

Inhalt

Kapitel 1: Einführung 9

Warum F.X. Mayr? 10

Nicht krank und trotzdem ohne Energie? 11

Was hat die Moderne Mayr-Medizin zu bieten? 12

Die Bedeutung unseres Darms 15

Der Darm ist die Zentrale unserer Immunabwehr 23

Der Darm ist unser zweites Gehirn 26

Grundlagen der Mayr-Medizin 29

Diät nach F.X. Mayr 30

Die Heilprinzipien einer Mayr-Kur 33

Kapitel 2: Vorbereitung 51

Die Planungsphase 52

Das Wo und das Wie lange sind entscheidend 52

Der erste Besuch bei einem Mayr-Arzt 58

Die Vorkur 71

Kapitel 3: Der Kurfahrplan 75

Der Mayr-Kur-Tag 76

Starten mit Bittersalz 76

Abpuffern mit Basenpulver 76

Bewegung tut gut 77

Das Frühstück 78

Trinken, trinken, trinken 79

Das Mittagessen 79

Der Nachmittag 80

Das Abendessen 81

Die erste Woche	82
Frische Produkte	85
Lebensmittel richtig lagern	85
Einkauf im Supermarkt und trotzdem Bio	86
Woran Sie noch denken müssen	86
Welche Teesorten?	87
Tag für Tag: Tag 1 bis 7	89
Die erste Woche: Was ist anders und was hilft?	115

Die zweite Woche	117
Tag für Tag: Tag 8 bis 14	119

Die dritte Woche	145
Tag für Tag: Tag 15 bis 21	148

Die Umgewöhnung	166
So unterstützen Sie Ihren Darm	166
Die Ernährung	167
Wie geht es im Alltag weiter?	168

Kapitel 4: Rezepte 177

Vorkur und 1. Woche	178
2. Woche	192
3. Woche	198
Nachkur	207

Literaturverzeichnis	217
----------------------	-----

Sachverzeichnis	218
-----------------	-----