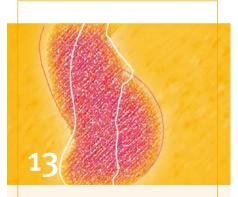
## 10 Kurze Einführung

- 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



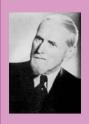
Die Erkenntnisse von F. X. Mayr sind heute noch wichtiger, denn die moderne Ernährungsweise macht den Darm träge und den Körper schlapp.

- 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

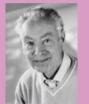


Zum Heilprinzip der Säuberung gehören die sanfte Darmreinigung und die gezielte Entsäuerung. Der Verdauungsapparat regeneriert sich und der Organismus wird entschlackt.

## **FFATURESFITEN**



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