



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Der Weg zu Energie und Gesundheit führt durch den Magen: Wenn man sich müde, ausgepowert, überlastet fühlt, zu viel um die Ohren hat und erste Beschwerden spürt, hilft die Milde Ableitungsdiät. Mit ihr entschlackt, entgiftet und entsäuert man den Körper, baut Ernährungsbelastung ab, wirkt auftretenden Krankheitssymptomen entgegen und beugt anderen sicher vor. Seit über 30 Jahren hat sich diese mildeste aller Kuren nach F. X. Mayr als Heilkost tausendfach bewährt. Die Autoren bieten einen Fahrplan durch die drei Stufen der Milderen Ableitungsdiät, Empfehlungen und Austauschzutaten bei Nahrungsmittelintoleranzen, praktische Zubereitungstipps sowie zahlreiche Menüvorschläge. Aus über 150 köstlichen Rezepten kann sich jeder individuell zusammenstellen, was ihm schmeckt und gut bekommt. So verbindet sich Genuss mit Heilung!

## *Autor*

Medizinalrat Dr. med. Erich Rauch war persönlicher Schüler des berühmten Fasten-Arztes Dr. med. F. X. Mayr und machte dessen Methode international bekannt. Wie kein anderer steht sein Name für das Leben nach dem F. X. Mayr-Gedanken. Noch heute setzt sich die Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte für die Verbreitung der Mayr-Lehre und für die Ärzte-Ausbildung ein.

Peter Mayr war über 25 Jahre lang Chefkoch in bekannten Gesundheitszentren und ist seit Jahren als Ernährungsberater und WIFI-Lehrbeauftragter selbstständig.  
[www.petermayr.at](http://www.petermayr.at)

*Von Dr. med. Erich Rauch ebenfalls im Programm*  
Die Darmreinigung nach F. X. Mayr (17148)

Dr. med. Erich Rauch  
Peter Mayr

# **Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr**

Entschlacken, entsäuern und  
dabei gesund abnehmen

Mit 150 köstlichen Rezepten

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2012  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1978/2011 TRIAS Verlag  
in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: FinePic®, München; Otto Stefferl, Wien  
Redaktion: Julia Reichmann  
Fotos Innenteil: Chris Meier  
Die abgebildeten Personen haben in keiner Weise  
etwas mit Krankheiten zu tun.  
Illustrationen: Otto Stefferl, Wien,  
mit freundlicher Genehmigung der Autoren  
Satz: Barbara Rabus  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
CB · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17306-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Liebe Leserinnen, liebe Leser! .....	9
Die Milde Ableitungsdiät .....	14
Die Bauch- und Haltungsformen nach F. X. Mayr .....	24
Esskultur nach F. X. Mayr .....	28
<b><i>Die Milde Ableitungsdiät I</i></b> .....	35
Gliederung der Milden Ableitungsdiät .....	36
<b><i>Spezial:</i></b> Lebensmittelintoleranzen .....	38
Frühstück .....	43
<i>Kräutertee</i> .....	46
<i>Grundrezepte für Brühen, Schleime und Breie</i> .....	51
Basensuppen .....	58
Hauptspeisen .....	78
<i>Gemüsegerichte</i> .....	80
<b><i>Spezial:</i></b> Gemüse und Kartoffeln .....	91





<i>Fischgerichte</i> .....	118
<i>Fleischgerichte</i> .....	136
Abendessen .....	145
Günstige Menü-Zusammenstellung .....	148
<b><i>Die Milde Ableitungsdiät II</i></b> .....	151
Frühstück .....	152
Hauptspeisen .....	156
<i>Gemüsegerichte</i> .....	160
<i>Fischgerichte</i> .....	174
<i>Fleischgerichte</i> .....	182
<b><i>Spezial:</i></b> Qualitätsmerkmale von Fleisch und Fisch .....	188
Abendessen .....	194
<b><i>Spezial:</i></b> Gewürze und Kräuter .....	202
Günstige Menü-Zusammenstellung .....	206
<b><i>Die Milde Ableitungsdiät III</i></b> .....	209
Frühstück .....	210
Basensuppen .....	226



Hauptspeisen .....	230
<i>Gemüsegerichte</i> .....	232
<i>Fischgerichte</i> .....	254
<i>Fleischgerichte</i> .....	262
<i>Spezial: Das Fett</i> .....	268
Basensuppen für Fortgeschrittene .....	276
Salate .....	280
Desserts .....	282
Abendessen .....	302
<i>Spezial: Verwendung und Wirkung verschiedener biologischer Gewürzkräuter</i> .....	309
Günstige Menü-Zusammenstellung .....	312
<b><i>Die Kur-Ausleitung</i></b> .....	315
Der Übergang zur Normalkost .....	316
Vorsicht mit Rohkost .....	318
Zersetzungs Vorgänge im Darmtrakt .....	320
Verbote während der Kur-Ausleitung .....	322
Richtlinien für eine gesündere Ernährung .....	325



Biologische Wertigkeit der Nahrungsmittel .....	334
<i>Spezial:</i> Wertigkeitstabelle der Nahrungsmittel .....	347
Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht .....	349
Die wichtigsten Kuranzeigen der Mildern Ableitungskur .....	359
 <i><b>Ihr Genuss-Wochenende nach der Mildern Ableitungsdiät</b></i> .....	 365
Die Ernährung danach .....	366
<i>Spezial:</i> Die besten Tipps für Ihre optimale Ernährung .....	368
Menü I .....	371
Menü II .....	378
Menü III .....	382
 Schlusswort .....	 386
 Anmerkungen .....	 388
Rezeptverzeichnis .....	390
Register .....	392



# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die Milde Ableitungsdiät stellt mit ihren drei verschiedenen Abstufungen die mildeste Variante einer Regenerationskur im Sinne Dr. F. X. Mayrs dar. Sie hat sich seit dem ersten Erscheinen dieses Buches (1978) längst in zahlreichen Kurhäusern, Sanatorien, Gesundheitszentren und ärztlichen Praxen bewährt und erfreut sich ständig wachsender Beliebtheit.

## Anfänge

Die ersten Anfänge dieser Diät gehen auf das Jahr 1961 zurück. Da hatte einer der beiden Autoren (Rauch) schon seit zehn Jahren als persönlicher Schüler des genialen Forschers und Fastenarztes Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) etliche hundert Patienten mit Mayr-Kuren behandelt. Die Kuren wurden ambulant bei voller Berufstätigkeit durchgeführt und zeigten sehr beeindruckende Heilergebnisse. Nur in vereinzelten Fällen zeigten sich bei sehr schlanken und beruflich stark beanspruchten Patienten unerwünscht hohe Gewichtsverluste. Um diese zu vermeiden, galt es, solchen Personen von vornherein andere, mildere, aber dennoch verdauungsschonende Diätformen zu empfehlen und zusätzlich entgiftend-ableitende Anwendungen zu verordnen. Dabei stellte sich heraus, dass sich mit solchen diätetisch veränderten Kurformen ein breiteres Anwendungsgebiet einer Thera-

pie »im Sinne F. X. Mayrs« eröffnete. Zwar musste an den Diätformen noch viel geforscht werden, aber die Ergebnisse erwiesen sich schon bald als viel versprechend.

## **Bedeutung**

Im Verlauf der weiteren Jahre wurde die Mayr-Kur dank ihrer enormen Heilerfolge immer populärer. Dabei steigerte sich überdimensional bei immer mehr Patienten die Notwendigkeit, bei ihnen nur die milden Diätformen einzusetzen. Dazu mussten weitere besonders geeignete Lebensmittel getestet und erforscht sowie neue verdauungserleichternde Zubereitungsformen entwickelt werden. Hier war es Peter Mayr, der durch Forschung, Erprobung und küchentechnische Vereinfachung für die entscheidende Verbesserung und Weiterentwicklung sorgen konnte. Unter Berücksichtigung der F. X. Mayr-Lehre und des Säure-Basen-Haushaltes entstand eine völlig neue Richtung einer Mayr-Küchentechnik, die sich vor allem bei den so genannten Basensuppen und Basensaucen hervorragend bewährt hat. Auch die Öl-Eiweiß-Kombinationen als Brotaufstriche, die Weiterentwicklung der Kursemmel und Neuentwicklung des Dinkelfladen sowie eine völlig neue Menüordnung mit diesen Grundlagen führten zu enormen Verdauungsentlastungen. Schließlich entstand daraus im Jahre 1978 die erste Auflage des Buches »Milde Ableitungsdät«. Es kristallisierten sich zwei wichtige Bedeutungen dieser Diät heraus:

- Die Milde Ableitungsdät (MAD) stellt eine ideale Übergangsdät von strengeren Diätstufen zur Normalkost dar. Die häu-

figen Schwierigkeiten bei Fasten-Diätikuren im Übergang von sehr strenger Diät zur Normalkost entfallen durch die Zwischenschaltung der MAD, die dann als milde Schonkost noch für eine zusätzliche Verbesserung sorgt.

- Das Langzeit-Ziel der Mayr-Kur besteht in einer gesünderen Ernährungsweise danach. Der Rückfall in die alten krank machenden Fehler soll künftig vermieden und der Weg in einen neuen gesundheitsfördernden Ernährungs- und Lebensstil gebahnt werden. Dafür liefert die MAD alle Grundlagen.

Seit dem ersten Erscheinen des Buches wurden bis heute im angeführten Mayr-Sanatorium mehr als 30 000 Kurgäste mit der MAD verköstigt. Dazu kam noch eine größere Anzahl von Patienten im In- und Ausland, die sich der Mildern Ableitungskur unterzogen haben. Anhand eines so umfangreichen Erfahrungsgutes konnte inzwischen eine Serie von weiteren Verbesserungen, Vereinfachungen und neuen Erkenntnissen gewonnen werden, die nun neben dem Altbewährten in diesem Buch ihre Darstellung finden.

## **Fernöstliche Weisheit**

Nach einer fernöstlichen Erzählung hat einst ein berühmter Weiser seinen Schülern in der Lebenskunst die Frage gestellt: »Wo beginnt die Verdauung?« Der Erste sagte: »Im Darm, denn da wird die Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und das Gute davon dem Blut übergeben.« Der Meister verneinte. Der Zweite verwies auf den Magen, er sei die erste Station der Verdauung.

Der Meister verneinte. Der Dritte meinte: »Im Mund, da mit der Verkleinerung durch die Zähne und den Speichel die Verarbeitung der Kost in Gang gesetzt wird. Hier beginnt die Verdauung.« Der Meister verneinte wieder. Nun wusste keiner mehr eine Antwort.

Der Meister aber sagte: »Die Verdauung beginnt schon in der Küche. Mit der richtigen Nahrungsauswahl, dem Einweichen, Zerkleinern, Kochen, Braten, Würzen und der richtigen Zusammenstellung der Gerichte, und mit der Herstellung einer hohen Geschmacksqualität, die auch Lust am Essen bereitet, wird die Nahrung erst für die bestmögliche Verdauung vorbereitet. Nur so lässt sich die geheimnisvolle Umwandlung der Nahrung in Kraft und Energie fördern und die gesamte Gesundheit grundlegend anheben. Ein gutes Zusammenspiel von Nahrung und Verdauung von der Küche bis zur Ausscheidung der Schlacken ist ein Hauptgebot echter Gesundheitspflege!«

Tatsächlich nimmt die Küche und mit ihr die gesamte Ernährungsweise eine durch nichts ersetzbare Schlüsselstellung für unsere Gesundheit ein. In unzähligen Fällen und in allen Altersstufen hat schon eine gründliche Verdauungssanierung, eine Darmreinigung und eine bescheidene, leicht bekömmliche Ernährungsweise vielen Menschen entscheidend geholfen.

Wir hoffen – und sind davon überzeugt –, dass die MAD auch Ihnen einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise eröffnen wird.

Für alle mit einer Laktose-, Fruktose-, Histamin- und Glutenunverträglichkeit haben wir die Rezepte aufbereitet. Piktogramme weisen Ihnen den Weg und bieten Ihnen zahlreiche Aus-

*Liebe Leserinnen, liebe Leser!*

tauschzutaten an. So haben Sie ein praktikables Ernährungssystem mit vielen Erleichterungen.

Wir wünschen Ihnen ein besonders gutes Gelingen!

*Medizinalrat Dr. Erich Rauch, em. Chefarzt  
Peter Mayr, Dipl. Diät-Küchenmeister*

# Die Milde Ableitungsdiät

*Wir werden nicht nur geboren durch  
unsere Mutter, sondern auch durch  
unsere Mutter Erde, die mit jedem  
Mundvoll Nahrung täglich Einzug in  
uns hält.*

Paracelsus

Als der große amerikanische Erfinder Edison einmal erkrankte, ließ er erst nach langem Drängen seiner Angehörigen einen Arzt rufen. Dieser untersuchte den Patienten und verschrieb Medikamente. Edison ließ sie sogleich aus der Apotheke holen und schüttete sie – zum Entsetzen der Familie – aus dem Fenster. »Was machst du da?«, rief man entrüstet. »Meine Lieben«, antwortete Edison, »die Ärzte wollen leben, und so habe ich einen Arzt kommen lassen; die Apotheker wollen leben, und so ließ ich die Medikamente kommen. Und ich will auch leben, und darum habe ich sie aus dem Fenster geschüttet! Aber seid ohne Furcht! Ich werde nun strenge Diät halten und bald gesunden!« Edison hatte Recht, lebte noch Jahrzehnte in voller Schaffenskraft und verstarb mit 84.

Wie Edison gesunden auch heute unzählige Menschen durch Diät. So ist es kein Wunder, wenn der österreichische Forscher und Arzt Dr. F. X. Mayr am Ende seines schaffensreichen Lebens resümierte: »Die erste aller Arzneien ist Fasten und Diät.« Man muss sie nur richtig anwenden! Dies gilt gerade heute. Jeder

Die Milde Ableitungsdiät ist die Heilkost der Milden Ableitungsdiät und eine kurz- bis mittelfristige Diät, wie sie heute praktisch jeder durchführen kann

- zur Krankheitsvorbeugung
- zur Anhebung der Grundgesundheit sowie
- zur Förderung der Heilung verschiedenster Störungen, Krankheit und Gebrechen.

zweite Mensch in Mitteleuropa ist übergewichtig!<sup>1</sup> 80 Prozent aller Risikofaktoren, Störungen und Leiden, die Millionen Wohlstandsbürger in den westlichen Ländern plagen, sowie bis 80 Prozent aller Todesursachen führt man auf ernährungsbedingte Krankheiten zurück.<sup>2</sup>

Die enorme Verbreitung von Gesundheitsschäden durch falsche Ernährung lässt sich auch erkennen, wenn man an einem beliebigen Badestrand kritisch die Bauchformen und Haltungen unserer Mitmenschen betrachtet! Prägt man sich zuvor noch die Figuren auf Seite 24ff. ein, dann wird man abnorme Bauchformen erkennen, die Ernährungs-Verdauungs-Schäden verraten. Aber auch vielen Schlanken und ganz Mageren ist ihre Zugehörigkeit zur großen Zahl der Ernährungs-Verdauungs-Geschädigten deutlich anzusehen. Bei allen solchermaßen Betroffenen haben sich die strengen Fasten-, Diät- und Darmreinigungskuren nach F. X. Mayr ebenso bewährt wie die später hinzugekommenen Varianten der Milderen Ableitungsdiät. Letztere weisen vor allem für schlanke und für berufstätige Personen die Vorteile eines

milden reaktionsärmeren Kurverlaufes auf und lassen sich leichter bei voller Berufsausübung durchführen. Auch zeigen sich dabei geringere Gewichtsverluste, jedoch ist mit einem etwas längeren Kurverlauf zu rechnen.

## **Was zu beachten ist**

Aller Anfang ist schwer. Die folgenden Richtlinien, Verbote und Empfehlungen machen Ihnen die Durchführung der Milderen Ableitungsdiät leichter.

### *Richtlinien der Milderen Ableitungsdiät*

*Eure Nahrungsmittel sollten Heilmittel und eure Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein.*

Hippokrates

- Genießen Sie milde, verdauungsschonende Kost.
- Bereiten Sie verdauungserleichternd und möglichst werterhaltend zu.
- Verwenden Sie biologisch hochwertige Produkte.
- Legen Sie den Schwerpunkt auf basenspendende Nahrungsmittel.
- Nutzen Sie mäßige Monotonie als Schonfaktor.
- Berücksichtigen Sie individuelle Empfindlichkeiten oder Unverträglichkeiten (Intoleranzen).
- Demnach sollten Sie



- nur essen, was aus eigener Erfahrung gut vertragen und als leicht bekömmlich empfunden wird und
- alles meiden, was sich als belastend, schwer verdaulich, blähend, Völle bereitend, Luftaufstoßen oder säurebildend erwiesen hat.

### **Verbote der Milderen Ableitungsdiät**

*Was sich einer versagt –  
so viel mehr schenken ihm die Götter.*

Horaz

Meiden Sie:

- Ballaststoffreiche = verdauungsbelastende Kost, schwere, frische Brote, Vollkornbrote und -gerichte, schwere Gemüse, Hülsenfrüchte, Kraut, Kohl, Zwiebel, Knoblauch.
- Sämtliche Rohkost, Obst, Kompotte, Fruchtsäfte, Obstkonserven.

**Ausnahme:** 1–2 Teelöffel Zitronen- oder Orangensaft in den abendlichen Kräutertee sowie etwas Banane ab MAD III.

- Fette Gerichte, alles Eingebrennte, Gebackene, Panierte, Schweinefleisch und -fett, Würste, gehärtete, raffinierte Öle und Fette, tierische Fette, Mayonnaisen.

**Ausnahme:** Butter, beste, hochwertige Pflanzenöle (mit hoch ungesättigten Fettsäuren).

- Fabrikzucker, auch brauner Zucker, Dextropur, Süßigkeiten, Konfekt, Bonbons, Süßspeisen, Schokoladen, Marmeladen.

**Erlaubt:** Nur falls gut vertragen in bescheidener Menge Honig, Melasse, Birnendicksaft.

## *Die Milde Ableitungsdiät*

- Bohnenkaffee, auch ohne Koffein, alle Industrie-Kunstgetränke, Alkohol, Colagetränke.  
*Empfohlen:* Wasser, stilles Mineralwasser, Kräutertee, Malzkaffee.
- Nikotin.

## *Empfehlungen der Milderen Ableitungsdiät*

Besonders empfohlen sind:

- Milch und Milchprodukte, Rahm, Quark (Topfen), leicht verdaulicher Joghurt, frische Käsesorten,
- zartes, gedünstetes Gemüse aller Art, Gemüsesuppen,
- Dampf- und Pellkartoffeln,
- Ei, zarte Fleisch- und Fischgerichte,
- leicht verdauliche Getreidearten, Haferflocken, Maisgrieß, Hirse, Reis, altbackenes Gebäck,
- hochwertige Pflanzenöle, Honig, heimische Gewürze, Meersalz,
- Mineralwasser, Kräutertee, Malzkaffee und anderes.

In den letzten Jahren mussten wir bei zunehmend mehr Patienten eine schlechte Verträglichkeit von Milch und ihren Produkte feststellen. Meist werden die fettreichen Milchprodukte wie Sahne und Butter aber gut vertragen. Sahne mit  $\frac{3}{4}$  Wasser verdünnt lässt sich neben den laktosefreien Milchprodukten gut als Kuhmilch-Ersatz verwenden. Fast immer vertragen werden Schafs- und Ziegenmilch oder -joghurt und -käse. Leider ist auch die Un-

vertr

glichkeit von Weizen und seinen Produkten stark angestiegen. Nicht gut vertragene Nahrungsmittel müssen unbedingt gemieden werden, da sie die Heilreaktionen behindern.

Die Auswahl der f

ur die MAD geeignetsten Diätrezepte erfolgte in erster Linie aufgrund ihrer objektiv feststellbaren Auswirkungen wie Vertrglichkeit, messbare Verkleinerung und Weichwerden des Bauches, Verbesserung der Korperhaltung, Straffung der Haut und gehobenes psychophysisches Allgemeinbefinden.

Diese Heilkost dient in erster Linie der Verbesserung des Zustandes des Verdauungsapparates, da nur *über gute Verdauung eine gute Ern*ährung und gute Gesundheit erzielbar ist.

Die Schl

sselposition der Verdauungsorgane fur die gesamte Gesundheit ergibt sich aus ihrer Tätigkeit als »Wurzelsystem der Pflanze Mensch«.

Wie die Feinwurzeln der Pflanzen die N

ährstoffe aus dem Erdreich aufnehmen und fur die Ernahrung aller Pflanzenteile sorgen, so saugen die Darmzotten die vom Verdauungsapparat umgewandelten Nährstoffe aus dem Speisebrei und beliefern damit Blut, Zellen und Gewebe des Organismus. Erkranken einmal die Wurzeln der Pflanze, dann welken Blätter und Blüten, die ganze Pflanze leidet darunter. *Ähnlich wird der Mensch in Mitleidenschaft gezogen, wenn der Verdauungsapparat minderwertig arbeitet. Der Zustand des Wurzelsystems des Menschen ist f*ur die Bevölkerung der modernen Industriegesellschaft so wich

tig, weil zivilisationsbedingte Verdauungs-Ernährungsmängel fast allgemein verbreitet sind. Bei nahezu jedem Menschen lässt sich ein solcher Verdauungs-Ernährungsmangel oder -schaden nachweisen, weshalb Dr. Mayr auch vom »Allerwelts- und Grundübel« des heutigen Wohlstandsmenschen gesprochen hat.

Die erfolgreiche Bekämpfung dieses Übels und die grundlegende Verbesserung des gesamten Gesundheitszustandes ist das Ziel der Milderen Ableitungsdiät. Es heißt zu Recht: »Wird der Bauch entschlackt und enger, lebt man leichter, lieber, länger!«

## **Praktische Durchführung der Milderen Ableitungskur**

*Vor die Therapie haben die  
Götter die Diagnose gesetzt.*

Franz Volhard

Wer ist heutzutage noch wirklich gesund? Kaum jemand. So wie an Körperhaltung und Bauchform erkennt man dies an den Zahnschäden und -reparaturen nahezu aller Menschen der »zivilisierten Welt«. Wer sich gesundheitlich verbessern will, sollte daher zunächst Klarheit über seinen augenblicklichen Zustand erhalten. Dazu ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich. Diese benötigt nicht nur der Kranke, sondern auch der Gesunde, der ja in Wirklichkeit meist eher ein »Halb-Gesunder«, ein »Noch-Nicht-Kranker« oder sogar schon ein »Halb-Kranker« ist. Dies kann vor allem ein Arzt, der die diagnostische Methode nach F. X. Mayr beherrscht, gut nachweisen.<sup>3</sup> Denn die Spezialdiag-

nostik nach F. X. Mayr vermag bei der überwiegenden Mehrzahl der so genannten Gesunden zumindest eindeutige Krankheitsvorstadien aufzudecken. Solche Vorstadien oder Vorfeldstufen werden durch die meisten dabei verwendeten Untersuchungsmethoden wie Röntgen- oder Labordiagnostik zunächst noch nicht erfasst. Ihre frühest mögliche Erfassung ist aber sehr wichtig. Sie gibt dem Scheingesunden Impuls und Motivierung, sogleich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Einige von F. X. Mayr entdeckte Vorfeldschäden kann der Leser wahrscheinlich an sich selbst und an seinen Angehörigen feststellen. Dies soll natürlich die ärztliche Untersuchung nicht ersetzen! Stellen Sie sich in völlig ungezwungener, lässiger Haltung, unbekleidet, seitlich vor einen großen Spiegel und vergleichen Sie die Konturen Ihres Bauches und Ihrer gesamten Figur kritisch mit den auf Seite 24ff. abgebildeten Bauch- und Haltungsformen! Ein gewolltes Vorwölben der Brust oder ein Einziehen des Bauches wäre nur Selbstbetrug. Stehen Sie ganz natürlich, gut entspannt, lässig da – und betrachten Sie sich einmal kritisch. Die Konturen lassen sich verdeutlichen, wenn Sie die Arme über dem Kopf verschränken. Es gibt nur eine gesunde Bauchform! Alle Formen, die nicht ganz der gesunden Norm entsprechen, verraten irgendwelche Gesundheitsmängel, Minderungen bis Schäden, vor allem der Verdauungsorgane! Eine solche Diagnose stellt in den meisten Fällen eine Gebotstafel für eine bald durchzuführende Entschlackungskur dar.

Die durch die Ableitungskur bewirkte Verbesserung der Haltung, Verkleinerung des Bauches, Straffung der Haut usw. kann sogar der Laie erkennen und als Zeichen der Gesundung, Verjüngung und Verschönerung registrieren (siehe Seite 27).

Nach der Anfangsuntersuchung erstellt der Arzt die Kur- und Diätvorschriften.<sup>4</sup> Eine Kurzfassung derselben, die aber der Arzt noch individuell verändert, findet sich auf Seite 30f.

Je deutlicher die festgestellten Abweichungen, desto mehr sollten Sie bedenken:

- Wer glaubt, keine Zeit zu haben für seine Gesundheit, wird vielleicht schon bald viel Zeit haben müssen für seine Krankheit!
- Vorsorgen schützt vor Nachsorgen! Und:
- Heute vorbeugen ist besser als morgen bereuen!

Man weiß es selbst: Es sind ja nicht die Jahre, sondern der Gesundheitszustand, der unser Lebensgefühl, unsere Leistungskraft und unser wahres Alter bestimmt. Das Geburtsdatum besagt wenig. Je früher man etwas für seine Gesundheit unternimmt, je eher man Abweichungen von der Norm zur Rückbildung bringt, desto leichter gelingt dies, desto länger erhält man seine Leistungsfähigkeit und Jugendlichkeit.

Hippokrates, »der Vater der Medizin«, lehrte vor zweieinhalb Jahrtausenden: Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente! Und viele große, alte Ärzte richteten den Zeigefinger auf den Bauch des Patienten und sagten: *Der Darm ist der Vater vieler Übel; Diät und Ausleitung (Entschlackung) ist die Mutter vielfältiger Gesundheit!*

## Innere Einstellung zur Kur

Die innere Einstellung zur Milderen Ableitungskur ist so wichtig, weil die Kur eine aktive Behandlungsmethode darstellt. Das besagt nicht weniger, als dass der Erfolg in erster Linie aktiv, vom Patienten selbst, durch seine Einstellung und Mitarbeit bestimmt wird. Es ist hier der Patient, der den Schlüssel zum Erfolg in seiner Hand hält. Gewiss spielt der Arzt durch seine Untersuchung, Beratung und Kontrolle eine wichtige Rolle. Aber in der Durchführung kommt es allein auf den Patienten an. Dieser erhält alle Möglichkeiten, seine inneren Heilkräfte zu mobilisieren und somit das, was Paracelsus den »inneren Arzt« nannte, zum vollen Einsatz zu bringen. So können mächtige Kräfte, die bei bloßer passiver Therapie brachliegen bleiben, entscheidend in den Kampf zwischen Gesundheit und Krankheit eingreifen.

*Daher heißt es zu Recht,  
dass oft zehn Prozent mehr Mitarbeit  
hundert Prozent mehr Erfolg bedeuten.*

Aktive Behandlungsmethoden sind daher meist unvergleichlich erfolgreicher als entsprechende passive. Das aktive Vorgehen erfordert aber mehr als guten Willen allein. Auch Kenntnis der Kurmethode und Kurreaktionen ist wichtig, weshalb allen Kurwilligen neben der individuellen Beratung durch den Arzt das Lesen der Bücher »Darmreinigung«<sup>5</sup> und »Blut- und Säftereini-gung«<sup>6</sup> angeraten wird.



Dr. med. Erich Rauch, Peter Mayr

### **Milde Ableitungsdiät nach F. X. Mayr**

Entschlacken, entsäuern und dabei gesund abnehmen

Taschenbuch, Broschur, 400 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17306-8

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2012

Der Weg zu Energie und Gesundheit führt durch den Magen: Fühlt man sich müde, ausgepowert, überlastet, hilft eine Milde Ableitungsdiät. Mit ihr entschlackt und entsäuert man den Körper und beugt Krankheiten vor. Aus über 150 köstlichen Rezepten kann sich jeder individuell zusammenstellen, was ihm schmeckt und bekommt. Das hat schon 225.000 Menschen überzeugt, ein Exemplar dieses Buches zu kaufen!