

Einführung



Warum F. X. Mayr?	10
■ Nicht krank und trotzdem ohne Energie?	11
– Pflegen Sie Ihren Körper, Sie haben nur den einen!	12
■ Was hat die Moderne Mayr Medizin zu bieten?	12
– Sie haben es in der Hand	13
– Wo greift die Mayr-Medizin?	14
■ Die Bedeutung unseres Darms	15
– Die Quelle unserer Lebensenergie	15
– Von der Fehlverdauung bis zur Krankheit	18
– Selbstvergiftung aus dem Darm	21
■ Der Darm ist die Zentrale unserer Immunabwehr	21
– Die Schutzfunktion des Darms	22
– Störung der Darmflora	23
■ Der Darm ist unser zweites Gehirn	24
– Der Darm zeigt Nerven	24
– Gegenspieler: Sympathikus und Parasympathikus	25
Grundlagen der Mayr-Medizin	26
■ Diät nach F. X. Mayr	27
– Sind wir denn wirklich alle verdauungskrank?	28
■ Die Heilprinzipien einer Mayr-Kur	29
– Schonung	30
– Säuberung	35
– Schulung	36
– Substitution	39



Die Planungsphase	44
■ Das Wo und das Wie lange sind entscheidend	44
– Der richtige Zeitpunkt	46
– Reaktionen der Mitmenschen	47
– Mentale Einstimmung	48
– Professionelle Unterstützung	49
■ Der erste Besuch bei einem Mayr-Arzt	49
– Anamnese	49
– Untersuchung nach Mayr	50
– Was wird untersucht?	56
– Ergänzende Untersuchungen	57
■ Die Vorkur	60
– Was sollte ich essen?	60
– Wie oft sollte ich essen?	60
– Das Kurbäck	60



Der Kurfahrplan



Der Mayr-Kur-Tag	64
– Starten mit Bittersalz	64
– Abpuffern mit Basenpulver	64
– Bewegung tut gut	65
– Das Frühstück	65
– Trinken, trinken, trinken	66
– Das Mittagessen	66
– Der Nachmittag	67
– Das Abendessen	67
Die erste Woche: Das Augenmerk liegt in den ersten sieben Tagen auf der möglichst raschen Entgiftung des Körpers.	68
Die zweite Woche: Ab jetzt werden Sie zunehmend Ihre Vitalität und Ihre Ausgeglichenheit genießen können.	93
Die dritte Woche: Genießen Sie die Leichtigkeit, mit der Sie jetzt alles angehen. In dieser Woche tritt der eigentliche Heilungsprozess ein.	111
Die Umgewöhnung	122
■ So unterstützen Sie Ihren Darm	122
■ Die Ernährung	123
■ Wie geht es im Alltag weiter?	124
– Sauer macht nicht immer lustig	124
– Übersäuerung vermeiden	124



Rezepte



Vorkur	128
1 Kursemeln, 2 Dinkel-Fladenbrot ohne Hefe, 3 Gemüsebrühe	
1. Woche	131
4 Gervais-Quarkaufstrich, 5 Gemüse-Basensuppe, 6 Omega-3-Fischaufstrich, 7 Sellerie-Basensuppe, 8 Schinkenaufstrich, 9 Karotten-Basensuppe, 10 Sesam-Gemüseaufstrich, 11 Fenchel-Basensuppe, 12 Tofu-Kräuteraufstrich, 13 Basensuppe mit Milch, 14 Frischkäse-Gemüseaufstrich, 15 Spargel-Basensuppe, 16 Tofu-Olivenaufstrich, 17 Basensuppe mit Petersilienwurzeln	
2. Woche	138
18 Zucchini- und Auberginengemüse, 19 Überdämpfte Tomatenscheiben, 20 Gemüse-Ratatouille, 21 Karotten mit gelben Rüben und Rucola, 22 Fenchelgemüse mit Fenchelgrün, 23 Blattspinat mit Wurzelgemüse und Mandelöl, 24 Gemüsesalat mit Rosmarin und Basilikum	
3. Woche	142
25 Basensauce für Gemüse, Fisch, Fleisch, 26 Seezungen- oder Forellenfilet gedämpft, 27 Hühnerbrust mit Spinat und Fenchel, 28 Gemüse-Kartoffelauflauf, 29 Lachsschnitte auf Gemüse, 30 Basilikumsauce, 31 Polenta mit Gemüse, 32 Kalbsschnitzel mit Korbelsauce, 33 Seeteufelmedaillons mit Gemüsenudeln, 34 Mediterraner Auberginenaufbau	
Nachkur	148
35 Lammfilet mit Mangold und Fenchel, 36 Couscous mit Gemüse im Wok, 37 Saibling im Fischsud, 38 Dorade aus dem Backofen, 39 Hirschmedaillons mit Thymiansauce, 40 Nudeln mit Tomatenragout und Basilikumblättern, 41 Krebsrisotto mit Safran im Wok, 42 Gebratener Kalbsrücken mit Rosmarin, 43 Rucola-Risotto mit Parmesan, 44 Kartoffelgnocchi, 45 Fischsuppe im Wok	
Literaturverzeichnis	156
Register	157