

- 10 **Kurze Einführung**
- 13 **Gesundheit und Krankheit – einmal anders gesehen**
- 14 **Ihrer Zeit voraus: Boerhaave – Semmelweis – Mayr**
- 16 Diese Fragen waren F. X. Mayr wichtig
- 16 Diagnostik der Gesundheit
- 21 **Wann und wie die Krankheit beginnt**
- 22 Die ersten Schäden
- 23 Der Verdauungsapparat – Wurzel der Pflanze Mensch
- 26 **Darmträgheit macht krank**
- 26 Was man an der Bauchform erkennt
- 29 Mögliche Beschwerden bei Dünndarmträgheit
- 30 Bildung von Zersetzungsgiften
- 31 Entstehung der Dysbiose
- 32 Erkrankungen im Bereich des Verdauungsapparates
- 32 Verschlackung und Übersäuerung des Körpers
- 34 Auswirkungen auf den gesamten Menschen
- 36 **Darmträgheit macht hässlich und alt**
- 36 Die Körperhaltung
- 40 Die Haut
- 43 Darmträgheit macht vorzeitig alt
- 46 **Gesundung nach Dr. F. X. Mayr**
- 47 **Die Mayr-Therapien**
- 48 Das Heil- oder Teefasten nach Mayr
- 51 Das generelle Grundprogramm aller Mayr-Kuren
- 51 Milch-Semmel-Kur nach F. X. Mayr
- 54 **Das Heilprinzip Schonung**
- 54 Die Milch
- 56 Die Kursemmel
- 57 Wie Sie essen sollen
- 58 Die Trinkkur
- 59 Der Kräutertee



**Die Erkenntnisse von F. X. Mayr** sind heute noch wichtiger, denn die moderne Ernährungsweise macht den Darm träge und den Körper schlapp.

- 60 Verhalten bei Hunger und Durst
- 61 Allgemeine Schonung
- 62 **Das Heilprinzip Säuberung**
- 62 Darmsäuberung mit Bittersalzlösung
- 64 Einläufe als Unterstützungshilfe
- 65 Die Entsäuerung
- 67 **Das Heilprinzip Schulung**
- 67 Manuelle Bauchbehandlung
- 69 **Weitere Mayr-Therapien**
- 69 Die erweiterte Milchdiät
- 69 Die Milde Ableitungskur
- 71 **Verlauf und Rahmenbedingungen der Mayr-Therapie**
- 71 Die Krise
- 73 Objektive Kriterien der Gesundung
- 80 Psyche und Verdauung
- 82 Unsere lieben Mitmenschen
- 83 Gesündere Eltern – gesündere Kinder

62

Zum Heilprinzip der Säuberung gehören die sanfte Darmreinigung und die gezielte Entsäuerung. Der Verdauungsapparat regeneriert sich und der Organismus wird entschlackt.

## FEATURESEITEN



18 Dr. Franz Xaver Mayr – der Begründer der Therapie



96 Dr. Erich Rauch hat die Mayr-Kur ergänzt und verbreitet

- 84 Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe
- 87 Das Heilprinzip Substitution
- 87 Von der Medikamentensucht
- 89 Kurabschluss und -wiederholung
- 90 Gefahren der Selbstbehandlung
- 91 Für wen ist die Mayr-Kur besonders geeignet?
- 93 Die häufigsten Fragen zur Mayr-Kur
- 100 **Gesündere Ernährungs- und Lebensweise**
- 101 **Über die richtige Ernährung**
- 102 Die Sinne als »Wähler der Nahrung«
- 103 Die Schutzreflexe des Verdauungsapparates
- 105 **Ernährungsregeln**
- 105 Wie soll man essen?
- 106 Wie viel soll man essen?
- 108 Wann und wie oft soll man essen?
- 110 Was soll man essen?
- 113 **Allgemeine Gesundheitsregeln**
- 113 Die Schonung
- 114 Die Säuberung
- 115 Die Schulung
- 116 Ab morgen gesünder
- 117 Praktische Hinweise
- 118 Verwendete Literatur
- 123 Zum Weiterlesen
- 124 **Register**