

- 6 Willkommen in unserem Buch!**
- 6 Das Besondere an der Milden Ableitungsdiät
- 7 Wegweiser durch dieses Buch

11 Die Wurzel von allem: Darm und Verdauung

- 12 Im Mittelpunkt steht der Bauch**
- 12 Wie sich die Wissenschaft dem Bauch näherte
- 13 Mein Bauch, das unbekannte Wesen
- 15 So klappt's mit der Verdauung

- 21 Die überragende Bedeutung der
Darmgesundheit**
- 21 Die Darmschleimhaut: Aufnahme und Schutz vor Aufnahme
- 23 Das Mikrobiom
- 25 Darmträchtigkeit: folgenreich, verbreitet, aber unbekannt

29 Heilwirkungen und Prävention

- 30 Hilft mir die F.X.-Mayr-Kur?**
- 31 Magen-Darm-Krankheiten
- 31 Detox
- 32 Störungen des Zuckerstoffwechsels
- 32 Histaminintoleranz
- 32 Bewegungsapparat und Körperhaltung
- 33 Übergewicht
- 33 Energemangel
- 34 Alterungsbeschwerden
- 34 Herz-Kreislauf-Störungen
- 35 Hautprobleme

36 Die Grundpfeiler der Mayr-Medizin

- 36 Schonung
- 37 Säuberung und Befreiung von Überlastendem
- 37 Schulung und Selbstermächtigung
- 37 Substitution

- 40 Erkennen, verstehen – tun!**
- 41 Esskultur nach F.X. Mayr
 - 41 Es kann losgehen!
 - 42 Vorkurphase
 - 47 Stufe 1: Fastentage zur Entlastung
 - 51 Stufe 2: Etwas zu beißen
 - 54 Stufe 3: Es wird energiereicher
 - 55 Stufe 4: Es darf noch etwas mehr sein
 - 57 Stufe 5: Aufbautraining mit Milder Ableitungsdät (MAD)
 - 58 Stufe 6: Der nächste Schritt in Richtung Alltagsernährung
- 61 Wie gute Ernährung aussehen sollte**
- 62 Praktisches Ernährungswissen für den Alltag**
- 62 Wie sich unsere Ernährung verändert hat
- 66 Gute Ernährung – nicht nur nach der Kur**
- 66 Die individuelle Konstitution berücksichtigen
 - 67 Die Rhythmen der Natur beachten
 - 67 Übergewicht reduzieren
 - 68 Ballaststoffe in die Ernährung integrieren
 - 71 Vollwerternährung statt Vollwertkost!
 - 72 Zucker reduzieren
 - 73 Gute Fette wählen
 - 74 Hochwertige Proteine wählen
 - 76 Fermentierte Lebensmittel integrieren
 - 76 Thermische Qualität des Essens beachten
 - 77 Säure-Basen-Haushalt ausbalancieren
 - 78 Weniger essen
 - 79 Bei einer Historie mit Essstörungen beachten
- 81 Rezepte**
- 82 Welche Lebensmittel eignen sich für die Kur?**
- 85 Ein paar Tipps, bevor es losgeht**
- 85 Zur Lebensmittelauswahl
 - 86 Zu Portionsgrößen und Mengen
 - 86 Zur Zubereitung
- 87 Ein paar Basics**
- 90 Rezepte ab Stufe 1**
- 94 Rezepte ab Stufe 2**
- 100 Rezepte ab Stufe 3**
- 110 Rezepte ab Stufe 4**
- 118 Rezepte ab Stufe 5**
- 138 Rezepte ab Stufe 6**
- 162 Service**
- 162 Literatur
 - 164 Weiterführende Literatur: Wissenschaft und Studien zur Mayr-Medizin
 - 165 Rezeptverzeichnis
 - 166 Stichwortverzeichnis