

F.X.-Mayr-Kur



Schonung

Säuberung

Schulung

Substitution



Andreas Kubik
Entspannung & Gesundheit

Die F.X. Mayr- Kur

Was die F.X.Mayr-Kur?

Die **F.X. May- Kur** ist eine effektive und einfach durchzuführende Teilfastenkur. Sie dient der **aktiven Gesundheitspflege**, der **Verbesserung** und **Genesung** von Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselproblemen und vielen anderen Leiden. Diese Verbesserung wird durch **Darmentgiftung**, **-entschlackung** und **-reinigung** erreicht.

Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875 - 1965) ist der Begründer der nach ihm benannten Diagnostik und Therapie. Der österreichische Arzt Dr. F. X. Mayr erkannte, dass der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden in einer gesunden, leistungsfähigen Verdauung liegt und entwickelte aufgrund dieser Erkenntnis ein ganzheitliches Ernährungskonzept, das den Darm von Grund auf regeneriert.

Nach Dr. Mayr sind viele Erkrankungen sehr häufig durch eine chronische Verdauungsschwäche (Enteropathie) verursacht.

Der sogenannte „**Zivilisationsmensch**“ bewegt sich zu wenig, isst zuviel und nicht korrekt. So ist zum Beispiel Vollwertkost nur gesund, wenn auch die Verdauungsorgane gesund sind. **Ernährung** ist nicht nur die Nahrung, sondern besonders auch die (individuell höchst unterschiedliche) Verdauungskraft.

Wenn man **Gesundheit** nicht nur als Abwesenheit von Krankheit definiert, sondern Gesundheit als einen Zustand höchster Energie und Leistungsfähigkeit, dann sind die meisten Menschen heutzutage als krank anzusehen.

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

Die Grundpfeiler seiner Kur nannte Dr. F. X. Mayr die drei "S":

Schonung - Säuberung – Schulung

inzwischen wurde noch ein vierter Pfeiler hinzugefügt: **Substitution**

- Die **Schonung** zielt auf Entlastung des Verdauungssystems durch Teilfasten. Heilfasten, Milch und Semmlediät oder auch Reis Diät (bei Milch- oder Weizenunverträglichkeit)
- Die **Säuberung** dient der Reinigung und Entsäuerung des Verdauungstraktes. Zentraler Mittelpunkt und „Motor“ der Mayr-Kur ist die regelmäßig vom Therapeuten durchzuführende manuelle Bauchbehandlung. Sie stellt eine Art Lymphdrainage des Bauchraumes dar und dient der Entgiftung und Entstauung sämtlicher Verdauungsorgane und ermöglicht dem Therapeuten die Kontrolle und Beobachtung der Darmreinigung.
- Die **Schulung** sorgt für das Wiedererlernen des gründlichen Kauen und einer gesunden Lebensweise.
- **Substitution** von Mineralien und Vitalstoffen ist in manchen Fällen ebenfalls wichtig.

Die F.X. Mayr- Kur

Warum eine F.X.Mayr-Kur?

Ein **gesunder Darm** bildet die Grundlage für einen gesunden Körper.

Die Mehrzahl aller Menschen in der heutigen Zeit befindet sich in keinem erfreulichen Zustand. Darmkrebs ist weltweit die zweithäufigste Krebsart, viele Erwachsenen leiden an chronischer Verstopfung.

Heute ist niemand mehr so gesund, wie er sein könnte. **Darmgifte** lassen den Menschen vorzeitig alt und krank werden. Achtzig Prozent aller Gifte in unserem Körper entstehen im Darm durch Zersetzungsprodukte der nichtverdauten Nahrung. So entsteht Gärung und Fäulnis.

Die meisten Menschen essen zu schnell, zu viel, zu oft und zur falschen Zeit und überfordern den Magen-Darmtrakt hoffnungslos bis der Darm schließlich mehr Abfall als Nährstoffe produziert. Die toxischen Stoffwechselprodukte schädigen Darmflora und Darmschleimhaut.

Etwa achtzig Prozent aller Zellen, die Abwehrstoffe produzieren, haben ihren Sitz in der Darmwand. Für ein gut funktionierendes Immunsystem ist eine intakte Darmflora und Darmschleimhaut absolut notwendig.

Wenn sich **Gifte** kontinuierlich im Körper anhäufen, werden sie nur langsam abgebaut und setzen sich zu guter Letzt in den Geweben und Organen fest. Ab einer bestimmten Konzentration werden sie schädlich und führen zu zeitweiligen Störungen des Wohlbefindens bis zu ernsthaften Krankheiten.

Erste **Anzeichen einer Belastung** können Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Erschöpfung, andauernde Müdigkeit sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten sein.

Die **Störungen des Darms** werden oft nicht bewusst als solche registriert.

Ein kranker Darm macht sich nicht immer durch Blähungen, Verstopfung und Durchfälle bemerkbar, sondern kann sich auch durch Hautausschläge, Migräne, Nasennebenhöhlenentzündungen, Allergien, Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen äußern. Wer denkt schon bei chronischen Rückenschmerzen, chronischer Bronchitis oder bei Herz-Kreislaufkrankungen an die Beteiligung des verschlackten Darmes?

Wenn Sie aktiv Ihr Wohlbefinden und die Vitalität steigern möchten ist die **Darmsanierung** der erste Schritt in die richtige Richtung.

Die **Entgiftung** vollzieht sich durch die Therapiemaßnahmen, dabei ist der Organismus nicht sofort von seinen Giften befreit. Dies ist ein Prozess, der einige Zeit dauern kann. Eine normale Kur dauert in der Regel 3- 4 Wochen.

Die F.X. Mayr- Kur

Was kann eine F.X.Mayr-Kur bewirken?

Körperlich:

- Der Körper wird von Schlacken und Giftstoffen befreit
- Blähungen und Gasansammlungen im Darm verschwinden
- Ablagerungen in den Darmzotten können abtransportiert werden
- Die Abwehrkräfte des Körpers werden gesteigert
- Überflüssige Pfunde verschwinden
- Die Haut wird straff, glatt und rosig
- Muskeln und Gewebe werden gestrafft
- Die Körperhaltung verbessert sich zusehends
- Die Geschmackssinne werden geschärft

Mental:

- Die Stimmung verbessert sich merklich
- Man fühlt sich leichter und energiegeladener
- Der Geist arbeitet besser
- Klarheit auf vielen Ebenen

Fazit: Es spricht wirklich ALLES dafür eine F.X.Mayr- Kur durchzuführen!

Die F.X. Mayr- Kur

Ablauf der Kur?

Entlastungstage:

In den Tagen vor der F.X. Mayr Kur sollte man bereits weniger essen und unbedingt folgende Speisen meiden:

- » Gebackenes, Frittiertes und im Fett gebratenes
- » stark fetthaltige Lebensmittel (Wurst, Schweinefleisch)
- » schwer verdaubare Kost (rohes Gemüse, zu viel Obst)
- » Süßigkeiten
- » Alkohol und Kaffee
- » Abendmahlzeiten meiden

Das erleichtert den Kureinstieg und der Magen produziert nicht in den ersten Tagen übermäßig viel Säure, was zu heftigen Kopfschmerzen führen könnte.

Kurtage:

Der Kurtag beginnt **morgens** mit der Einnahme eines „**salinischen Durchrieselungsmittels**“ (z.B. F.X.-Passagesalz).

Eine Kreislauf fördernde **Morgengymnastik** vor dem Frühstück ist sehr hilfreich und wohltuend.

Nachdem das Salz seine Wirkung getan hat nimmt man das **Basenpulver und die Bitterstoffe** ein. Dazu am besten eine Tasse **Tee**. Alle zwei (maximal drei) Tage erfolgt ein **Einlauf**. Diesen kann man bei Bedarf jederzeit während der Kur anwenden.

Nach einer halben Stunde erfolgt das **Frühstück**.

Die **Semmel (=Brötchen)** dient zur Kauschulung und zur richtigen Aufnahme der Milch. Es ist besser, die getrocknete Semmel in Streifen zu schneiden.

Es muss **mindestens 30-mal gekaut** werden, erst dann darf zu dem Nahrungsbrei ein- zwei Teelöffel Milch in den Mund gegeben werden. Danach wird der Semmel-Milch Brei nochmals gekaut und erst dann geschluckt. Dies macht man solange, bis ein leichtes Sättigungsgefühl auftritt. Dann mit dem Essen aufhören. Oft reicht eine halbe bis ganze Semmel dazu.

Bei Milch-unverträglichkeiten kann auf Reis-, Soja-, Hafer-, Mandelmilch ausgewichen werden. Die **Milch** darf nicht getrunken werden, bzw. der Rest nicht zum „Nachspülen“ benutzt werden.

Trinken: Eine halbe Stunde vor und nach den Mahlzeiten sollte man am besten Nichts trinken. Ansonsten müssen über jeden Kurtag mindestens 2 ½ bis 3 Liter **Wasser** getrunken werden.

Mittags entsprechend dem gleichen Ablauf wie morgens, außer dass kein Passage-Salz genommen werden muss. Ab dem vierten Tag kommt die Gemüsebrühe dazu, später dann die Eiweißzulagen.

Die F.X. Mayr- Kur

Abends nochmals eine Tasse Fastentee und das Basenpulver, wenn man es mittags nicht eingenommen hat.

Zu Bett geht man, dem Prinzip der Schonung entsprechend, zwischen 21.00 und 22.00 Uhr.

Sollte einmal der **Kreislauf** nicht so recht mitspielen, darf man ausnahmsweise einen Teelöffel Honig in den Tee geben. Langsam trinken! Oder einen Schluck Saft mit Wasser verdünnen und schluckweise langsam trinken.

Bei **Hunger**gefühlen sollte generell mehr getrunken werden. Wenn es gar nicht anders gehen sollte, ist ein Biss von der Kursemmel erlaubt, wichtig dabei das ausführliche Kauen!!! Ab dem vierten Tag ist bei sehr starkem Hungergefühl ein oder zwei Löffel Gemüsebrühe zwischendurch erlaubt.

Bauchmassagen sind ein wesentlicher Bestandteil der F.X. Mayr Kur um eine Blut- und Lymphstauung zu vermindern und die Funktion der Drüsen anzuregen.

In der ersten Woche sollten mindestens zwei Behandlungen stattfinden. Täglich sind Bauchselbstmassagen ergänzend sehr sinnvoll.

Während der Kur verbessert die **manuelle Bauchbehandlung** die Spannkraft schlaffer Darmpartien, entspannt verkrampfte Darmabschnitte, steigert die Zirkulation im Bauchraum, entstaut kleine und große Verdauungsdrüsen, reaktiviert die Bauchatmung, verbessert die Blutqualität, fördert die vegetative Entspannung und wirkt positiv auf die muskuläre Relaxation.

Der Therapeut erkennt beim Durchführen der Bauchmassagen den Fortschritt der Therapie, sie dient ihm gleichzeitig als Erfolgskontrolle.

Der **Leberwickel** regt die Entgiftungstätigkeit der Leber mit an und ist auch im Alltag immer wieder zu benutzen.

Die F.X. Mayr- Kur

Kurfahrplan Übersicht

Tag	Morgens	Mittags	Abends	Sonstiges
1-3	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel Fastentee	Substitute Milch und Semmel Fastentee	Fastentee	Für die gesamte Kur gilt: Viel trinken, Leberwickel, Bauchmassagen, Ruhepausen gönnen spazieren, Bewegung, Übungen machen, Bäder
4-5	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel Fastentee	Substitute Gemüsebrühe Milch und Semmel Fastentee	Fastentee	Gemüsebrühe ist bei großen Hungergefühl auch zwischendurch erlaubt
6-7	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel 30 g Eiweißzulage Fastentee	Substitute Milch und Semmel 30 g Eiweißzulage Fastentee	Fastentee	Ab heute kommt eine Eiweißzulage dazu: Kräuterquark (10% Fett), Weichkäse (max. 25 % Fett) Mozzarella oder Tofu
8	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel 50 g Eiweißzulage Fastentee	Substitute Milch und Semmel 50 g Eiweißzulage Fastentee	Semmel und Milch Fastentee	Die Eiweißzulage wird gesteigert
9-10	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Semmel und Milch Fastentee	Man darf zwischen den Eiweißzulagen frei wählen, auch Knäckebrot anstatt der Semmel ist erlaubt
11	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Semmel und Milch Fastentee	Zum Frühstück oder Nachmittag ist ab jetzt auch eine Tasse grüner Tee erlaubt
12-14	Darmentleerung Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Substitute Milch und Semmel oder 2-3 Scheiben Knäckebrot 50 g Eiweißzulage Fastentee	Semmel und Milch Fastentee	Ab jetzt darf man auch Abends 30 bis 50 g Eiweißzulage essen

Die F.X. Mayr- Kur

Aufbau- Woche, also Woche 3 (Tag 15- 21)

Es bleibt alles so wie in den ersten -zwei Wochen der Kur.

Das heißt, F.X.-Passagesalz, dann Darmentleerung, Substitute und Bitterstoffe, Kursemmel (trockene Brötchen) usw. bleiben bestehen.

Der Darm wird aber schonend auf feste Nahrung wieder umgestellt.

Mittags wird nach Rezepten, oder ähnlich, gekocht.

Milde Ableitungsdiät, also Woche 4 und 5 (Tag 22- 36)

Diese 2 Wochen sind ein freiwilliger Bestandteil der Kur. Eine „original“ Mayr-Kur ist nach der Aufbauwoche abgeschlossen, auch wenn es weitere Empfehlungen für den Alltag gibt (s.u.).

Die Substitute werden noch eingenommen bis die Packungen leer sind. Ebenso sollte das Passagesalz noch einige Zeit eingenommen werden. Aber nicht mehr die ganze Menge, sondern nur die Hälfte des angesetzten Glases muss getrunken werden.

Gute Rezepte für die Milde Ableitungsdiät findet man in dem Buch:

"Milde Ableitungsdiät", von Dr. E. Rauch und Peter Mayr, Haug Verlag

Empfehlungen nach der Kur:

Damit das gute Körpergefühl und der entlastet Darm weiterhin so bleiben, gelten die Mayr Regeln auch weiterhin:

- **Schonung:** Abends nichts Rohes (Salat, Obst, rohes Gemüse) und selten Fleisch essen.
- **Schulung:** weiterhin immer mindestens jeden Bissen 30-mal kauen!
- **Säuberung:** bei Kopfschmerzen oder Völlegefühl kann ruhig ein Einlauf gemacht werden. Mindestens einmal jährlich eine Darmreinigung, sprich F.X.Mayr-Kur durchführen.

Ausreichend Bewegung an der frischen Luft und mehr Ruhephasen in den Alltag integrieren. Nahrungsmittel sollten überwiegend regional und saisonal sein, sowie möglichst frisch zubereitet werden. Alkohol meiden, dafür mehr frisches Wasser trinken (30 ml/kg KG).

Viel Spaß wünscht euer Heilpraktiker

Andreas Kubik

Die F.X. Mayr- Kur

Weiterführende Literatur:

Zur Einführung:

„Die neue F.-X.-Mayr-Kur: Schlank, gesund und schön durch Darmreinigung.“ von Martin Winkler, GU Verlag

"Die F.X.MAYR-Kur ... und danach gesünder leben",
von Dr. Rauch, Haug Verlag

Zum Vertiefen:

"Ganz Frau und ganz gesund mit F.X.Mayr",
von Dr. Zierden und Dr. Stoisser, Haug Verlag

"Milde Ableitungsdiät",
von Dr. E. Rauch und Peter Mayr, Haug Verlag

Therapeutische Bücher:

"Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr",
von Dr. E. Rauch, Haug Verlag

"Praxishandbuch modernen Mayr-Medizin",
von Dr. H. Stoisser, Haug Verlag