

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>





Gesundung nach F. X. Mayr

Nun geht es um die Durchführung
der F.X. Mayr-Kur, wie Sie Ihren Kur-
erfolg erhalten und Ihre neue Ernäh-
rungsweise in den Alltag integrieren.

Die F. X. Mayr-Kur

»Es gibt kaum einen Menschen, der so gesund ist, dass er nicht durch zeitweises Einschränken oder Ausschalten seiner üblichen Ernährungsweise noch gesünder, leistungsfähiger, arbeits- und lebensfroher werden könnte.«
F. X. Mayr

In der Vorläuferschrift dieses Buches *Die Darmreinigung nach F. X. Mayr* wurde die Durchführung der Mayr-Kur bereits detailliert beschrieben. Trotzdem soll sie hier in anderer und ergänzender Form nochmals dargestellt werden.

Ein großer Arzt hat einmal gesagt, die Götter hätten vor jede Therapie stets die Diagnose gesetzt. Diese Reihung der Vorgangsweise besitzt auch für die Mayr-Kur volle Gültigkeit. Diese Kur kann zwar enorm viele Gesundheitsstörungen und -schäden ausheilen oder zumindest wesentlich verbessern, insbesondere kann sie die Grundgesundheit meist deutlich anheben. Ihre Anwendung muss in jedem einzelnen Fall nicht nur von vornherein sinnvoll, sondern auch individuell richtig dosiert sein: individuell in der zu wählenden Diätform, in ihren Übergangsstufen und ihrer Gesamtdauer.

wichtig

Mayr-Therapie bedeutet somit nicht in jedem Fall Fasten oder Milch-Diät, sondern die für den Einzelfall jeweils erfolversprechendste Darmschonung und Regeneration. Die Behandlung nach Mayr darf bei bestimmten Krankheitsbildern nicht durchgeführt werden (siehe Gegenanzeigen, S. 37).

In jedem Fall muss die Mayr-Kur mit einer Untersuchung durch einen in Diagnostik und Therapie voll ausgebildeten Mayr-Arzt begonnen und von ihm bis Kurende geleitet werden. Eine aktuelle Liste dieser Ärzte ist von der Gesellschaft der Mayr-Ärzte zu erhalten (siehe Service). Je nach Untersuchungsergebnis und Beschwerdebild des Patienten empfiehlt der Mayr-Arzt dann die für den Einzelnen jeweils günstigste Kurform.

Die Vorkur

Die Mayr-Kur kann sowohl ambulant – also bei voller Berufsausübung – durchge-

führt werden als auch stationär in einem Mayr-Kurhaus. In der ambulanten Praxis

wird der Einstieg in die Diät durch eine Vorkur wesentlich erleichtert. Diese dauert je nach ärztlicher Empfehlung meist ein bis zwei Wochen. Danach folgt die Verordnung der individuell jeweils günstigsten Diätform.

Das Vorkur-Programm

- Täglich morgens nüchtern ¼ Liter warmes Wasser oder Kräutertee mit 1 gestrichenen Teelöffel Bittersalz (oder Glaubersalz) und 1 Teelöffel Basenpulver (je nach Verordnung).
- Sofort anschließend Bewegung (Morgengymnastik, Joggen oder Schwimmen).
- Anschließend Trockenbürsten des Körpers, heiß und kalt duschen und warm frottieren.
- Frühestens eine halbe Stunde nach der Bittersalzeinnahme das Frühstück (beliebig – mit Ausnahme der Verbote).
- Vor dem Mittagessen eine Erholungspause, besser, falls möglich, Niederlegen mit feuchter Auflage auf dem Bauch.
- Mittagessen nach rund fünf Stunden Pause zum Frühstück (beliebig – mit Ausnahme der Verbote).
- Abends nur den empfohlenen Kräutertee, evtl. mit einem Teelöffel Honig, etwas Orangensaft und einer Korsemmel.
- Bei jedem Essen: Training der Esskultur nach Mayr. Je besser Sie jeden einzelnen Bissen kauen und einspeicheln, desto schneller werden Sie gesund!
- Tagsüber reichlichst trinken: gutes Wasser, dünn gebrühten Kräutertee, stilles Mineralwasser. Machen Sie eine

Trinkkur zur Ausschwemmung der Schadstoffe. Achten Sie auf die Ihnen verordnete Trinkmenge.

- Abends noch einmal heiß/kalt duschen und abfrottieren.
- Frühzeitig mit Wärmeflasche auf dem Bauch schlafen gehen.
- Verboten sind: Bohnenkaffee, Zucker, Rohkost, Alkohol, fettes und schwer verdauliches Essen wie Paniertes, Schweineprodukte, grobe Brote. Medikamente: nur die ausdrücklich empfohlenen.

Die Esskultur nach Mayr

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihre Mahlzeiten, um entspannt in Ruhe und Muße behaglich essen zu können. Appetitliche Anrichtung der Speisen und gute Atmosphäre fördern den kultivierten Essgenuss. Meiden Sie Hektik, Ärger, Fernsehen, Zeitungslesen, Radiomusik, große Diskussionen während des Essens.
- Geben Sie sich immer nur bescheidene Portionen auf den Teller. Mit der Vorstellung, damit auszukommen, sind Sie psychologisch besser eingestellt und werden richtiger essen.
- Nehmen Sie nur kleine Bissen auf Gabel oder Löffel, etwa wie Chinesen auf ihre Stäbchen.
- Kauen Sie jeden einzelnen Bissen gründlich. Speicheln Sie ihn gut ein, kosten Sie ihn aus, schmecken Sie ihn durch. Dabei wird die Oberfläche der Nahrung so vergrößert, dass eine vielhundertfach vermehrte Angriffsfläche

für die Verdauungssäfte bereitet wird. Dadurch wird jeder Bissen in der Mundhöhle zu einer Art Suppe verflüssigt. Sie werden früher satt, essen weniger und die Sättigung hält länger an. Eine so vorverdaute Nahrung wird besser in Kraft und Energie umgesetzt und der Verdauungsapparat wird dadurch erheblich entlastet. Als Hilfe können Sie anfangs auch Ihre Bissen zählen, wie Horace Fletcher, der alle seine schweren Leiden allein durch ideales Kauen ausgeheilt hat. Die Regel heißt: Jeden Bissen mindestens 50 x kauen! So werden Sie auch zu einem langsamen Esser, was Sie als erstes Erfolgszeichen bewerten können. Gut gekaut ist halb verdaut!

- Diese Esskultur lehrt Sie, das Essen in neuer Form zu genießen. So kommen Sie vom quantitativen zum qualitativen Genuss und zu einem neuen Essgefühl.
- Hören Sie rechtzeitig auf zu essen. Sobald der Hauptappetit gestillt ist, stellt sich wenige Minuten danach ein leichtes, angenehmes Sättigungsgefühl ein. So werden Sie ein kleinerer Esser und kommen problemlos zu dem, was man im Volksmund als FdH (»Friss die Hälfte«) bezeichnet. Und die allermeisten werden sich dadurch schon wohler und erleichtert fühlen!

Die Kurdurchführung

Nach der Vorkur wird auf die eigentliche Kur übergegangen. Hier ändern sich meist nur die Punkte hinsichtlich Frühstück und Mittagessen. Sie werden auf die jeweils zu empfehlende Diätform umgestellt. Die meisten anderen Punkte bleiben mehr oder weniger unverändert belassen. Als Möglichkeiten kommen in Betracht:

Heil- oder Teefasten nach Mayr

Dieses soll nur stationär in Kursanatorien stattfinden, wo man sich unter Gleichgesinnten und bei allgemeiner Schonmöglichkeit ganz der Regeneration widmen kann. Beim Teefasten gibt es nur Kräutertees mit etwas Honig und Zitronensaft,

Gemüse- oder Basenbrühe sowie Trinkbeziehungsweise stille Mineralwässer. Für etliche erweist sich diese Kurform als die wirksamste Therapie. Sie wird nach individuell zu bemessender Zeit – nach einigen Tagen bis mehreren Wochen – in die Milch-Diät übergeleitet.

Milch-Diät nach Mayr

Bei vielen Personen führt diese Kurform zu den günstigsten Resultaten. Bei schlechter Süßmilchverträglichkeit kommen Sauermilcharten, Joghurt, Bioghurt oder dergleichen in Betracht. Auch Mandelmilch, Sojamilch oder der auch von Milchallergikern immer bestens vertragen

ne Schafs- oder Ziegenjoghurt und andere individuell zu wählende Alternativen können angewendet werden.

Dazu kommen noch die »Kursemmeln«. Das sind 3–4 Tage alte Brötchen aus Weizen oder Dinkel, die am besten täglich frisch gekauft und in einem trockenen Raum zum Lufttrocknen frei gelagert und dann vor dem Essen in kleine Scheibchen geschnitten werden. Diese bereits ziemlich harten, aber gerade noch ein wenig eindrückbaren Semmeln aus feinstem Weißmehl (!) dienen als unersetzliche Kau- und Einspeichelungstrainer. Sie regen die Tätigkeit der Speicheldrüsen und damit den Speichelfluss an, was sich weiter – über das vegetative Nervensystem – auch auf die Tätigkeit aller Verdauungsdrüsen und somit auf die Magen-, Leber-, Pankreas- und Darmdrüsen sekretionsfördernd auswirkt. Die Kursemmel darf nie aus Vollwertmehl bestehen, weil dessen Grobfasergehalt die Schonung und den Kurerfolg beeinträchtigen würde.

Einnahmeform der Diät

Diese ist von entscheidender Bedeutung. Dabei wird ein Stückchen der Semmelscheibe so lange gekaut und eingespeichelt, bis in der Mundhöhle ein total flüssiger Semmelspeichelbrei mit leicht süßlichem Geschmack entstanden ist. Je verkümmert die Speicheldrüsen, desto schlechter gelingt dies anfangs. Später wird diese mit der Ertüchtigung der Speicheldrüsen immer besser. Sodann wird mit einem ganz kleinen Löffelchen etwas

Milch (oder dergleichen) dazu genippt und mit dem Semmelspeichelbrei intensiv in der Mundhöhle durchmischt. Erst danach darf geschluckt und der Vorgang von vorne wiederholt werden.

Die zugeführte Nahrungsmenge wird nicht vorgeschrieben, jedoch soll beim ersten Zeichen von Sättigung mit dem Essen aufgehört werden. Einen etwa noch vorhandenen Milchrest in der Tasse darf man aber dann nicht mehr einnehmen, da Semmel und Milch immer nur gemeinsam oder gar nicht eingenommen werden dürfen!

wichtig

Die in dieser Form eingenommene Mahlzeit führt zu lang anhaltender Sättigung und zu einer idealen Schonung (= Erholung und Regeneration) des gesamten Verdauungsapparates.

Die erweiterte Milch-Diät

Bei dieser werden zusätzlich je nach Verordnung, ergänzende Lebensmittel empfohlen. In Betracht kommen: Topfen (Quark), Gervais, etwas Butter, fallweise ein weich gekochtes Ei, Hafer-, Reis-, Weizen-, Gersten-Schleimbrei oder Suppen, auch Kartoffel-Gemüse-Suppen oder Aufstriche, deren Rezepte im Buch *Milde Ableitungsdiät* detailliert beschrieben sind.

Die drei Stufen der Milden Ableitungsdiät (MAD)

Diese Stufen stellen die mildesten Formen der Behandlungen im Sinne F. X. Mayrs dar. Im Vordergrund stehen besonders verdauungsschonend und geschmackvoll zubereitete Basensuppen, gedämpfte Gemüse, Kartoffelgerichte, Getreidespeisen mit Gemüse kombiniert, Frischkräuter, eventuell magere Fleisch- oder Fischarten, wobei der Säure-Basen-Haushalt berücksichtigt und eine spezielle Küchentechnik

angewendet wird. Letzteres ist im Buch *Milde Ableitungsdiät* genau beschrieben. Der verdauungsschonenden und werterhaltenden Küchentechnik kommt eine große Bedeutung zu, da sie als Grundlage für eine generell gesündere Neuorientierung der Ernährungsweise nach der Kur besonders dienlich ist.

Auch die milden Kurvarianten bringen überzeugende Erfolge. Allerdings beanspruchen sie eine etwas längere Zeit als die strengeren Kurvarianten.

Die drei Heilprinzipien der Mayr-Kur

Diese drei Prinzipien sind einfach zu verstehen. Sie lauten: Schonung – Säuberung – Schulung.

Schonung

Dieses Prinzip dient vor allem der Erholung und der Regeneration. Es ist in den zuvor besprochenen Kapiteln über Kurdiät und Esskultur bereits behandelt worden.

Säuberung

Schon Paracelsus sagt: »Jede verbesserte Ausscheidung ist ein Weg, die Gesundheit herbeizuführen.« So ist das erste Ziel der Säuberung die Beseitigung der Darmverschmutzung und die Wiederherstellung des Selbstreinigungsvermögens des Verdauungstraktes. Dabei helfen:

Salinische Wässer. Salinische Wässer wie Bittersalz (Magnesiumsulfat), Glaubener- oder Karlsbader-Salz, die alltäglich morgens nüchtern in der vom Mayr-Arzt vorgeschriebenen Dosierung (maximal ein gestrichener Teelöffel auf ¼ Liter warmes Wasser) eine halbe bis eine Stunde vor dem Frühstück einzunehmen sind. Sie durchrieseln spülend-reinigend in natürlicher Richtung den gesamten Verdauungskanal und bewirken gemeinsam mit den aufgelösten Darmschlacken meist flüssigbreiige Darmentleerungen.

Der von der Milchdiät stammende Stuhl soll goldgelb und fast geruchlos sein, etwa wie beim muttermilchtrinkenden Säugling. Jede andere Färbung wie dunkel- oder hellbraun, grau, grünlich (Galle!) und üble Gerüche verraten den Abgang abgelagerter Schlacken und Giftstoffe. Je länger die Reinigung dauert, desto heller und

geruchloser werden die Ausscheidungen. Der Abgang besonders scharfer, oft ätzend wirkender Schlacken führt gelegentlich zu Entzündungen von Afterschleimhaut und Hämorrhoiden. In solchen Fällen ist mit Einläufen die Konzentration der »Giftbrühe« aus dem Darm zu verdünnen, worauf die Entzündungen prompt abklingen.

Trinkkur. Die Trinkkur ist ein besonders wichtiger Bestandteil der Säuberung. Die zugeführte Flüssigkeit unterstützt sowohl die Darmreinigung, wie die Ausschwemmung von Ablagerungen und Säuren im ganzen Körper. Während der Kur auftretende Übelkeiten schwinden meist rasch nach ausreichendem Trinken. Die aufgewirbelten Schlacken gehen dann mit den Stuhlausscheidungen, mit dem Urin, mit Hautausdünstungen, Schweiß und mit der Ausatemungsluft aus dem Körper. Nach dem Volksspruch: »Gesundheit ist Wohlgeruch – Krankheit ist Gestank« kann man dann meist selbst die Ausscheidung schlechter Substanzen feststellen. Der Stuhl kann dann »kriminell« penetrant riechen, der Urin einen stechenden Geruch annehmen, auch übel riechende Schweiße, Hautausdünstungen, starker Mundgeruch oder unangenehm riechende Menstruationsblutungen treten vorübergehend auf. Die Säuberung ist damit voll im Gange. Ihre Auswirkungen lassen sich weithin erkennen, wenn die Haut reiner, rosiger, straffer und geschmeidiger wird, die Haare glänzender usw., wenn eine Summe von verjüngenden Veränderungen auftritt, die Dr. Mayr in seinem Buch *Schönheit und Verdauung* (nicht mehr lieferbar) beschrieben hat. Auch die

Zunge, der »Spiegel des Blutes«, verändert sich.

Für die Trinkkur sind gutes Trinkwasser, dünn gebrühte, milde Heilpflanzentees, kohlenensäurearme Mineralwässer (nicht zu kalt) geeignet. Personen unter 50 kg sollten tunlichst 2 Liter täglich trinken, Personen bis 90 kg etwa 3 Liter, Personen darüber 4 Liter täglich.

Manuelle Bauchbehandlung. Mit der manuellen Bauchbehandlung nach Mayr, einer kunstvollen Tast- und Atemtherapie des Bauches, regt der Mayr-Arzt die spezifische Darmtätigkeit (Peristaltik) an, verbessert die Zirkulation im Bauchraum, intensiviert die Atmung und die Säuberungsprozesse. Dabei wird außerdem die im Gekröse oft gestaute Darmlymphe wieder in Umlauf gebracht.

Natürliche Maßnahmen. Eine Reihe anderer natürlicher Maßnahmen wie Morgengymnastik, Wasseranwendungen, Dunst- und Leberwickel, Kräuter-, Schiele-, Kuhne-Bäder, Heilmassagen, Schwimmen oder Wandern in guter Luft können die Säuberungsvorgänge vorantreiben, aber nur, wenn sie wohl koordiniert, gezielt und in schonender Form eingesetzt werden. Die von mir für den Sanatoriumsbetrieb entwickelte Kombinationsform der Mayr-Kur mit einer Reihe sich ergänzender Naturheilanwendungen kann als »kombinierte Kurform« die gesamte Kurwirkung und Regeneration wirkungsvoll unterstützen. Dazu kommt noch die Anwendung von Basenbrühen, Basensuppen (siehe S. 80) und Basensalzen zur

vermehrten Ausschwemmung von Säureschlacken.

Einläufe. In besonderen Fällen und bei Rückvergiftungskrisen stellen Einläufe eine schnell wirksame Hilfe dar (siehe S.93). Sie spülen allerdings nur den Dickdarm und können die salinischen Wässer nicht ersetzen.

Schulung

Ein Sprichwort sagt: »Der Gesunde hat viele Wünsche, der Kranke nur einen.« Deshalb hat die Schulung zum Zweck, ein gesundes Essverhalten einzuüben und so den Grundstein für das Leben nach der Kur zu legen. Zur Schulung gehören:

- die schon angeführte manuelle Bauchatembehandlung durch den Arzt
- die Bauchatemübung nach Mayr, die Sie selbst durchführen sollen (siehe S.86)

- die Esskultur nach Mayr mit Disziplinierung der Essgewohnheiten
- Rückgewöhnung an reichliches Trinken

Soll sich die Mayr-Kur als Intensivtherapie auswirken, dann kommt es auf zweierlei an:

Exakte Kurdurchführung. Auf die minutiös exakte Kurdurchführung, wie sie mit allen Details in *Die Darmreinigung nach F. X. Mayr* beschrieben wurde. Der Teufel steckt im Detail!

Neuorientierung. Auf die im Anschluss an die Kur stattfindende Neuorientierung der Ernährungs- und Lebensweise. Je weniger man wieder in den »Schlendrian« verfällt und je mehr man die ordnenden Kureinflüsse auf den Alltag überträgt, desto länger halten die Auswirkungen an, die dann oft schon sehr rasch oder bei alten Leiden erst nach Monaten ihren erfreulichen Höhepunkt erreichen. Eine Schlüsselstellung besitzt dabei die gleichzeitig stattfindende seelische Regeneration.

Die Kurausleitung

Das Teefasten wird in die Milch-Diät übergeleitet, diese wiederum in die erweiterte Milch-Diät und schließlich in die Milde Ableitungsdiät. Alle Diätformen sind in langsam nacheinander erfolgenden Abschnitten durchzuführen. Da die Optimalkost für den Einzelnen stets eine Individualkost ist, erhält der Patient vom Mayr-Arzt aufgrund der Diagnostik und der Erfahrung die jeweils für die Dauer-

kost besonders geeigneten Richtlinien. Sie bestehen meist aus einer leicht bekömmlichen, gut verträglichen, biologisch möglichst vollwertigen, nicht einseitigen, aber etwas laktovegetabil orientierten Kostform. Dabei sollten Sie Folgendes beachten:

Die Ratschläge F. X. Mayrs beruhen auf der Grunderkenntnis, dass man sei-

nen Verdauungsapparat nicht durch die allseits fast üblichen Ernährungsfehler belasten und überfordern soll. Das zu schnelle, schlecht gekaute, kaum eingespeichelte Hinunterschlingen der Mahlzeiten ist bekanntlich weit verbreitet. Außerdem sollten Sie zu reichhaltiges, zu üppiges, zu schweres Essen meiden – aber auch das zu häufige und abends zu späte

Essen. Eine disziplinierte Esskultur ist der Königsweg zu Ihrer Gesundheit. Es ist kaum zu glauben, in welchem hohem Maß sich diese Richtlinien – wenn sie eingehalten werden – auf den Gesundheits- und Leistungszustand des Menschen auswirken! Mehr darüber im Kapitel »Neuorientierung der Ernährungsweise« (siehe S. 52).

Mayr-Kur und seelische Regeneration

Gekränkte Seele – kranke Zelle

Das Ziel einer Reinigungskur ist die körperliche und die seelisch-geistige Regeneration. Neben der Reinigung von »Stoffwechsellüll« und Umweltgiften geht es um ein seelisches Ins-Reine-Kommen mit sich selbst und seinem Leben. Die Kurzeit ist eine segensreiche Wendezeit. Es ist die Zeit für die Befreiung vom Seelisch-Verbrauchten, Bedrückenden und Hinunterziehenden und die Zeit für innere Erneuerung. Erneuern heißt, sich seelisch mit positiven Inhalten und Zielsetzungen zu erfüllen, frische Zuversicht aufzubauen und hoffnungsvoll einer guten Zukunft entgegenzusehen.

Die Bedeutung der seelischen Vorgänge in uns wird meist gewaltig unterschätzt. In Wirklichkeit gibt es nichts im Körper, was sich nicht auf die Seele auswirkt – und umgekehrt nichts Seelisches, was nicht der Körper zu spüren bekommt. Ein wesentlicher Teil unserer gesundheitlichen Probleme hängt eng mit der Psyche

zusammen. Sorgen, Kümmernisse, Kränkungen, Ängste, Pessimismus, Fehleinstellungen, negativer Stress usw. machen uns schnell »seelisch sauer« und führen zu fehlerhaften Verhaltensmustern, zu Verspannungen und Verkrampfungen, die sich auf die sogenannten Bezugsorgane auswirken:

- Ein Teil aller Rücken- und Wirbelsäulenprobleme hängt mit einem – oft sich selbst zu schwer gemachten – Tragen und Ertragen seelischer Lasten zusammen, mit Belastungen, von denen es heißt: »Er hat zu viel auf dem Buckel, er muss zu viel mit sich herumschleppen.«
- Ein Teil aller Magenprobleme lässt sich auf das Hinunterschlucken von oft zu tragisch Genommenem, seelisch schwer Verdaulichem zurückführen. Es heißt: »Er hat zu viel in sich hineingefressen, zu viel hinunterzuwürgen.«
- Ein Teil der Gallenprobleme hängt mit einem – sich oft hineingesteigerten – explosiven Ärger zusammen. Man ärgert oder giftet sich zu viel. Es heißt vom Zornigen: »Die Galle läuft ihm

Register

A

Ablagerungsprozesse 15
 Alterung 16
 Anlaufhaltung 21
 Atemübung 86
 Atmung, verbessern 87
 Auslaugebad 99
 Autointoxikation, intestinale 23
 Autosuggestion 51

B

Basenbildner 72
 Basenpulver 78, 80
 Basensauce 79
 Basenspender 68
 Basensuppe 80
 Basentherapie 76
 – Behandlung 77
 Bauchatemübung 86
 Bauchbehandlung, manuelle 44, 86
 Bauchform 18, 20
 – Selbstdiagnose 22
 Bauchmassage, Rosendorff 96
 Bezugsorgane, seelische 46
 Bittersalz 43
 Bittersalzlösung 77
 Blutfette, Normalwerte 90
 Blutverdickung 35
 Blut, Verdickung 33
 Butter 75

C

Cholesterin 90

D

Darmentleerung 98
 Darmgifte 19, 25, 27
 Darmspülung 94
 Darmtätigkeit, normale 24
 Darmträgheit 24
 Darm, Verschmutzung 24
 Dauerkost 53, 57

Denken, positives 47
 Diagnostik 12
 Diäta 12, 91
 Divertikel 26
 Dysbiose 25

E

Eigenverantwortung 11
 Einlauf 45, 95
 Einstellung, psychische 49
 Eiweißkost, säurebildende 33
 Embryo, Schädigungen 104
 Entenhaltung 21
 Enteropathie 17, 24, 101
 – Stadien 28
 Enteropathie-Syndrom 28
 Entgiftungskrise 47, 49
 Entsäuerung 75, 79
 Entschlackung 16, 31
 Entschlackungskur 78
 Erneuerungsprozesse 16
 Esskultur 40, 54
 Esspausen 55
 Essrhythmus 55

F

Fasten, religiöses 48
 Fernsymptome 26
 Festigkeit, innere 49
 Fettbauch 22
 Fettsäuren, ungesättigte 74
 Flüssigkeitszufuhr 82
 Fragezeichenhaltung 21
 Fruchtbarkeit, Frau 102
 Fruchtsaft 81
 Fußbad, ansteigendes 97

G

Gasbauch 18, 21
 Gaskotbauch 21, 22
 Gemüsebrühe 79
 Gesamtcholesterinwert 90
 Gesundheitslehre, Hippokrates 10
 Gesundheitsvorsorge, aktive 37
 Großtrommelträgerhaltung 21
 Grundgewebe, Verschlackung 32

H

Habtachtstellung 21
 Halbgesundheit 13
 Haltungsform 20
 Haltungsveränderung 22
 Hämatokritwert 92, 107
 HDL-Cholesterin 90, 93
 Heilpflanzentee 83
 Heilprinzipien 43
 Herzinfarkt 34, 89
 Hormonhaushalt, Harmonisierung 101
 Hunger 55

I

Indikatorpapier 77

K

Kahnbauch 18
 Kaliumdefizit 58, 59
 Kardinalfehler, Ernährungsweise 53
 Kinderwunsch, vergeblicher 103
 Kindeszeugung 104
 Klistier 95
 Klyso 95
 Kohlenhydrate, raffinierte 84
 Körperzellarten, Lebensdauer 15
 Kostauswahl 56
 Kost, Säure-Basen-Kombination 72
 Kostzubereitung, verdauungsförderliche 63
 Kostzusammenstellung 73
 Kotbauch 21
 – schlaffer 18
 Kotstein 32
 Kurausleitung 45
 Kursemmel 42

L

Laborwert 92
 laktovegetabil 60
 LDL-Cholesterin 90, 93
 Lebensführung, gesunde, Maimonides 10
 Lebensmittel, naturbelassene 57

M

Magen-Darm-Schlauch, Kaliber 18
 Magnesiumsulfat 43
 Mayr-Diagnostik 14
 Mayr-Kur
 – Anzeigen 37
 – Durchführung 39
 – Gegenanzeigen 37
 – Heilprinzipien 43
 Mayr-Therapie 39
 Milch-Diät 41
 – erweiterte 42
 Milde Ableitungsdiät (MAD) 43
 Mineralräuber 59
 Mineralstoffe 67
 Monatsblutung 102
 Muskelkater 66
 Muttermilch 106

N

Nahrungsmittel
 – eisenreiche 62
 – Qualität 57
 – Säure-Basen-Tabelle 70
 Neuorientierung 45
 Normalbauch 21

O

Obstsaft 81
 Öl 74
 Operation 107
 Orangensaft 81

R

Rauchen 93
 Reibesitzbad 99
 Reinigungskur 49
 Risikofaktoren 89
 Rohkost 53, 58
 Rumpfreibebebad 100

S

Sämannshaltung 21
 Samenflüssigkeit, pH-Wert 77
 Säuberung 43
 Säureablagerungen 78
 Säure-Basen-Gleichgewicht 65
 Säure, überschüssige 66
 Schonung 43
 Schulung 45
 Schwangerschaft 104
 – Entgiftungskur 105
 Schweiß, pH-Wert 76
 Seele 46
 Selbstmassage 96
 Selbstvergiftung, Darm 25
 Speichel, pH-Wert 76
 Spinatprobe 24
 Spitzbauch 19, 21
 Stillzeit 105, 106
 Stuhl, gesunder 17
 Stuhlverstopfung 28

T

Teefasten 41
 Tränenflüssigkeit, pH-Wert 77
 Traumerlebnisse 47
 Trinken 81, 82
 Trinkkur 44

U

Übersäuerung 34, 65, 66
 – bekämpfen 75
 – Folgen 67
 – Messung 76
 Unbekömmlichkeit, Zeichen 57
 Urin, pH-Wert 77

V

Vegetarier, Verschlackung 36
 Verdauungsfähigkeit 53
 Verdauungsröhre, Kaliberveränderung 28
 Verdauungsschwäche, chronische 18
 Verschlackung 31, 34
 Verspannungen 34
 Verstoffwechslungskraft 53
 Vollgesundheit 12
 Vollkornbrot 63
 Vollwertgetreide 74
 Vorkur 40
 Vorsatzformeln 50

W

Wässer, salinische 43
 Weisheitslehren 11
 Wurzelgemüse 75

Z

Zivilisationsleiden 7, 34
 Zwerchfellhochstand 86
 Zwischenmahlzeit 55



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