

Erich Rauch

Die F.X. Mayr-Kur und danach gesünder leben

Leseprobe

[Die F.X. Mayr-Kur und danach gesünder leben](#)

von [Erich Rauch](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b11588>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



- 7 **Einleitung**
- 9 **Die Verdauungsschwäche – das Zivilisationsleiden Nr. 1**
- 10 **Was schon die Alten wussten**
- 12 **Die Vorfeld- und Gesundheitsdiagnostik nach F. X. Mayr**
- 15 **Über die Alterungsvorgänge**
- 17 **Enteropathie als Grundübel des Zivilisationsmenschen**
- 18 Die Bauchformen nach F. X. Mayr
- 23 Warum ist die Enteropathie so wenig bekannt?
- 24 Warum ist die Enteropathie verhängnisvoll?
- 25 Selbstvergiftung aus dem Darm
- 28 Warum ist die Enteropathie so verbreitet?
- 28 Die drei Stadien der Enteropathie
- 30 **Die Verschlackung des Zivilisationsmenschen**
- 30 Was ist Verschlackung?
- 31 Verschlackung im Darmtrakt
- 32 Verschlackung und Übersäuerung im Grundgewebe
- 33 Verdickung des Blutes
- 33 Übersäuerung von Muskeln, Gelenken und Nerven
- 35 Wer verschlackt?
- 36 Verschlacken auch Vegetarier?
- 37 Wichtige Anzeigen der Mayr-Kur



Was ist Verschlackung?

Der Begriff »Schlacken« wird immer wieder missverstanden, dabei beschreibt er ganz einfach und anschaulich die Abfallprodukte des Stoffwechsels, die der Körper nicht mehr rechtzeitig weitertransportieren, abbauen und ausscheiden kann. Dieser »Müll« lagert sich an verschiedensten Stellen im Körper ab und behindert dadurch das gesunde Funktionieren des Organismus. Bei Fastenkuren und Darmspülungen treten die Darmschlacken sichtbar zutage, in Form von alten, übel riechenden, harten Kotanteilen. Zum Teil gehen regelrechte Kotsteine ab. Bindegewebe, Blut, Muskeln, Gelenke und Nerven können ebenfalls verschlacken und übersäuern: Schlacken in Kapseln und Gelenken führen zu Versteifungen und Arthrosen, Ablagerungen von Harnsäurekristallen bilden Rheuma- oder Gichtknötchen etc.

38

Die Heilprinzipien nach Mayr

Um zu gesunden, werden in der Mayr-Kur die drei Heilprinzipien Schonung, Säuberung und Schulung angewandt:

Die **Schonung** dient der Erholung und der Regeneration. Man isst und trinkt gemäß der individuell angepassten Mayr-Diät nur so viel, wie der Verdauungsapparat verarbeiten kann und der Körper tatsächlich benötigt; Ruhe, Auskosten der Mahlzeiten und vor allem gründliches Kauen gehören dazu.

Säuberung: Die Darmverschmutzung wird beseitigt und das Selbstreinigungsvermögen des Verdauungstraktes wieder hergestellt. Dazu gehören das Trinken von salinischen Wässern, reichlich Trinkwasser und Heilpflanzentees, manuelle Bauchbehandlung sowie weitere Maßnahmen wie Wickel und evtl. Einläufe.

Schulung: Das veränderte, neue Essverhalten wird intensiv eingeübt.

- 38 **Gesundung nach F. X. Mayr**
- 39 **Die F. X. Mayr-Kur**
- 39 Die Vorkur
- 41 Die Kurdurchführung
- 43 Die drei Heilprinzipien der Mayr-Kur
- 45 Die Kurausleitung
- 46 Mayr-Kur und seelische Regeneration
- 52 **Neuorientierung der Ernährungsweise**
- 53 Was ist die ideale Dauerkost?
- 54 Die Esskultur nach Mayr
- 54 Das rechte Maß
- 55 Geregelter Essrhythmus
- 56 Bedarfsgerechte Kostauswahl (Was soll man essen?)
- 57 Dauerkost
- 63 Verdauungsförderliche Kostzubereitung
- 64 **Gesundheitspflege – Selbsthilfemaßnahmen**
- 65 **Ernährungsweise aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes**
- 66 Was geschieht bei Säureüberschuss?
- 67 Was sind sauer und basisch wirkende Nahrungsmittel?
- 72 Sinnvolle Kombinationen
- 75 Abhilfe gegen Übersäuerung
- 76 Die gezielte und kontrollierte Basentherapie
- 81 **Gesundheitspflege durch Trinken**
- 81 Warum keine Fruchtsäfte?
- 82 Warum ist Viel-Trinken so wichtig?
- 83 Warum wird Heilpflanzentee immer wichtiger?

85 **Gesundheitspflege durch Atmen**
 85 Wie kann man die Atmung verbessern?
 89 **Gesundheitspflege bei Risikofaktoren**
 90 Beachtenswertes zum Cholesterin
 90 Was ist bei erhöhtem Gesamtcholesterin zu tun?
 94 **Gesundheitspflege mit anderen Selbsthilfemethoden**
 94 Darmspülung mit Einlauf (Klyso)
 96 Bauchmassage nach Rosendorff
 97 Ansteigendes Fußbad bei chronisch kalten Füßen
 98 Pflege der Darmentleerung
 98 Das Reibesitzbad für Frauen nach Kuhne
 99 Das Auslaugebad (indifferentes Bad nach Pirlet)
 100 Das Rumpfreibebad nach Kuhne
 101 **Gesundheitspflege der Frau**
 102 Empfängnisbereitschaft und Sterilität der Frau
 103 Mayr-Kur und Schwangerschaft
 107 **Mayr-Kur und Operation**
 107 Die Operationsvorbereitung
 109 **Service**
 109 **Nachwort**
 111 **Praktische Hinweise**
 112 **Verwendete Literatur**
 113 **Zum Weiterlesen**
 114 **Register**



Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen

Die Übersäuerung lässt sich erfolgreich bekämpfen:

- Jede Fasten- oder Milch-Diät nach Mayr wirkt entlastend, entschlackend und entsauernd.
- Die Kardinalfehler der Ernährung vermeiden und die Mayr-Esskultur pflegen. Jedes Zuviel übersäuert!
- Die Ernährungsweise umstellen auf reichlich basenbildende und wenig säurebildende Kost.
- Reichliches Trinken von basischen Heilpflanzentees und Mineralwässern.
- Mehr Bewegung an frischer Luft, d.h. mehr Kohlensäure-Ausatmung über die Lungen.
- Entsäuerung über die Haut, durch Wasseranwendungen, Sauna oder Schwitzen.
- Positive Lebenseinstellung und gezielte Autosuggestionen; auch »saure« Gedanken machen den Stoffwechsel sauer!
- Gezielte Basentherapie.



Erich Rauch

[Die F.X. Mayr-Kur und danach gesünder leben](#)

Richtig entschlacken, den Darm sanieren

114 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de