

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 |
|-----------------|-----|