

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekulärmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

Version: 21. Februar 2023

## Die Kur nach F. X. Mayr

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71 350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Inhalt

<b>Dr. Franz Xaver MAYR (1875-1965)</b> .....	<b>3</b>
<i>Die Diagnostik am Badestrand</i> .....	4
Entwicklung zum Grosstrommel-Träger (sehr häufig bei Männern).....	5
Entwicklung zur Enten-Haltung (sehr häufig bei Frauen).....	5
<i>Das Unheil liegt im Darm</i> .....	6
<i>Der Darm ist die Wetterküche zahlreicher Krankheiten</i> .....	6
<i>Der kranke Darm fördert Fehlhaltungen</i> .....	7
<i>Wie sieht die moderne Mayr-Medizin aus?</i> .....	7
<i>Darmstörungen können folgende Erkrankungen hervorrufen</i> .....	8
<i>Es gibt grundsätzlich 7 verschiedene Mayr-Diäten</i> .....	8
<i>Dr. med. Ernst Kojer: Die F. X. Mayr Kur</i> .....	9
Was will die Kur?.....	9
Wie sieht Ihr Gesundheitsurlaub aus? .....	9
Kostaufbau .....	10
Regenerationsbehandlungen .....	10
Alkohol und Diätfehler .....	10
Rauchen.....	10
Ablenkung .....	10
Gesundheitsinformation .....	10
Unser gemeinsames Ziel .....	11
<i>Einige Besonderheiten</i> .....	12
Basenpulver.....	12
Bauchbehandlung .....	12
Bitterwasser .....	12
Flüssigkeit.....	12
Basenbrühe .....	12
Leberwickel .....	12
Vormittagsruhe .....	13
<i>Kurdiät</i> .....	14
1. Reines Teefasten .....	14
2. Die Milch-Semmel-Diät stellt die hauptsächlichste Diätform dar .....	14
3. Milde Ableitungsdiet .....	14
<i>Der Tagesablauf für Ihre Gesundheit</i> .....	15
<i>Kur nach F.X. Mayr - Individuelle Kostverordnung</i> .....	16
Wichtige Hinweise.....	17
<i>Rezept Dinkelfladen</i> .....	18
<i>Merkblatt: Die F.X. Mayr - Vorkur</i> .....	19
<i>Wer führt Kuren nach F.X. Mayr durch?</i> .....	20
<i>Wo werden Mayr-Kuren durchgeführt?</i> .....	20
<i>Literatur</i> .....	20

## Dr. Franz Xaver MAYR (1875-1965)

Die vom österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver MAYR (1875-1965) entwickelte diagnostisch-therapeutische Methode ist ein natürliches ganzheitliches Heilverfahren. Diagnostisch ermöglicht es die Feststellung von vielen ansonsten übersehenen Krankheits-VOR-Stadien, sowie von beginnenden bis fortgeschrittenen Zivilisationsleiden. Es gibt Einblick in die gesamte Stoffwechsel- und Gesundheitssituation und ebnet den Weg zu einer gesünderen Neuordnung der Ernährungs- und Lebensweise.

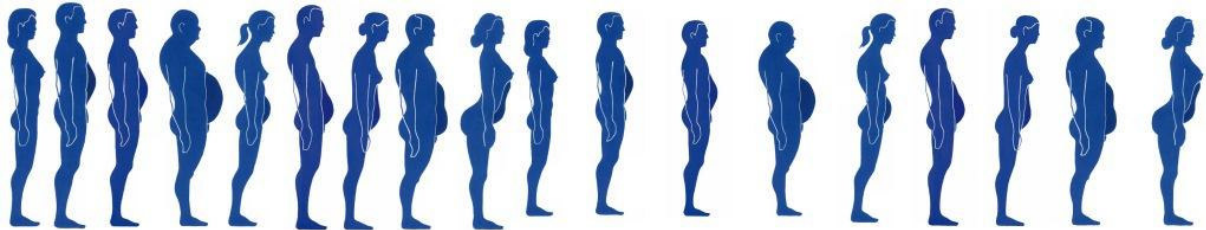
Die MAYR-Therapie ist eine intensiv-diätetische Behandlung. Sie dient der aktiven Gesundheitspflege zur Verbesserung des Allgemeinzustandes, wie auch der Verbesserung bis Heilung von Verdauungs-, Stoffwechsel- und vielen anderen Leiden. Im Vordergrund stehen die Darmentgiftung, Entschlackung und Reinigung. Diese wirken sich auch regenerierend auf Blut- und Körpersäfte, Zellen und Gewebe aus. Die MAYR-Therapie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus und stellt ein umfassendes ganzheitsmedizinisches Heilverfahren dar, das man auch als *königlicher Heilweg* bezeichnet hat.

Zur richtigen Diagnose Stellung und individuell bestmöglichen Kur Lenkung ist für den Arzt eine eigene Ausbildung in Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr unbedingt erforderlich. Die Ausbildung wird von der österreichischen Ärztekammer mit einem eigenen Diplom anerkannt.

## Die Diagnostik am Badestrand

Der Bauch bestimmt die Haltung!

Folgen in erster Linie: Chronische Rückenschmerzen infolge Fehlhaltung!



Normal-Haltung

Anlauf-Haltung

Habtacht-Haltung:

Entzündlicher Kotbauch

Enten-Haltung:

Schlaffer Kotbauch

Kindlicher Gasbauch

Lässige Haltung:

Eiförmiger Gasbauch

Sämanns-Haltung:

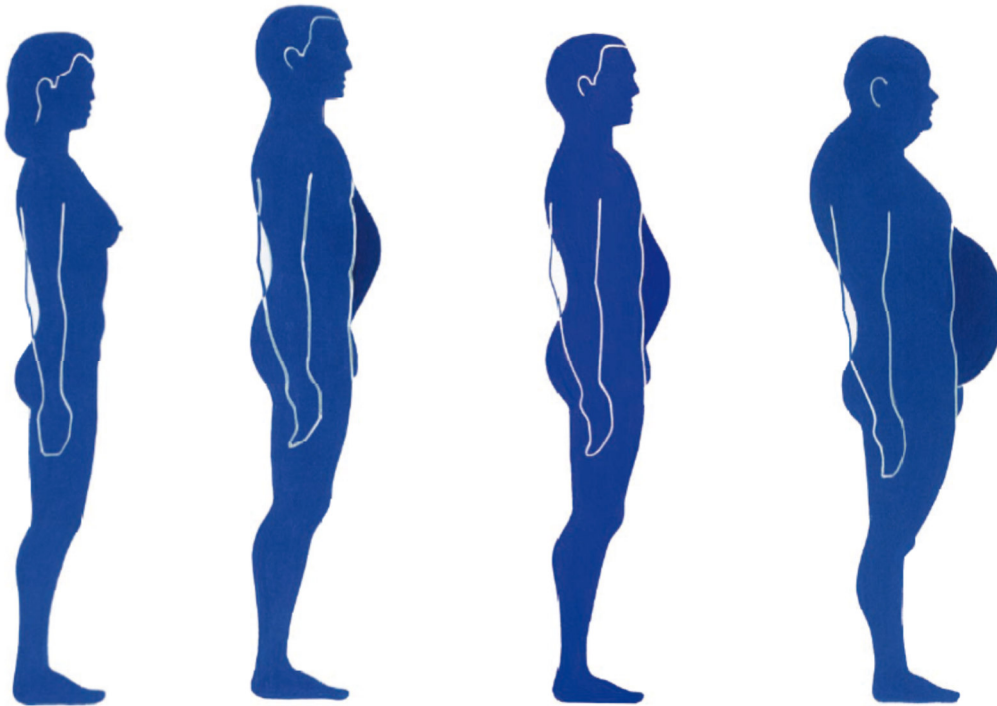
Schlaffer Kotbauch

Beginnende Grosstrommel-Haltung:

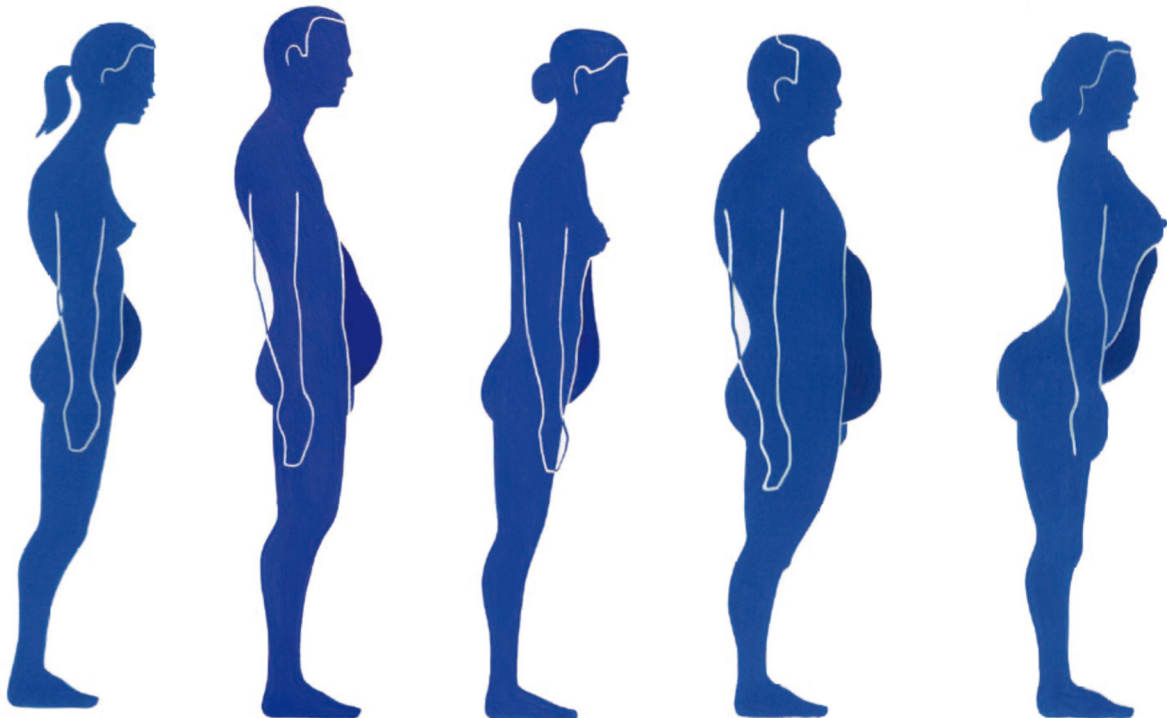
Gas-Kot-Bauch  
Grosstrommelträgerhaltung  
Kugelförmiger Gas-Kot-Bauch

Die Beurteilung der Bauchform ist ein wichtiges Instrument in der Diagnostik nach F.X. Mayr.

**Entwicklung zum Grosstrommel-Träger (sehr häufig bei Männern)**



**Entwicklung zur Enten-Haltung (sehr häufig bei Frauen)**



## Das Unheil liegt im Darm

*Ein langer Tag, viel Arbeit, Stress - aber Sie haben es wieder einmal geschafft! Sie waren tüchtig und haben sich eine Belohnung verdient. So freuen Sie sich auf ein gemütliches, ausgiebiges Abendessen mit netten Menschen. Zu Mittag haben Sie in der Eile nur eine Kleinigkeit hinuntergewürgt und die Müdigkeit mit Kaffee zu vertreiben versucht. Nun verlangt der von Säure gereizte Magen nach einer Aufgabe. Zwar liegt Ihnen noch das unerfreuliche Gespräch mit der Kollegin auf dem Magen; und ein impertinenter Kunde ist Ihnen auch noch über die Leber gelaufen, dabei kam Ihnen ganz gewaltig die Galle hoch.*

*Aber ein besonders gutes Nachtessen wird das Bauchgrimmen schon vertreiben - und die Seele trösten!*

Quelle: Gesundheit, Lanserhof

## Der Darm ist die Wetterküche zahlreicher Krankheiten

*Es sind die Gifte im Darm, die den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich machen, sagte vor einem knappen Jahrhundert der österreichische Arzt Dr. F.X. Mayr. Er verglich den Verdauungskanal mit einem Wurzelwerk, das den Körper unaufhörlich mit Lebensenergie versorgt. Schon die uralte fernöstliche Medizin bezeichnete den Bereich unterhalb des Nabels als Meer der Energie.*

Mayr beklagte schon zu seiner Zeit den Anstieg von Verdauungsstörungen aufgrund von viel zu energiereicher, denaturierter, ungesunder Kost und machte auch die Bewegungsarmut und den Alltagsstress für Stoffwechsel Entgleisungen und Zivilisationskrankheiten verantwortlich.

### Er verordnete seine drei typischen Säulen zur grundlegenden Sanierung des Darms:

- Schonung: Erholung und Regeneration
- Säuberung: Entschlackung und Entsäuerung
- Schulung: Training und Übung

Heute klagt mindestens jeder zweite Mitteleuropäer über Auffälligkeiten und Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Sie verlangen mehr denn je nach ursächlicher Behandlung, denn der Darm mit den ihm zugeordneten Organen ist der wichtigste Hort des Immunsystems. Das heisst:

### Der Darm beherbergt mehr als 70% der körpereigenen Abwehr

In der Regel traktieren wir unseren Verdauungskanal, in dem wir viel zu viel, zu schnell, zur falschen Zeit, sprich: zu spät essen und kaum darüber nachdenken, ob das Nahrungsangebot überhaupt noch ordnungsgemäss verdaut werden kann. Essen und trinken wir spät am Abend üppig und nehmen reichlich Rohkost zu uns, bilden sich im Dünndarm Gärungs- und Fäulnisprodukte. Dann liegt man wie in einem *Mostfass* im Bett und die Leber muss in der Nacht Sonderschichten einlegen, um die Gifte und Alkohole abzubauen.

*Rohkost am Abend ist eine Vergewaltigung des Darms.* Das lässt aufhorchen und fordert ein Umdenken im Sinne von: Was mittags gut tut, schadet am Abend.

Ein kranker, zumeist entzündeter Darm tut anfänglich nicht weh, wohl aber die Folgekrankheiten wie etwa Rückenschmerzen und rheumatische Beschwerden.

## Der kranke Darm fördert Fehlhaltungen

Hängt der etwa 7 m lange Verdauungskanal mit einer Schleimhautoberfläche von 400 m<sup>2</sup> durch, verdrängt er andere Organe. Dies führt zum Beispiel zum Hochstand des Zwerchfells, das auf die Lunge drückt. Daraufhin wird die Schulter hochgezogen und es stellen sich schmerzhaft Verspannungen im Nacken und Rücken ein. Die Diagnose *Rheuma* bewegt sich häufig im Dunstkreis von unklaren Beschwerden im Bereich von Gelenken, des Bindegewebes und der Muskeln.

Die Ursache der Schmerzen liegt bei chronischen muskulären Überlastungen. Sie entstehen bei Fehlhaltungen, Sauerstoffmangel, Stoffwechselstörungen im Gewebe, Übersäuerung (latente Gewebe Azidose), Ablagerungen von Stoffwechselschlacken und chronischen Reiz Zuständen, die häufig in Entzündung münden. Die Diagnose *Rheuma* ist deswegen sehr beliebt, da sie nicht unbedingt nach genaueren Ursachen und klar umschriebenen Symptomen verlangt. Spätestens nachdem eine Dauertherapie mit Antirheumatika eine Magenschleimhaut Entzündung bis hin zum Zwölffingerdarm Geschwür produziert hat, steht man oft am Ende der therapeutischen Phantasie.

Das Behandlungskonzept nach den drei typischen Säulen der Mayr-Medizin zeigt ganz andere Ansatzpunkte. Es handelt sich um die Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch gründliche Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung. Darüber hinaus wird durch die Gesundung des Magen-Darmkanals die Aufnahme wichtiger Nahrungsbestandteile und die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten optimiert. Es normalisiert sich eine aus Schonhaltung entstandene Fehlstellung, die Durchblutung, insbesondere die Mikrozirkulation, wird entscheidend verbessert. Da die Mayr-Medizin eine spezielle Atemtherapie anbietet, wird die Lungenfunktion und somit die Sauerstoffversorgung angehoben. Durch die Schulung des richtigen Essverhaltens kann langfristig die Bildung von Fäulnis- und Gärungsprodukten im Darm verhindert und die Eigenvergiftung des Körpers abgebaut werden.

Insbesondere im rheumatischen Bereich werden mit der Mayr-Medizin sehr gute Erfolge erzielt. Bei einer Dünndarmentzündung rutscht der Darm nach unten und drückt auf Gebärmutter und Blase. Der Gynäkologe schneidet die Gebärmutter raus, doch die Inkontinenz bleibt häufig bestehen. Auch hier kann die Darmregeneration nach Mayr Abhilfe schaffen: Bei 60 Prozent der Patientinnen ist durch anhaltend geändertes Ernährungsverhalten die Inkontinenz weg.

## Wie sieht die moderne Mayr-Medizin aus?

Unter stationären Bedingungen sind zuerst Teefasten und gründliche Darmentleerung (Bittersalz) geboten. Bei ambulanten Kuren wird eine mindestens 1-wöchige *Vorkur* der eigentlichen Kur vorangestellt. Unangenehme Kurreaktionen wie Kopfschmerzen etc. sind damit seltener und milder.

Dann beginnt traditionell die eigentliche *Milch-Semmel-Diät* bzw. (*modern*) *Dinkelfladen*. Gründliches Kauen und Einspeicheln der in Scheiben geschnittenen altbackenen Semmeln pro Tag stehen im Mittelpunkt. Diese müssen 50-mal gekaut werden. Dadurch entsteht ein leicht süßlicher Brei (=wichtige Vorverdauung im Mund und Anregung der Darmtätigkeit). Dann schlürft man einen Teelöffel Milch (Schafsmilch oder Ziegenmilch, nicht Kuhmilch!), kaut eine Weile weiter und schluckt das Gemisch langsam hinunter.

Warum altbackene Semmeln? Sie schonen empfindsame Schleimhäute der Darmwand. Durch das gründliche Kauen kleinster Bissen bilden sich verdauungsfördernde Magen- und Darmsäfte. Spezielle Bauchbehandlungen bringen die Darmbewegung in Schwung. Unter ärztlicher Aufsicht wird in der Regel 3 Wochen *gemayert*. Im Verlauf des Tages sollen 3 Liter Kräutertee, Gemüsebrühe und stilles Mineralwasser getrunken werden.

Der behutsame Einstieg in die Aufbauphase geschieht durch Suppen, Gemüse und Kartoffeln, angereichert mit wenig Fleisch und Fisch (Fastenbrechen)

Das Ernährungsprogramm nach der Kur heisst nach Mayr *milde Ableitung* und bedeutet: Mitte zwischen Schon- und Vollwertkost. Die Gewichtsabnahme steht zwar nicht im Mittelpunkt der Mayr-Medizin, ist aber eine angenehme Begleiterscheinung.

Gleichermassen verbessert sich die Körperhaltung, der Bauch wird straffer und fester, und ebenso verjüngt sich die Haut. Bewegungsprogramme, Yoga, Gymnastik und spezielle Übungen führen nicht nur zur Gesundheit, sondern Verjüngung und Verschönerung.

### **Das vierte S**

Die Säulen Schonung, Säuberung und Schulung werden durch das vierte S (Substitution = Ergänzung) sinnvoll ergänzt. Neben den Mineralstoffen zur Umkehr des Organismus vom sauren in den basischen Bereich gehört nun die tägliche Substitution von lebenswichtigen Vitaminen und Spuren Elementen dazu.

### **Mayr sagte:**

*Je kultivierter und gewissenhafter gekaut und eingespeichelt wird, umso rascher stellt sich Gesundheit ein, denn die Gewissenhaftigkeit bestimmt den Heilerfolg.*

### **Wichtige Anmerkung**

Aus der heutigen Sicht sollte die klassische Milch-Semmel nicht mehr angewendet werden. Semmel = Weizen ist ein starkes Allergen, ebenso wie das Eiweiss in der Kuhmilch. Mögliche Alternativen: Dinkelfladen (s. weiter unten + Schafsmilch-Joghurt).

Mehr Info zur Kuhmilchproblematik: [www.everch](http://www.everch): Member Bereich: Passwort Anfrage an drje49@gmail.com (Hauptstrasse der Ernährung Teil 3).

Eine Mayr Kur folgt nie einem starren Schema sondern wird immer individuell dem Patienten angepasst!

## **Darmstörungen können folgende Erkrankungen hervorrufen**

- Abwehrschwäche
- Leber- und Bauchspeicheldrüsenüberlastung
- Entgleisung des Wasserhaushalts
- Eiweiss-, Kohlenhydrat- und Fettverdauungsstörungen
- Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- Hauterkrankungen
- Neuralgische Beschwerden
- Depressionen

## **Es gibt grundsätzlich 7 verschiedene Mayr-Diäten**

1. Reines Teefasten
2. Milch-Semmel-Diät (Dinkel Fladen - Schafsjoghurt!)
3. Erweiterte Milchdiät
4. Milde Ableitungsdiät Stufe 1
5. Milde Ableitungsdiät Stufe 2
6. Milde Ableitungsdiät Stufe 3
7. Langzeittherapie in kleinen Schritten



## **Dr. med. Ernst Kojer: Die F. X. Mayr Kur**

Meine verehrten Lehrer Dr. Kojer und Dr. Rauch waren Schüler des Begründers der Mayr Kur, Dr. F.X. Mayr.

Text: Dr. F. Kojer

### **Was will die Kur?**

Unser Organismus mit seinen unterschiedlichen Geweben, Enzymen und Energiespeichern unterliegt einem steten Auf und Abbau, dem sogenannten Stoffwechsel. Einfuhr, Umbau und Ausscheidung der Stoffwechselprodukte befinden sich selten in einem absoluten Gleichgewicht und der Körper kann dies normalerweise mit seinen Speicherfunktionen auch gut ausgleichen.

Doch infolge unserer Zivilisation und Technisierung sowie unserer Überflussgesellschaft hat sich die Stoffwechsellage in Richtung Überbelastung und Überangebot verschoben, so dass die Verdauungs- und Stoffwechselorgane chronisch überfordert werden. Dadurch kommt es zur Anhäufung von unverarbeiteten Stoffwechselprodukten und Toxinen, welche sich in verschiedenen Geweben als körperfremde Zwischenprodukte den sogenannten Schlacken ablagern.

Nur durch konsequentes Gegensteuern kann dieser dauernden Überschreitung der Stoffwechselkapazität Einhalt geboten werden. Entlastung der Verdauungsorgane durch verminderte Nahrungszufuhr, unterstützt durch Mobilisation von Schlackenablagerungen in den Geweben und mittels vermehrter Ausscheidung über Haut, Niere, Darm und Lunge gelingt es, den Körper allmählich von diesen belastenden Abbauprodukten und Toxinen zu befreien.

Damit werden nicht nur seit längerer Zeit bestehende Symptome wie Schmerzen, Müdigkeit, Verspannung, Übergewicht etc. zurückgehen, sondern unsere unterschiedlichen Organe werden sich erholen und regenerieren, um danach ihre Funktion wiederum vollumfänglich und uneingeschränkt ausüben zu können. Wir werden eine deutliche Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit verspüren ein nicht unbedeutender Lebensgewinn.

Dass eine solche, den ganzen Menschen erfassende Umstellung nicht von einem Tag auf den anderen vor sich gehen kann und die während langer Zeit fehlbelasteten Stoffwechselorgane darauf reagieren werden, ist mehr als verständlich. Aus diesem Grund ist der beste Weg, eine körperlich-seelische Erneuerung zu erreichen, das kurmässige Heilfasten unter ärztlicher Anleitung. Durch geführte Schonung, Säuberung und Schulung der Verdauungsorgane helfen wir Ihrem Organismus, sich zuerst von den behindernden und störenden Ablagerungen zu befreien, um danach einen gesunden, leistungsfähigen Stoffwechsel aufzubauen. Helfen Sie mit, indem Sie jeden Tag von neuem eine ehrliche Motivation und eine positive Einstellung mitbringen, unterstützt von der Einsicht, während der Kur nur für sich selbst da zu sein.

### **Wie sieht Ihr Gesundheitsurlaub aus?**

Schon nach kurzer Zeit werden Sie sich an den straffen Tagesplan Ihres Gesundheitsurlaubes gewöhnt haben. Etwas länger dauern wird die Umstellung auf die schonende, verdauungsfördernde Esskultur.

Um den Verdauungsorganen die dringend notwendige Erholungsphase zukommen zu lassen, wird einerseits eine monotone, leicht verdauliche, stoffwechselverträgliche Kost angeboten. Den an Übergewicht Leidenden wird zudem eine stark kalorienreduzierte Ernährung oder reines Teefasten verordnet. Die Intensität der Fastenkost wird bei der Eintrittsuntersuchung anlässlich des ärztlichen Gesprächs mit Ihnen festgelegt und bei Bedarf jederzeit angepasst. Wie immer die Kost aufgebaut ist, der Verdauungstrakt benötigt zu seiner Entlastung ein eingehendes Einspeichern der Speisen ein Hauptelement der F.X. Mayr Kur. Durch kleine, bis 50-mal gekaute Bissen wird die aufgenommene Nahrung gründlich mit Speichel durchmischt und damit bereits zu einem guten Teil vorverdaut. Dem Magen und Darm wird so Verdauungsarbeit abgenommen. Um die Verdauungssäfte genügend einwirken zu lassen, trinken Sie während dem Essen nur wenig oder besser gar nicht. Ausserhalb der Essenszeit soll die Flüssigkeitszufuhr jedoch reichlich sein, mindestens zwei besser vier

Liter. Dies ist erforderlich, um die Ausscheidung genügend anzuregen. Geeignet sind frische, *blonde* Kräutertees oder kohlen säurearmes Mineralwasser.

Denken Sie daran Fasten ist keine Busse, sondern eine bewusste, dankbare Handlung für unsere Gesundheit. Dass unseren F.X. Mayr Gästen das Essen auch Freude bereitet, bemerkt man am munteren Gesichtsausdruck und der lebensfrohen Alltagskleidung jedem kränkelnden Kur Geist spottend.

## **Kostaufbau**

Vor dem Kurende erfolgt während einigen Tagen ein schrittweiser Kostaufbau, um den Übergang in den normalen Alltag mit hoffentlich geänderten Ernährungsverhalten problemlos zu gestalten. Bei regelmäßigem Tagesablauf kann die Aufbaudiät teilweise oder auch vollständig zu Hause durchgeführt werden. Ihr Arzt wird sich gegen Kurende mit Ihnen darüber unterhalten.

## **Regenerationsbehandlungen**

Nebst der Regeneration über die Verdauungsorgane wird die Heilfastenbehandlung ergänzt durch entschlackungsfördernde und entspannende Massnahmen wie Morgengymnastik, Atem Dehngymnastik oder Entspannungstraining. Individuellen Anwendungen wie Dauerbrause, Massage, Fussreflexzonen-therapie unterstützen auf unterschiedliche Art und Weise die Körper Regeneration.

## **Alkohol und Diätfehler**

Der Kurerfolg hängt nebst der Diätzubereitung und den Therapieanwendungen im Wesentlichen auch von Ihrem Verhalten ab. Aus diesem Grund wird von nicht verordneter Nahrungsaufnahme und Alkoholgenuss dringend abgeraten. Nichteinhaltung der Diät Empfehlung beeinträchtigt den Kurerfolg, entbindet den Arzt von jeglicher Verantwortung und kann den Abbruch der Kur zur Folge.

## **Rauchen**

Nikotin stört nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch diejenige anderer. Meiden Sie deshalb das Rauchen und benützen Sie die Gelegenheit, während Ihrem Gesundheitsaufenthalt Ihren Körper auch von dieser Belastung zu befreien.

## **Ablenkung**

Belastende Fernsehsendungen, aggressive Musik oder aufrüttelnde Literatur beeinträchtigen das vegetative Nervensystem, welches für einen positiven Kurerfolg von ausschlaggebender Bedeutung ist. Setzen Sie sich deshalb nicht unnötig vegetativen Reizen aus, schonen Sie Ihr Nervensystem und versuchen Sie, durch Ruhe Ihren Körper zu stärken.

## **Gesundheitsinformation**

Obwohl Sie durch Besprechungen mit dem Arzt während den Behandlungen weitere Einzelheiten und Erklärungen erhalten, stehen wir Ihnen bei Fragen oder Unklarheiten gerne zur Verfügung. Wenn Sie sich in aller Ruhe mit den tieferen Zusammenhängen der Heilfastenbehandlung nach F.X. Mayr auseinandersetzen möchten, sei Ihnen, die kleine Broschüre *Die Darmreinigung* oder *Die F.X. Mayr Kur* zur Lektüre sehr empfohlen.

## **Unser gemeinsames Ziel**

Wer sich leiten lässt, gleichzeitig aber auch vermehrt Interesse für das wundersame Funktionieren unseres Körpers aufbringt, wird nebst Erfolg auch Freude und hilfreiche Erkenntnis mit nach Hause nehmen.

Mit diesem Ziel vor Augen freuen wir uns, Sie auf Ihrem Weg zur Gesundheit begleiten zu dürfen.

**Quelle:** Dr. Ernst Kojer

## Einige Besonderheiten

### Basenpulver

Um die weit verbreitete Gewebeübersäuerung, welche während der Entschlackung vorübergehend sogar akzentuiert wird, wirksam zu bekämpfen, wird zur Neutralisierung nach ärztlicher Anweisung Basenpulver abgegeben, welches nach vorgeschriebener Dosierung den Getränken beigemischt oder in neutralem Leitungswasser aufgelöst getrunken wird.

### Bauchbehandlung

Zur Anregung der Darmtätigkeit und Normalisierung der Verdauungsfunktion werden vom Arzt pro Woche 3-5 äussere Bauchbehandlungen durchgeführt. Ihre Fragen, Anmerkungen und persönlichen Beobachtungen können Sie während dieser Zeit anlässlich des ärztlichen Gesprächs anbringen. Ihre Hinweise können Ihnen hilfreich und nützlich sein für weitere Kurmassnahmen.

### Bitterwasser

Um den Darm von seinen über längere Zeit angehäuften Ablagerungen zu reinigen, wird Bitterwasser angewendet. Dieses bitter schmeckende Salz sollten Sie genau nach Vorschrift am Vorabend mit wenig Wasser (knapp 100 ml) ansetzen und am anderen Morgen das ganze Glas mit Frischwasser anfüllen. Diese Flüssigkeit ist kurz nach dem Aufstehen zu trinken. Durch die darauf folgende Morgengymnastik wird die leicht abführende Flüssigkeit kräftig im Darminhalt verteilt. Eine Dosis Steigerung ist nur auf ärztliche Anweisung angezeigt, um unliebsame Nebenwirkungen zu vermeiden.

### Flüssigkeit

Der Kurerfolg hängt im Wesentlichen von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr ab. Je nach Körpergewicht sind 2 bis 4 Liter pro Tag notwendig. Die Zufuhr sollte vorwiegend ausserhalb den Mahlzeiten stattfinden, und zwar in Form von *stillem* Mineralwasser, Basenbrühe oder milden Kräutertees nach eigenem Geschmack (ausgenommen Schwarz, Hagebutten und Früchte Tee). Zur Geschmacksverbesserung oder zum Süssen darf wenig Honig oder Zitronensaft verwendet werden. Wählen Sie beim Mineralwasser kohlenensäurearme, wenig mineralhaltige Produkte.

### Basenbrühe

Um den Basenhaushalt auszugleichen und die Übersäuerung zu bekämpfen und gleichzeitig einen Salzverlust zu vermeiden, ist in Ergänzung zum Teetrinken regelmässige Einnahme von Basenbrühe angezeigt. Erfreuen Sie sich an dieser wertvollen und angenehmen Abwechslung.

### Leberwickel

Zur besseren Durchblutung der Bauchorgane, insbesondere der verdauungsintensiven Leber, hilft der warme Wickel, den Sie selbständig anlegen. Ein mit feuchtem Wasser durchtränktes, ausgewringtes Gazetuch wird auf die Grösse der Wärmeflasche zusammengefaltet. Die mit heissem Wasser angefüllte Wärmeflasche legen Sie auf die vorbereitete Gaze Kompresse und decken die ganze Packung mit einem, den Leib umfassenden Frottiertuch ab, so dass Sie sich ruhig und entspannt hinlegen können.

## **Vormittagsruhe**

Dr. F.X. Mayr legte grossen Wert auf die Schonung der Verdauungsorgane, um ihnen dadurch wiederum zur Regeneration und besseren Leistungsfähigkeit zu verhelfen. Zu diesem Zweck ist besonders die Vormittagsruhe geeignet, während der Sie sich entspannt hinlegen und unterstützt durch den warmen Leberwickel vielleicht sogar ruhig vor sich hindösen werden. Während dieser Zeit werden Sie auch erfahren, dass gute körperliche Entspannung auch eine Regeneration, für die seelischen Kräfte bedeutet.

## Kurdiät

Die Kurdiät wird in drei Intensitätsformen nach ärztlicher Verordnung angeboten:

### 1. Reines Teefasten

Kräutertees mit wenig Honig oder Zitronensaft versetzt und zusätzlich Basenbrühe bilden die einzige Diät Grundlage. Diese strenge Diät, weitgehend einer Nullkaloriendiät entsprechend, erfordert eine strenge ärztliche Kontrolle.

### 2. Die Milch-Semmel-Diät stellt die hauptsächlichste Diätform dar

Damit werden nur wenige Kalorien zugeführt und dennoch wird ein guter Sättigungsgrad erreicht, indem vor allem die Kau- und Einspeichelungstechnik angewandt wird. Diese Kauschulung ist ein wesentlicher Faktor für die zukünftige sinnvolle Ernährungsweise. Zudem kommen Fastenkomplikationen bei dieser Diät form nur selten vor. Die Kursemmel dient dabei als Kautrainer und wird solange eingespeichelt, bis sie vorverdaut einen süßlichen Geschmack von sich gibt. Darauf wird ein Löffel Milch zugegeben, nochmals kurze Zeit weitergekaut, um genügend geschluckt zu werden.

*Anstelle der Semmel kommen Dinkelfladen in Frage. Kuhmilch muss ersetzt werden durch Schafsmilch oder Schafsmilchjoghurt.*

### 3. Milde Ableitungsdiet

Die *Milde Ableitungsdiet* wird als Übergang von jeder strengen Fastendiät zur Normalkost angewandt. Sie enthält vor allem basenhaltige Speisen und auch hier gilt der Grundsatz der Verdauung durch Einspeicheln. Bei untergewichtigen Patienten mit starkem Gewichtsabfall kann diese Kostform auch bereits während der eigentlichen Mayr-Kur anstelle der Milch-Semmel-Diät sinnvoll sein.

## Der Tagesablauf für Ihre Gesundheit

- 07.30 Uhr Bitterwasser-Trinken
- 07.45 Uhr Morgengymnastik
- 08.30 Uhr Frühstück / Morgentee
- 09.30 Uhr Anwendungen - Erholung - Bewegung
- 12.00 Uhr Vormittagsruhe - Leberwickel
- 13.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Anwendungen - Erholung
- 18.00 Uhr Bewegung
- 18.30 Uhr Abendtee
- 20.00 Uhr Abendspaziergang oder entspannendes Beisammensein
- 21.00 Uhr Selbstmeditation / Nachtruhe

## Kur nach F.X. Mayr - Individuelle Kostverordnung

	Morgen	Mittag	Abend
<b>Basis</b>			
Dinkelfladen			
Gemüsebrühe			
Dinkelfladen			
Tee mit Honig			
<b>Milch</b>			
Milch+Malzkaffee			
Sauermilch			
Schafsmilch			
<b>Zulagen</b>			
Basenbrühe			
Basensuppe			
Butter			
Gofio			
Haferbrei			
Topfen/Quark (nicht Kuh)			
Weiches Ei			
<b>Sonderzulagen</b>			
Gervais			
Rinderschinken			
Schafskäse			
Schafsjoghurt			
<b>Gemüse</b>			
Brokkoli			
Fenchel			
Karotten			
Kartoffel			
Zucchini			



## Wichtige Hinweise

Milch+Malzkaffee:	Malz flockt die Milch aus und macht sie besser verträglich
Zulagen:	Butter Bei Butterunverträglichkeit: Schafsprodukte (oder Ziegen, Büffel, aber nicht Kuh) Gofio (Maisgries), verschiedene Getreidearten Gemüsebrühe anstelle Milch Haferbrei: Hafer aufkochen (schonender) Basensuppe: Meist Kartoffelgrundlage, belebend, löffelweise
Sonderdiät:	Dinkelfladen (hefefrei, für Candidapatienten) Rinderschinken (für Atrophiker) Schafskäse / Schafsjoghurt Gervais (fettreicher als Quark) Gedünstetes Gemüse, Kartoffel, Fenchel, Karotten, Zucchini

### Kaffee und Tee **IMMER ohne Milch (egal welche!)**

- Kaffee hält Alzheimer fern (aber nur *ohne* Milch oder Rahm)
- Um es vorneweg zu nehmen: Milch im Kaffee und Tee zerstört wertvolle Inhaltsstoffe
- Espresso ist wertvoller als eine volle Tasse
- Drei bis fünf Tassen Kaffee senkte das Demenzrisiko um 65%, so eine Beobachtungsstudie über 21 Jahre. Ob Alzheimer oder Arterien: Mässiger aber regelmässiger Kaffeegenuss hält Hirn und Gefässe frisch
- Auch Prostatakrebs mit tödlichem Ausgang oder Brustkrebs bei Frauen sind bei Kaffeetrinkern seltener und dies unabhängig ob mit oder ohne Coffein



#### Wichtig zu wissen:

- *Espresso ist wertvoller als ein Caffè lungo*
- *Milch zerstört wertvolle Inhaltsstoffe!*

Latte Machiatto: Genuss? Vielleicht, aber nicht gesundheitsfördernd

Bild: Facebook, Autor unbekannt

Mehr Info: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Ernährung / Hauptstrasse der Ernährung Teil 1

## Rezept Dinkelfladen

= hefe- und weizenfreier Brotersatz

- 250 g frisch gemahlene Dinkelmehl
- Prise Salz
- 2.5 dl stark kohensäurehaltiges Mineralwasser
- Alles zusammen in einer Schüssel kurz umrühren.
- Dieser Brei ergibt 8 Fladen (mit Löffel direkt auf das Backblech geben).
- Bei 250 Grad Hitze 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Backofen belassen.

### Mögliche Zutaten

Kümmel (fördert die Verdauung), Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, fein geschnittene Feigen

### Dinkel Fladen als Kautrainer

Dinkel Fladen sind ideale *weizen- und hefefreie Kautrainer*: Ideale Kauzahl = 50

Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfteproduktion angeregt und die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt. Hungergefühle werden so rasch beseitigt

### Sehr empfehlenswert zur Nikotinentwöhnung

Öfters, besonders bei Nikotingelüsten, kleine Stücke sehr lange und langsam kauen

## Merkblatt: Die F.X. Mayr - Vorkur

1. Die Vorkur dauert mindestens 1 Woche
2. Täglich morgens nüchtern: Bittersalztrunk. Zubereitung:
  - Am Vorabend 1 Teelöffel Bittersalz in ein Glas mit wenig Wasser geben
  - Morgens 1 Teelöffel Basenpulver dazugeben und bis 250 ml mit lauwarmem Wasser oder besser Kräutertee auffüllen und leer trinken.
3. Danach 15-30 Minuten Bewegung an frischer Luft oder Morgengymnastik. Keinesfalls sich wieder hinlegen!
4. Frühstück frühestens 30-45 Minuten nach dem Bittersalztrunk: Leichte Kost
5. Vor dem Mittagessen unbedingt Erholungspause. Ruhen mit feuchter Wärme über der Leber
6. Mittagessen: Leichte Kost, z. Bsp. Kartoffeln mit gedämpftem Gemüse
7. Nach dem Mittagessen: Bauch-Selbstbehandlung
8. Abends: Nur Melissen-, Käsepappel-, Anserinen-, Brennessel- oder andere beruhigende, blonde
9. Kräutertees mit etwas Zitronensaft. Dazu teelöffelweise Honig:
  - Teelöffel im Honig drehen und Tee löffeln. Dazu 1 Dinkelfladen
10. Beim Essen grösste Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden einzelnen Bissen 50-mal kauen!!! Zählen!!! Je besser Sie kauen und einspeicheln, desto schneller werden Sie gesund
11. Trinkkur: Mehrmals täglich trinken: Kräutertee (pur, heiss im Winter oder kühl im Sommer), Wasser oder *stilles* Mineralwasser (z. Bsp. Volvic, pH 7)
12. Morgens und abends Trockenbürsten des ganzen Körpers:
  - Zuerst heiss duschen
  - Dann Hahn auf kalt und unter Ausatmung Wasserstrahl vom rechten Oberschenkel bis zum rechten Fuss richten
  - Linkes Bein - Rechter Arm - Linker Arm
  - Genitale - Bauch - Brust: kreisförmig
  - Gesicht - Rücken zuletzt
  - Nochmals heiss duschen und Zyklus wiederholen. Vor kaltem Strahl immer zuerst einatmen
  - Zuguterletzt richtig trocken bürsten
13. Verbote:
  - Bohnenkaffee, Zucker (Süssigkeiten, Schokolade etc.), Obst (auch Kompott und Fruchtsäfte), Rohkost, Alkohol, Fette und schwerverdauliches Essen (panierte Schweineprodukte, grobes Brot)
  - Nikotin (insbesondere NIE nüchtern rauchen), Medikamente, soweit nicht vom Arzt verordnet
  - Hautcremes: So wenig wie möglich (verschliessen die Poren)
14. *Kaffeersatz* für morgendliche Spätstarter: Heiss-kalt duschen, Verratrum D4 5 Tropfen, Gold Tropfen

## Wer führt Kuren nach F.X. Mayr durch?

Nur wer ausgebildeter diplomierter Mayr Arzt ist (erfordert 3x2 Wochen Mayr-Grundkurse und jährliche Fortbildungskurse) ist zur Kur Durchführung berechtigt und überhaupt dazu imstande.

## Wo werden Mayr-Kuren durchgeführt?

Liste zertifizierter Centren: <http://www.mayrprevent.com>

### Info

Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte  
 Kochholzweg 154. A-6072 Lans  
 Internet: [www.mayrprevent.com](http://www.mayrprevent.com)  
 Mail: [office@fxmayr.com](mailto:office@fxmayr.com)

## Literatur

(kleine Auswahl)

### Einsteiger:

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| -H. Stossier, Dr. med, | „Die moderne Mayr Medizin“        |
| -E. Rauch, Dr. med.:   | „Die Darmreinigung nach F.X.Mayr“ |
| -E. Rauch, Dr. med.:   | „Blut- und Säfte Reinigung“       |

### Fortgeschrittene:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| -E. Rauch, Dr. med.:        | „Die F.X.Mayr Kur- Und danach gesünder leben“ |
| -E. Rauch, Dr. med./P. Mar: | „Milde Ableitungsdiät“                        |
| -P. Mayr:                   | „Heilkost“                                    |
| -B. Werner, Dr. med.:       | „Leitfaden zur F.X. Mayr-Kur“                 |

### Internet Dr. med. Jürg Eichhorn

Mehr Info: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Ernährung / *Hauptstrasse der Ernährung* Teil 13 / TopMix-Lebenselixiere Teil 1-2  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch): Darm