

Was ist Schönheit?

Traummaße im Spiegel der Zeit	12
Kommt Schönheit von innen?	14
Ihr Schlüssel zur Schönheit: Der Darm	15



Was ist F.X. Mayr-Medizin?

Dr. Franz Xaver Mayr: Ein Pionier in puncto Schönheitsmedizin	20
Schönheitsfalle Nummer 1: Der kranke Darm	21
Die Kardinalfehler in der Ernährung	21
Schönheitsfalle Nummer 2: Die Übersäuerung	24
Hausputz für den Körper	26
Kommen Sie in Schwung	27
Sauer macht hässlich	28
Auf die Basen kommt es an	29
Die Zauberformel heißt „4 S“	31
✿ Weniger ist mehr: Schonung	31
✿ Weg mit den Giften: Säuberung	33
✿ Mehr als gute Vorsätze: Schulung	34
✿ Die Vitalität fördern: Substitution	34



Verdauung und Schönheit

Die Haltung	38
Der Bauch lügt nicht	39
Die Haut: Spiegel unserer Verdauung	41





Es steht Ihnen ins Gesicht geschrieben	43
Fingernägel, eine Visitenkarte	45
Haarpracht oder Haartracht?	45
Auswirkungen des Darms auf spezielle Hautprobleme	47
✿ Akne: Depots der Unreinheit	47
✿ Cellulite: eine Geißel oder Normalität?	49
✿ Allergien, Ekzeme und Neurodermitis	50

Sich Schönheit gönnen



Essen Sie sich schön	55
✿ Der Tagesrhythmus ist entscheidend	55
✿ Essen mit Genuss und Ruhe	56
✿ Zwischendurch ist schädlich	57
✿ Mehr Basen als Säuren	58

Die Fette	60
✿ Welches Fett ist gut?	60

Einkauf und Zubereitung	61
✿ Das Bio-Plus	61

Vitalstoffe für die Schönheit	62
✿ Fingernägel brauchen Zink	63
✿ Glänzendes Haar durch B-Vitamine	63
✿ Vitamin A, das Schönheitsvitamin	63
✿ Mit Vitamin E gegen Altersflecken	63
✿ Vitamin C, das Multitalent	64
✿ Omega-3-Fettsäuren für eine elastische Haut	64
✿ Silicium für die Zellen	64
✿ Selen zur Stärkung des Immunsystems	64



Trinken Sie sich schön 65

- ✿ Wasser 66
- ✿ Kräutertees 66
- ✿ Grüner Tee 67
- ✿ Fruchtsäfte 67
- ✿ Limonaden 67
- ✿ Kaffee 68
- ✿ Alkohol 68



Schlafen Sie sich schön 68

- ✿ Das Schlank-und-schön-Hormon STH 68
- ✿ Melatonin, ein Jungbrunnen? 69
- ✿ Schönheitskiller Cortisol 70
- ✿ Schlafstörungen 70

Laufen Sie sich schön 71

- ✿ Sympathikus versus Parasympathikus 72
- ✿ Sport ist keineswegs Mord 73
- ✿ Nur nichts übereilen! 74



Denken Sie sich schön 75

- ✿ Die innere Einstellung zählt 75
- ✿ Zufriedenheit möglich machen 75
- ✿ Positiv denken 76
- ✿ Flirten Sie! 77
- ✿ Natürlich schön 77

Was kann ich mir Gutes tun? 78

Meine Verwöhnkuren 78

- ✿ Atemübungen 78
- ✿ Heiß und kalt im Wechsel 79
- ✿ Bürsten macht munter 80
- ✿ Sauna, eine gute Sache 81
- ✿ Badewonnen 82





✿ Leberwickel, ein altes Hausrezept	83
✿ Gesichtsmasken	84

Schönheitsstrategien

Schönheit von Kopf bis Fuß	88
----------------------------	----

Kosmetik aus der Natur	88
------------------------	----

Das Gesicht	89
-------------	----

✿ Hautreinigung	90
-----------------	----

✿ Hautpflege	91
--------------	----

✿ Hautschutz	94
--------------	----

✿ Die Feinde unserer Haut	96
---------------------------	----

✿ Gesichtsmassagen	96
--------------------	----

✿ Was tun bei ...	98
-------------------	----

Die Haare	100
-----------	-----

✿ Allgemeine Tipps	100
--------------------	-----

✿ Fettiges Haar	100
-----------------	-----

✿ Trockenes Haar	100
------------------	-----

✿ Schuppen	101
------------	-----

✿ Was tun bei ...	101
-------------------	-----

Dekolletee und Busen	102
----------------------	-----

Der Bauch	104
-----------	-----

Po und Oberschenkel	105
---------------------	-----

Hände und Füße	105
----------------	-----

✿ Was tun bei ...	
-------------------	--

Nägel	106
-------	-----

Ein Schönheitstag zu Hause	108
----------------------------	-----

Literatur	109
-----------	-----

Register	110
----------	-----