

6	<b>Willkommen in unserem Buch!</b>
6	Das Besondere an der Milden Ableitungsdiät
7	Wegweiser durch dieses Buch
11	<b>Die Wurzel von allem: Darm und Verdauung</b>
12	<b>Im Mittelpunkt steht der Bauch</b>
12	Wie sich die Wissenschaft dem Bauch näherte
13	Mein Bauch, das unbekannte Wesen
15	So klappt's mit der Verdauung
21	<b>Die überragende Bedeutung der Darmgesundheit</b>
21	Die Darmschleimhaut: Aufnahme und Schutz vor Aufnahme
23	Das Mikrobiom
25	Darmträgheit: folgenreich, verbreitet, aber unbekannt

29	<b>Heilwirkungen und Prävention</b>
30	<b>Hilft mir die F.X.-Mayr-Kur?</b>
31	Magen-Darm-Krankheiten
31	Detox
32	Störungen des Zuckerstoffwechsels
32	Histaminintoleranz
32	Bewegungsapparat und Körperhaltung
33	Übergewicht
33	Energiemangel
34	Alterungsbeschwerden
34	Herz-Kreislauf-Störungen
35	Hautprobleme
36	<b>Die Grundpfeiler der Mayr-Medizin</b>
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 Ableitungsdiät (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