

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

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

Der Mayr-Kur-Tag	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
Die erste Woche: Das Augenmerk liegt in den ersten sieben Tagen auf der möglichst raschen Entgiftung des Körpers.	68
Die zweite Woche: Ab jetzt werden Sie zunehmend Ihre Vitalität und Ihre Ausgeglichenheit genießen können.	93
Die dritte Woche: Genießen Sie die Leichtigkeit, mit der Sie jetzt alles angehen. In dieser Woche tritt der eigentliche Heilungsprozess ein.	111
Die Umgewöhnung	122
■ So unterstützen Sie Ihren Darm	122
■ Die Ernährung	123
■ Wie geht es im Alltag weiter?	124
– Sauer macht nicht immer lustig	124
– Übersäuerung vermeiden	124

Vorkur	128
① Kursemmeln, ② Dinkel-Fladenbrot ohne Hefe, ③ Gemüsebrühe	
1. Woche	131
④ Gervais-Quarkaufstrich, ⑯ Gemüse-Basensuppe , ⑯ Omega-3-Fischaufstrich, ㉕ Sellerie-Basensuppe, ⑧ Schinkenaufstrich, ⑯ Karotten-Basensuppe, ⑤ Sesam-Gemüseaufstrich, ⑪ Fenchel-Basensuppe, ⑯ Tofu-Kräuteraufstrich, ⑯ Basensuppe mit Milch, ⑭ Frischkäse-Gemüseaufstrich, ⑯ Spargel-Basen- suppe, ⑯ Tofu-Olivenaufstrich, ⑯ Basensuppe mit Petersilienwurzeln	
2. Woche	138
⑯ Zucchini- und Auberginengemüse, ⑯ Überdämpfte Tomatenscheiben, ㉕ Gemüse-Ratatouille, ⑯ Karotten mit gelben Rüben und Rucola, ㉒ Fenchelgemüse mit Fenchelgrün, ⑯ Blattspinat mit Wurzelgemüse und Mandelöl, ⑯ Gemüsesalat mit Rosmarin und Basilikum	
3. Woche	142
㉕ Basensauce für Gemüse, Fisch, Fleisch, ⑯ Seezungen- oder Forellenfilet gedämpft, ㉗ Hühnerbrust mit Spinat und Fenchel, ⑯ Gemüse-Kartoffelauflauf, ㉕ Lachsschnitte auf Gemüse, ⑯ Basilikumsauce, ⑯ Polenta mit Gemüse, ㉒ Kalbsschnitzel mit Kerbelsauce, ⑯ Seeteufelmedaillons mit Gemüsenudeln, ㉕ Mediterraner Auberginenauflauf	
Nachkur	148
㉕ Lammfilet mit Mangold und Fenchel, ⑯ Couscous mit Gemüse im Wok, ㉕ Saibling im Fischsud, ⑯ Dorade aus dem Backofen, ⑯ Hirschmedaillons mit Thymiansauce, ⑯ Nudeln mit Tomatenragout und Basilikumblättern, ㉕ Krebsrisotto mit Safran im Wok, ⑯ Gebratener Kalbsrücken mit Rosmarin ㉒ Rucola-Risotto mit Parmesan, ⑯ Kartoffelgnocchi, ⑯ Fischsuppe im Wok	
■ Literaturverzeichnis	156
■ Register	157