

<b>Warum F. X. Mayr?</b>	10
■ <b>Nicht krank und trotzdem ohne Energie?</b>	11
– Pflegen Sie Ihren Körper, Sie haben nur den einen!	12
■ <b>Was hat die Moderne Mayr Medizin zu bieten?</b>	12
– Sie haben es in der Hand	13
– Wo greift die Mayr-Medizin?	14
■ <b>Die Bedeutung unseres Darms</b>	15
– Die Quelle unserer Lebensenergie	15
– Von der Fehlverdauung bis zur Krankheit	18
– Selbstvergiftung aus dem Darm	21
■ <b>Der Darm ist die Zentrale unserer Immunabwehr</b>	21
– Die Schutzfunktion des Darms	22
– Störung der Darmflora	23
■ <b>Der Darm ist unser zweites Gehirn</b>	24
– Der Darm zeigt Nerven	24
– Gegenspieler: Sympathikus und Parasympathikus	25
<b>Grundlagen der Mayr-Medizin</b>	26
■ <b>Diät nach F. X. Mayr</b>	27
– Sind wir denn wirklich alle verdauungskrank?	28
■ <b>Die Heilprinzipien einer Mayr-Kur</b>	29
– Schonung	30
– Säuberung	35
– Schulung	36
– Substitution	39

<b>Die Planungsphase</b>	44
■ <b>Das Wo und das Wie lange sind entscheidend</b>	44
– Der richtige Zeitpunkt	46
– Reaktionen der Mitmenschen	47
– Mentale Einstimmung	48
– Professionelle Unterstützung	49
■ <b>Der erste Besuch bei einem Mayr-Arzt</b>	49
– Anamnese	49
– Untersuchung nach Mayr	50
– Was wird untersucht?	56
– Ergänzende Untersuchungen	57
■ <b>Die Vorkur</b>	60
– Was sollte ich essen?	60
– Wie oft sollte ich essen?	60
– Das Kurbäck	60

<b>Der Mayr-Kur-Tag</b>	64
– Starten mit Bittersalz	64
– Abpuffern mit Basenpulver	64
– Bewegung tut gut	65
– Das Frühstück	65
– Trinken, trinken, trinken	66
– Das Mittagessen	66
– Der Nachmittag	67
– Das Abendessen	67

<b>Die erste Woche: Das Augenmerk liegt in den ersten sieben Tagen auf der möglichst raschen Entgiftung des Körpers.</b>	68
--	----

<b>Die zweite Woche: Ab jetzt werden Sie zunehmend Ihre Vitalität und Ihre Ausgeglichenheit genießen können.</b>	93
--	----

<b>Die dritte Woche: Genießen Sie die Leichtigkeit, mit der Sie jetzt alles angehen. In dieser Woche tritt der eigentliche Heilungsprozess ein.</b>	111
---	-----

<b>Die Umgewöhnung</b>	122
------------------------	-----

■ <b>So unterstützen Sie Ihren Darm</b>	122
---	-----

■ <b>Die Ernährung</b>	123
------------------------	-----

■ <b>Wie geht es im Alltag weiter?</b>	124
--	-----

– Sauer macht nicht immer lustig	124
----------------------------------	-----

– Übersäuerung vermeiden	124
--------------------------	-----

<b>Vorkur</b>	<b>128</b>
① Kursemmeln, ② Dinkel-Fladenbrot ohne Hefe, ③ Gemüsebrühe	
<b>1. Woche</b>	<b>131</b>
④ Gervais-Quarkaufstrich, ⑤ Gemüse-Basensuppe, ⑥ Omega-3-Fischaufstrich, ⑦ Sellerie-Basensuppe, ⑧ Schinkenaufstrich, ⑨ Karotten-Basensuppe, ⑩ Sesam-Gemüseaufstrich, ⑪ Fenchel-Basensuppe, ⑫ Tofu-Kräuteraufstrich, ⑬ Basensuppe mit Milch, ⑭ Frischkäse-Gemüseaufstrich, ⑮ Spargel-Basen- suppe, ⑯ Tofu-Olivenaufstrich, ⑰ Basensuppe mit Petersilienwurzeln	
<b>2. Woche</b>	<b>138</b>
⑱ Zucchini- und Auberginengemüse, ⑲ Überdämpfte Tomatenscheiben, ⑳ Gemüse-Ratatouille, ㉑ Karotten mit gelben Rüben und Rucola, ㉒ Fenchelgemüse mit Fenchelgrün, ㉓ Blattspinat mit Wurzelgemüse und Mandelöl, ㉔ Gemüsesalat mit Rosmarin und Basilikum	
<b>3. Woche</b>	<b>142</b>
㉕ Basensauce für Gemüse, Fisch, Fleisch, ㉖ Seezungen- oder Forellenfilet gedämpft, ㉗ Hühnerbrust mit Spinat und Fenchel, ㉘ Gemüse-Kartoffelaufauf, ㉙ Lachsschnitte auf Gemüse, ㉚ Basilikumsauce, ㉛ Polenta mit Gemüse, ㉜ Kalbsschnitzel mit Kerbelsauce, ㉝ Seeteufelmedaillons mit Gemüsenudeln, ㉞ Mediterraner Auberginenaufauf	
<b>Nachkur</b>	<b>148</b>
㉟ Lammfilet mit Mangold und Fenchel, ㊱ Couscous mit Gemüse im Wok, ㊲ Saibling im Fischsud, ㊳ Dorade aus dem Backofen, ㊴ Hirschmedaillons mit Thymiansauce, ㊵ Nudeln mit Tomatenragout und Basilikumblättern, ㊶ Krebsrisotto mit Safran im Wok, ㊷ Gebratener Kalbsrücken mit Rosmarin ㊸ Rucola-Risotto mit Parmesan, ㊹ Kartoffelgnocchi, ㊺ Fischsuppe im Wok	
<b>■ Literaturverzeichnis</b>	<b>156</b>
<b>■ Register</b>	<b>157</b>