

<b>Teil 1: Moderne Mayr Medizin</b>	<b>12</b>
<b>Grundsätze der Modernen</b>	
<b>Mayr Medizin</b>	<b>14</b>
<b>Aktiv für die Gesundheit mit F.X. Mayr</b>	<b>14</b>
✿ Die Weichen richtig stellen 15, Essgewohnheiten kultivieren 15	
<b>Gesund leben heißt richtig essen</b>	<b>16</b>
✿ Die Verwertung von Nahrung 16, „Gut gekaut ist halb verdaut“ 17, Geschmack entsteht im Mund 17, Die Enzyme 18	
<b>Biorhythmus der Verdauung</b>	<b>19</b>
✿ Der inneren Uhr folgen 19, Gönnen Sie sich längere Pausen 20, Zu sauer macht krank 20, Lebenselixier Wasser 21, Sie haben es selbst in der Hand 22, Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme 22	
<b>Fehlverdauung und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit</b>	<b>23</b>
✿ Auswirkungen auf den Verdauungsapparat selbst 23, Wie unser Körper sich schützt 24, Reaktion nach Plan 26, Die Diagnosemöglichkeiten 27	
<b>Folgen für den Gesamtorganismus</b>	<b>28</b>
✿ Überreaktionen 28, Der gestresste Körper 29, Die Haltung 30	
<b>Schönheit und Verdauung</b>	<b>34</b>
✿ Giftstoffe hinterlassen sichtbare Spuren 34, Hormonelle Regulation und Ernährung 35	
<b>Die Bedeutung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen</b>	<b>39</b>
<b>Der Säure- Basen-Haushalt</b>	<b>39</b>
✿ Säureausgleich in der Natur 40, Säureregulation im Körper 40, Auswirkungen von Säuren im Körper 41, Die Rolle des Verdauungsapparates 42, Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt 44	
<b>Die Moderne Mayr Therapie</b>	<b>49</b>
<b>Die innere Einstellung zählt</b>	<b>49</b>





**Professionelle Begleitung** 50  
**Die Therapieprinzipien** 51

- ✿ Die Schonung 51, Die Säuberung 53,  
 Die Schulung 56, Die Substitution 57

**Besonderheiten der Modernen Mayr Therapie** 63

- ✿ Die Eigeninitiative zählt 63,  
 Zeit ist das Zauberwort 64

**Ernährungsverhalten im Alltag** 65

**Praktische Tipps für berufstätige Frauen** 67

- ✿ Kohlenhydrate 68, Fette 68,  
 Tierisches Eiweiß 69, Rohkost 70,  
 Trennkost beim Dinner 70, Frische Kräuter 70,  
 Getränke 71, Die Natur ist großzügig 71



**Teil 2: Mayr-Medizin für Frauen** 72

**PMS – Die Tage vor den Tagen** 74

**Das Prämenstruelle Syndrom –  
 Krankheit oder Hysterie?** 74

- ✿ Eine Störung mit vielen Gesichtern 75,  
 Schulmedizinische Therapieansätze  
 derzeit eher hilflos 79

**Warum die Moderne Mayr Medizin beim  
 Prämenstruellen Syndrom umfassend hilft** 80

- ✿ Mayr macht gute Laune 81, Mayr macht  
 eine gute Figur 82, Mayr macht munter 83,  
 Mayr macht schön 84

**Menstruationsbeschwerden** 86

**Monat für Monat Schmerzen** 86

- ✿ Woher kommt der Schmerz? 87

**Welche Lösungen bietet die  
 Moderne Mayr Medizin?** 88

- ✿ Natürliche Entzündungshemmung 89,  
 Den Enzymen auf die Sprünge helfen 90,  
 Wie Sie Ihren Körper unterstützen können 90



**Scheideninfektionen** 91

**Der Vaginalfluor** 91

- ✿ Ein saures Milieu schützt 92,

Wenn die natürliche Abwehr versagt 92, Die lästigen Pilze 93, Was hilft? 94	
<b>Chronische Infektionen durch die Moderne Mayr Medizin behandeln</b>	<b>94</b>
☼ Der Darm und das Immunsystem 95, Die Hormondepots auffüllen 95, Dem Körper helfen, sich selbst zu helfen 96	
<b>Libidoverlust</b>	<b>97</b>
Wenn Sexualität den Reiz verliert	97
Vaginismus	98
Wenn alles zu viel wird	99
Liebe in den Wechseljahren	100
Wie die Moderne Mayr Medizin bei Libidostörungen helfen kann	101
<b>Ungewollte Kinderlosigkeit</b>	<b>103</b>
99 Gründe, die eine Schwangerschaft verhindern	103
☼ Das Ei erreicht die Gebärmutter nicht 103, Die Gebärmutterschleimhaut an der falschen Stelle 104, Myome können ein Hindernis sein 104, Das Hormonorchester spielt falsch 105, Allergie gegen Spermien 106, Zweifelhafte Genüsse 106, Umweltgifte machen unfruchtbar 106, Wenn Stress den Körper stresst 107	
<b>Grenzen der Schulmedizin</b>	<b>108</b>
☼ Zwischen Hoffnung und Verzweiflung 109	
<b>99 Gründe, warum eine Mayr-Therapie zur Schwangerschaft führen kann</b>	<b>110</b>
☼ Schonung bedeutet Regeneration des Körpers 111, Säuberung bedeutet Entgiftung 112, Schulung bedeutet Schulung fürs Leben 113, Substitution bedeutet Vitalität 115	
<b>Schwangerschaft</b>	<b>118</b>
Eine besondere Zeit	118
Eine Mayr-Kur beugt Komplikationen vor	119
☼ Milde Ableitungsdiät 120, Alles, was Sie und Ihr Baby brauchen 121	





<b>Harninkontinenz</b>	<b>123</b>
Reden statt leiden	123
Blasenschwäche ist nicht gleich Blasenschwäche	123
✿ Belastungsinkontinenz 124, Dranginkontinenz 124, Diagnostik 125	
<b>Schulmedizinische Therapie bei Stressinkontinenz</b>	<b>126</b>
✿ Beckenbodengymnastik 126, Vaginalkonus 127, Elektrostimulation 128, Hormone 128, Pessare 129, Kollageninjektionen 129, Operationen 130	
<b>Schulmedizinische Therapie bei Dranginkontinenz</b>	<b>130</b>
✿ Verhaltenstraining 131, Medikamente 131	
<b>Warum die Moderne Mayr Medizin bei Harninkontinenz so gut helfen kann</b>	<b>131</b>
✿ Die Ptose oder Senkung des Darms 132, Die Rolle der Ernährung 135	
<b>Die Wechseljahre</b>	<b>137</b>
<b>Es kommt darauf an, was wir daraus machen</b>	<b>137</b>
✿ Die Praemenopause 138, Die Perimenopause 139, Die Postmenopause 139	
<b>Hormone, ja oder nein?</b>	<b>140</b>
✿ Wechseljahre beginnen mit einer Gelbkörperhormonschwäche 140, Nebennierenrindenhormone sind der Motor unseres Alltags 140, Auch Frauen brauchen Testosteron 142, Individuelle Lösungen contra Standardtherapie 143	
<b>Wie die Moderne Mayr Medizin Frauen in den Wechseljahren hilft</b>	<b>144</b>
✿ In der Ruhe liegt die Kraft 145, Innere Reinigung 146, Gesundheit kann man lernen 146, Wenn die Hitze kommt 148, Schlafstörungen 150, Stimmungsschwankungen 151, Der Kampf gegen die Pfunde 153, Osteoporose 155	
<b>Register</b>	<b>158</b>