Medizin, ist aber eine äusserst angenehme Begleiterscheinung.

Gleichermassen verbessert sich die Körperhaltung, der Bauch wird straffer und fester, und ebenso verjüngt sich die Haut. Bewegungsprogramme, Yoga, Gymnastik und spezielle Übungen führen nicht nur zur Gesundheit, sondern Verjüngung und Verschönerung.

### **Darmstörungen können folgende Erkrankungen hervorrufen:**

- ⇒ Abwehrschwäche
- ⇒ Leber- und Bauchspeicheldrüsenüberlastung
- ⇒ Entgleisung des Wasserhaushalts
- ⇒ Eiweiss-, Kohlenhydrat- und Fettverdauungsstörungen
- ⇒ Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- ⇒ Hauterkrankungen
- ⇒ Neuralgische Beschwerden
- ⇒ Depressionen

### **Eine Mayr Kur folgt nie einem starren Schema sondern wird immer individuell dem Patienten angepasst**

**Es gibt grundsätzlich 7 verschiedene Mayr-Diäten:**

1. Reines Teefasten
2. Milch Semmel-Diät
3. Erweiterte Milchdiät
4. Milde Ableitungsdiaät Stufe 1
5. Milde Ableitungsdiaät Stufe 2
6. Milde Ableitungsdiaät Stufe 3
7. Langzeittherapie in kleinen Schritten

## Dr. med. Ernst Kojer: Die F. X. Mayr Kur

### Was will die Kur?

Unser Organismus mit seinen unterschiedlichen Geweben, Enzymen und Energiespeichern unterliegt einem steten Auf- und Abbau, dem sogenannten Stoffwechsel. Einfuhr, Umbau und Ausscheidung der Stoffwechselprodukte befinden sich selten in einem absoluten Gleichgewicht und der Körper kann dies normalerweise mit seinen Speicherfunktionen auch gut ausgleichen.

Doch infolge unserer Zivilisation und Technisierung sowie unserer Überflussgesellschaft hat sich die Stoffwechsellaage in Richtung Überbelastung und Überangebot verschoben, so dass die Verdauungs- und Stoffwechselorgane chronisch überfordert werden. Dadurch kommt es zur Anhäufung von unverarbeiteten Stoffwechselprodukten und Toxinen, welche sich in verschiedenen Geweben als körperfremde Zwischenprodukte - den sogenannten Schlacken - ablagern.

Nur durch konsequentes Gegensteuern kann dieser dauernden Überschreitung der Stoffwechselkapazität Einhalt geboten werden. Entlastung der Verdauungsorgane durch verminderte Nahrungszufuhr, unterstützt durch Mobilisation von Schlackeablagerungen in den Geweben und mittels vermehrter Ausscheidung über Haut, Niere, Darm und Lunge gelingt es, den Körper allmählich von diesen belastenden Abbauprodukten und Toxinen zu befreien.

Damit werden nicht nur seit längerer Zeit bestehende Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit, Verspannung, Übergewicht etc. zurückgehen, sondern unsere unterschiedlichen Organe werden sich erholen und regenerieren, um danach ihre Funktion wiederum vollumfänglich und uneingeschränkt ausüben zu können. Wir werden eine deutliche Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit verspüren - ein nicht unbedeutender Lebensgewinn.

Dass eine solche, den ganzen Menschen erfassende Umstellung nicht von einem Tag auf den anderen vor sich gehen kann und die während langer Zeit fehlbelasteten Stoffwechselorgane darauf reagieren werden, ist mehr als verständlich. Aus diesem Grund ist der beste Weg, eine körperlich-seelische Erneuerung zu erreichen, das kurmässige Heilfasten unter ärztlicher Anleitung. Durch geführte Schonung, Säuberung und Schulung der Verdauungsorgane helfen wir Ihrem Organismus, sich zuerst von den behindernden und störenden Ablagerungen zu befreien, um danach einen gesunden, leistungsfähigen Stoffwechsel aufzubauen. Helfen Sie mit, indem Sie jeden Tag von neuem eine ehrliche Motivation und eine positive Einstellung mitbringen, unterstützt von der Einsicht, während der Kur nur für sich selbst da zu sein.

### Wie sieht Ihr Gesundheitsurlaub aus?

Schon nach kurzer Zeit werden Sie sich an den straffen Tagesplan Ihres Gesundheitsurlaubes gewöhnt haben. Etwas länger dauern wird die Umstellung auf die schonende, verdauungsfördernde Esskultur.

Um den Verdauungsorganen die dringend notwendige Erholungsphase zukommen zu lassen, wird einerseits eine monotone, leicht verdauliche, stoffwechselverträgliche Kost angeboten. Den an Übergewicht Leidenden wird zudem eine stark kalorienreduzierte Ernährung oder reines Teefasten verordnet. Die **Intensität der Fastenkost**

wird bei der Eintrittsuntersuchung anlässlich des ärztlichen Gesprächs mit Ihnen festgelegt und bei Bedarf jederzeit angepasst. Wie immer die Kost aufgebaut ist, der Verdauungstrakt benötigt zu seiner Entlastung ein eingehendes **Einspeicheln** der Speisen - ein Hauptelement der F.X. Mayr-Kur. Durch kleine, bis 50 mal gekaute Bissen wird die aufgenommene Nahrung gründlich mit Speichel durchmischt und damit bereits zu einem guten Teil vorverdaut. Dem Magen und Darm wird so Verdauungsarbeit abgenommen. Um die Verdauungssäfte genügend einwirken zu lassen, trinken Sie während dem Essen nur wenig oder besser gar nicht. Ausserhalb der Essenszeit soll die **Flüssigkeitszufuhr** jedoch reichlich sein, mindestens zwei - besser vier - Liter. Dies ist erforderlich, um die Ausscheidung genügend anzuregen. Geeignet sind frische, „blonde“ Kräutertees oder kohlen säurearmes Mineralwasser.

Denken Sie daran - Fasten ist keine Busse, sondern eine bewusste, dankbare Handlung für unsere Gesundheit. Dass unseren F.X. Mayr-Gästen das Essen auch Freude bereitet, bemerkt man am **munteren Gesichtsausdruck** und der **lebensfrohen Alltagskleidung** - jedem kränkenden Kurgeist spottend.

### **Kost-Aufbau**

Vor dem Kurende erfolgt während einigen Tagen ein schrittweiser Kostaufbau, um den Übergang in den normalen Alltag mit hoffentlich geänderten Ernährungsverhalten problemlos zu gestalten. Bei geregelter Tagesablauf kann die **Aufbaudiät** teilweise oder auch vollständig zu Hause durchgeführt werden. Ihr Arzt wird sich gegen Kurende mit Ihnen darüber unterhalten.

### **Regenerationsbehandlungen**

Nebst der Regeneration über die Verdauungsorgane wird die Heifastenbehandlung ergänzt durch entschlackungsfördernde und entspannende Massnahmen wie Morgengymnastik, Atem - Dehngymnastik oder Entspannungstraining. **Individuellen Anwendungen** wie Dauerbrause, Massage, Fussreflexzonen-therapie unterstützen auf unterschiedliche Art und Weise die Körper-Regeneration.

### **Alkohol und Diätfehler**

Der Kurerfolg hängt nebst der Diätzubereitung und den Therapieanwendungen im wesentlichen auch von Ihrem Verhalten ab. Aus diesem Grund wird von nicht verordneter Nahrungsaufnahme und Alkoholgenuss dringend abgeraten. Nichteinhaltung der Diät Empfehlung beeinträchtigt den Kurerfolg, entbindet den Arzt von jeglicher Verantwortung und kann den Abbruch der Kur zur Folge

### **Rauchen**

Nikotin stört nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch diejenige anderer. Meiden Sie deshalb das Rauchen und benützen Sie die Gelegenheit, während Ihrem Gesundheitsaufenthalt Ihren Körper auch von dieser Belastung zu befreien.

### **Ablenkung**

Belastende Fernsehsendungen, aggressive Musik oder aufrüttelnde Literatur beeinträchtigen das vegetative Nervensystem, welches für einen positiven Kurerfolg von ausschlaggebender Bedeutung ist. Setzen Sie sich deshalb nicht unnötig vegetativen Reizen aus, schonen Sie Ihr Nervensystem und versuchen Sie, durch Ruhe Ihren Körper zu stärken.

## **Gesundheitsinformation**

Obwohl Sie durch Besprechungen mit dem Arzt während den Behandlungen weitere Einzelheiten und Erklärungen erhalten, stehen wir Ihnen bei Fragen oder Unklarheiten gerne zur Verfügung. Wenn Sie sich in aller Ruhe mit den tieferen Zusammenhängen der Heilfastenbehandlung nach F.X. Mayr auseinandersetzen möchten, sei Ihnen, die kleine Broschüre "**Die Darmreinigung**" oder "**Die F.X. Mayr-Kur**" zur Lektüre sehr empfohlen.

## **Unser gemeinsames Ziel**

Wer sich leiten lässt, gleichzeitig aber auch vermehrt Interesse für das wundersame Funktionieren unseres Körpers aufbringt, wird nebst **Erfolg auch Freude und hilfreiche Erkenntnis** mit nach Hause nehmen.

Mit diesem **Ziel** vor Augen freuen wir uns, Sie auf Ihrem Weg zur Gesundheit begleiten zu dürfen.

## **Einige Besonderheiten**

### **Basenpulver**

Um die weit verbreitete Gewebeübersäuerung, welche während der Entschlackung vorübergehend sogar akzentuiert wird, wirksam zu bekämpfen, wird zur Neutralisierung nach ärztlicher Anweisung Basenpulver abgegeben, welches nach vorgeschriebener Dosierung den Getränken beigemischt oder in neutralem Leitungswasser aufgelöst getrunken wird.

### **Bauchbehandlung**

Zur Anregung der Darmtätigkeit und Normalisierung der Verdauungsfunktion werden vom Arzt pro Woche 3-5 äussere Bauchbehandlungen durchgeführt. Ihre Fragen, Anmerkungen und persönlichen Beobachtungen können Sie während dieser Zeit anlässlich des ärztlichen Gesprächs anbringen. Ihre Hinweise können Ihnen hilfreich und nützlich sein für weitere Kurmassnahmen.

### **Bitterwasser**

Um den Darm von seinen über längere Zeit angehäuften Ablagerungen zu reinigen, wird Bitterwasser angewendet. Dieses bitter schmeckende Salz sollten Sie genau nach Vorschrift am Vorabend mit wenig Wasser (knapp 1 dl) ansetzen und am anderen Morgen das ganze Glas mit Frischwasser anfüllen. Diese Flüssigkeit ist kurz nach dem Aufstehen zu trinken. Durch die darauf folgende Morgengymnastik wird die leicht abführende Flüssigkeit kräftig im Darminhalt verteilt. Eine Dosissteigerung ist nur auf ärztliche Anweisung angezeigt, um unliebsame Nebenwirkungen zu vermeiden.

### **Flüssigkeit**

Der Kurerfolg hängt im wesentlichen von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ab. Je nach Körpergewicht sind 2 bis 4 Liter pro Tag notwendig. Die Zufuhr sollte vorwiegend ausserhalb den Mahlzeiten stattfinden und zwar in Form von „stillem“ Mineralwasser, Basenbrühe oder milden Kräuter-Tees nach eigenem Geschmack (ausgenommen Schwarz-, Hagebutten- und Früchte-Tee). Zur Geschmacksverbesserung oder zum Süssen darf wenig Honig oder Zitronensaft verwendet werden. Wählen Sie beim Mineralwasser kohlen säurearme, wenig mineralhaltige Produkte.

### **Basenbrühe**

Um den Basenhaushalt auszugleichen und die Übersäuerung zu bekämpfen und gleichzeitig einen Salzverlust zu vermeiden, ist in Ergänzung zum Teetrinken regelmässige Einnahme von Basenbrühe angezeigt. Erfreuen Sie sich an dieser wertvollen und angenehmen Abwechslung.

## **Kur-Diät**

Die Kur-Diät wird in drei Intensitätsformen nach ärztlicher Verordnung angeboten:

### **1. Reines Teefasten:**

Kräutertees mit wenig Honig oder Zitronensaft versetzt und zusätzlich Basenbrühe bilden die einzige Diätgrundlage. Diese strenge Diät, weitgehend einer Nullkaloriendiät entsprechend, erfordert eine strenge ärztliche Kontrolle.

### **2. Die Milch-Semmel-Diät stellt die hauptsächlichste Diätform dar.**

Damit werden nur wenig Kalorien zugeführt und dennoch wird ein guter Sättigungsgrad erreicht, indem vor allem die Kau- und Einspeichelungstechnik angewandt wird. Diese Kauschulung ist ein wesentlicher Faktor für die zukünftige sinnvolle Ernährungsweise. Zudem kommen Fastenkomplikationen bei dieser Diätform nur selten vor. Die Kursemmel dient dabei als Kautrainer und wird solange eingespeichelt, bis sie vorverdaut einen süsslichen Geschmack von sich gibt. Darauf wird ein Löffel Milch zugegeben, nochmals kurze Zeit weitergekaut, um genügsam geschluckt zu werden.

Anstelle der Semmel kommen Dinkelfladen in Frage. Milch kann in Absprache mit dem Arzt ersetzt werden durch Schafsmilch, Yoghurt, Acidophilusmilch, Quark, Hüttenkäse etc.

### **3. Milde Ableitungs-Diät wird als Übergang von jeder strengen Fastendiät zur Normalkost angewandt.**

Sie enthält vor allem basenhaltige Speisen und auch hier gilt der Grundsatz der Verdauung durch Einspeicheln. Bei untergewichtigen Patienten mit starkem Gewichtsabfall kann diese Kostform auch bereits während der eigentlichen Mayr-Kur anstelle der Milch-Semmel-Diät sinnvoll sein.

## **Leberwickel**

Zur besseren Durchblutung der Bauchorgane, insbesondere der verdauungsintensiven Leber, hilft der warme Wickel, den Sie selbständig anlegen. Ein mit feuchtem Wasser durchtränktes, ausgewringtes Gazetuch wird auf die Grösse der Wärmflasche zusammengefaltet. Die mit heissem Wasser angefüllte Wärmflasche legen Sie auf die vorbereitete Gaze-Kompresse und decken die ganze Packung mit einem, den Leib umfassenden Frottiertuch ab, so dass Sie sich ruhig und entspannt hinlegen können.

## **Vormittagsruhe**

Dr. F.X. Mayr legte grossen Wert auf die Schonung der Verdauungsorgane, um ihnen dadurch wiederum zur Regeneration und besseren Leistungsfähigkeit zu verhelfen. Zu diesem Zweck ist besonders die Vormittagsruhe geeignet, während der Sie sich entspannt hinlegen und unterstützt durch den warmen Leberwickel vielleicht sogar ruhig vor sich hindösen werden. Während dieser Zeit werden Sie auch erfahren, dass gute körperliche Entspannung auch eine Regeneration, für die seelischen Kräfte bedeutet.

## Der Tagesablauf für Ihre Gesundheit

<b>07.30 Uhr</b>	<b>Bitterwassertrinken</b>
<b>07.45 Uhr</b>	<b>Morgengymnastik</b>
<b>08.30 Uhr</b>	<b>Frühstück / Morgentee</b>
<b>09.30 Uhr</b>	<b>Anwendungen</b>
<b>bis</b>	<b>Erholung</b>
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Bewegung</b>
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Vormittagsruhe / Leberwickel</b>
<b>13.15 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
<b>14.30 Uhr</b>	<b>Anwendungen</b>
<b>bis</b>	<b>Erholung</b>
<b>18.00 Uhr</b>	<b>Bewegung</b>
<b>18.30 Uhr</b>	<b>Abendtee</b>
<b>20.00 Uhr</b>	<b>Abendspaziergang oder entspannendes Beisammensein</b>
<b>21.00 Uhr</b>	<b>Selbstmeditation / Nachtruhe</b>

## Kur nach F.X. Mayr - Individuelle Kostverordnung

	Morgen	Mittag	Abend
<b>Basis</b>			
Dinkelfladen			
Gemüsebrühe			
Kursemmel			
Tee mit Honig			
<b>Milch</b>			
A-Milch			
Milch+Malzkaffee			
Sauermilch			
Schafsmilch			
<b>Zulagen</b>			
Basenbrühe			
Basensuppe			
Butter			
Gofio			
Haferbrei			
Topfen/Quark			
Weiches Ei			
<b>Sonderzulagen</b>			
Gervais			
Rinderschinken			
Sahne/Rahm			
Schafskäse			
Schafsyoghurt			
<b>Gemüse</b>			
Brokkoli			
Fenchel			
Karotten			
Kartoffel			
Zucchini			

## Wichtige Hinweise

<b>A-Milch:</b>	50 % Sahne + 50% Wasser Proteingehalt entspricht in etwa der Muttermilch. Milchallergiker: Wer Butter verträgt, verträgt auch A-Milch.
<b>Milch+Malzkaffee:</b>	Malz flockt die Milch aus und macht sie besser verträglich.
<b>Sauermilcharten:</b>	Acidophilus-Milch
<b>Zulagen:</b>	Butter Bei Butterunverträglichkeit: Topfen/Quark Gofio (Maisgries), verschiedene Getreidearten. Gemüsebrühe anstelle Milch. Haferbrei: Hafer aufkochen (schonender). Basensuppe: Meist Kartoffelgrundlage, belebend, löffelweise.
<b>Sonderdiät:</b>	Dinkelfladen (hefefrei, für Candida Patienten). Rinderschinken (für Atrophiker). Schafskäse / Schafsyoghurt. Gervais (fettreicher als Quark) Sahne. Gedünstetes Gemüse, Kartoffel, Fenchel, Karotten, Zucchini.

## **Rezept Dinkelfladen**

**= hefe- und weizenfreier Brotersatz**

- 250 g frisch gemahlene Dinkelmehl
- Prise Salz
- 2.5 dl stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Alles zusammen in einer Schüssel kurz umrühren.
- Dieser Brei ergibt 8 Fladen (mit Löffel direkt auf das Backblech geben).
- Bei 250 Grad Hitze 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Backofen belassen.

### **Zutaten (ausserhalb der Mayr-Kur):**

Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, fein geschnittene Feigen.

### **Dinkelfladen als Kautrainer:**

Dinkelfladen sind ideale weizen- und hefefreie „Kautrainer“: Ideale Kauzahl = 50  
Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfteproduktion angeregt und die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt.  
Hungergefühle werden so rasch beseitigt.

### **Sehr empfehlenswert zur Nikotinentwöhnung:**

Öfters, besonders bei Nikotingelüsten, kleine Stücke sehr lange und langsam kauen.

## Merkblatt: Die F.X. Mayr - Vorkur

1. Die Vorkur dauert mindestens 1 Woche.
2. **Täglich morgens nüchtern: Bittersalztrunk. Zubereitung:**  
  
**Am Vorabend 1 Teelöffel Bittersalz in ein Glas mit wenig Wasser geben.  
 Morgens 1 Teelöffel Basenpulver dazugeben und bis 2.5 dl mit lauwarmem  
 Wasser oder besser Kräutertee auffüllen und leer trinken.**
3. Danach 15-30 Minuten Bewegung an frischer Luft oder Morgengymnastik. Keinesfalls wieder abliegen!
4. Frühstück frühestens 30-45 Minuten nach dem Bittersalzdruck: Leichte Kost.
5. Vor dem Mittagessen unbedingt Erholungspause. Ruhen mit feuchter Wärme über der Leber.
6. Mittagessen: Leichte Kost, z. Bsp. Kartoffeln mit gedämpftem Gemüse.
7. Nach dem Mittagessen: Bauch-Selbstbehandlung.
8. Abends: Nur Melissen-, Käsepappel-, Anserinen-, Brennessel- oder andere beruhigende, blonde Kräutertees mit etwas Zitronensaft. Dazu teelöffelweise Honig: Teelöffel im Honig drehen und Tee löffeln. Dazu 1 Dinkelfladen oder Kursemmel.
9. Beim Essen grösste Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden einzelnen Bissen 50x kauen!!! Zählen!!! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto schneller werden Sie gesund.
10. Trinkkur: Mehrmals täglich trinken: Kräutertee (pur, heiss im Winter oder kühl im Sommer ), Wasser oder „stilles“ Mineralwasser (z. Bsp. Volvic, pH 7).
11. Morgens und abends Trockenbürsten des ganzen Körpers:
  - Zuerst heiss duschen.
  - Dann Hahn auf kalt und unter Ausatmung Wasserstrahl vom rechten Oberschenkel bis zum rechten Fuss richten.
  - Linkes Bein - Rechter Arm - Linker Arm.
  - Genitale - Bauch - Brust: kreisförmig.
  - Gesicht - Rücken zuletzt.
  - Nochmals heiss duschen und Zyklus wiederholen. Vor kaltem Strahl immer zuerst einatmen.
  - Zuguterletzt richtig trocken bürsten.
12. Verbote:
  - Bohnenkaffee, Zucker (Süssigkeiten, Schokolade etc.), Obst (auch Kompott und Fruchtsäfte), Rohkost, Alkohol, Fette und schwerverdauliches Essen (Paniertes, Schweineprodukte, grobes Brot)
  - Nikotin (insbesondere NIE nüchtern rauchen), Medikamente, soweit nicht vom Arzt verordnet.
  - Hautcremes: So wenig wie möglich (verschliessen die Poren).
13. „Kaffeersatz“ für morgendliche Spätstarter: Heiss-kalt duschen, Verratum D4 5 Tropfen, Goldtropfen.

## Wer führt Kuren nach F.X. Mayr durch ?

Nur wer ausgebildeter diplomierter Mayr Arzt ist (erfordert 3x2 Wochen Mayr-Kurse) oder zumindest einmal einen zweiwöchigen Mayr-Kurs besucht hat, ist zur Kurdurchführung berechtigt und überhaupt dazu imstande.

Anschriften von ausgebildeten Mayr-Ärzten mit Diplom:

Gesellschaft der Mayr-Ärzte e.V., Postfach 10 28 40,  
D-6900 Heidelberg 1 (bitte freigemachtes Rückkuvert beilegen)

## Wo werden Mayr-Kuren durchgeführt?

- Gesundheitszentrum am Wörthersee  
A-9082 Maria Wörth-Dellach = Hauptsitz der Mayr-Ärzte
- Gesundheitszentrum Lanserhof  
A-6072 Lans bei Innsbruck = Das wohl "Bekannteste"
- Parkhotel Bayersoien  
D-82435 Bad Bayersoien = Das "Gemütlichste" ++++  
<http://www.gaos.de/parkhotel.bayersoien>  
e-mail: [parkhotel.bayersoien@t-online.de](mailto:parkhotel.bayersoien@t-online.de)  
Fon: 0049 8845 120

## Literatur

### **Einsteiger:**

-H. Stossier, Dr. med,	„Die moderne Mayr Medizin“
-E. Rauch, Dr. med.:	„Die Darmreinigung nach F.X.Mayr“
-E. Rauch, Dr. med.:	„Blut- und Säftereinigung“

### **Fortgeschrittene:**

-E. Rauch, Dr. med.:	„Die F.X.Mayr Kur- Und danach gesünder leben“
-E. Rauch, Dr. med./P. Mar:	„Milde Ableitungsdiät“
-P.Mayr:	„Heilkost“
-B.Werner, Dr. med.:	„Leitfaden zur F.X. Mayr-Kur“

## Internet

<http://www.ever.ch>