

**7 Einleitung**

**9 Die Verdauungsschwäche –  
das Zivilisationsleiden Nr. 1**

**10 Was schon die Alten wussten**

**12 Die Vorfeld- und Gesundheits-  
diagnostik nach F. X. Mayr**

**15 Über die Alterungsvorgänge**

**17 Enteropathie als Grundübel  
des Zivilisationsmenschen**

**18 Die Bauchformen nach F.X. Mayr**

**23 Warum ist die Enteropathie so wenig  
bekannt?**

**24 Warum ist die Enteropathie  
verhängnisvoll?**

**25 Selbstvergiftung aus dem Darm**

**28 Warum ist die Enteropathie so  
verbreitet?**

**28 Die drei Stadien der Enteropathie**

**30 Die Verschlackung des  
Zivilisationsmenschen**

**30 Was ist Verschlackung?**

**31 Verschlackung im Darmtrakt**

**32 Verschlackung und Übersäuerung  
im Grundgewebe**

**33 Verdickung des Blutes**

**33 Übersäuerung von Muskeln, Gelenken  
und Nerven**

**35 Wer verschlackt?**

**36 Verschlacken auch Vegetarier?**

**37 Wichtige Anzeichen der Mayr-Kur**

- 38 **Gesundung nach F. X. Mayr**
- 39 **Die F.X. Mayr-Kur**
- 39 Die Vorkur
- 41 Die Kurdurchführung
- 43 Die drei Heilprinzipien der Mayr-Kur
- 45 Die Kurausleitung
- 46 Mayr-Kur und seelische Regeneration
- 52 **Neuorientierung der Ernährungsweise**
- 53 Was ist die ideale Dauerkost?
- 54 Die Esskultur nach Mayr
- 54 Das rechte Maß
- 55 Geregelter Essrhythmus
- 56 Bedarfsgerechte Kostauswahl  
(Was soll man essen?)
- 57 Dauerkost
- 63 Verdauungsförderliche Kostzubereitung
- 64 **Gesundheitspflege – Selbsthilfemaßnahmen**
- 65 **Ernährungsweise aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes**
- 66 Was geschieht bei Säureüberschuss?
- 67 Was sind sauer und basisch wirkende Nahrungsmittel?
- 72 Sinnvolle Kombinationen
- 75 Abhilfe gegen Übersäuerung
- 76 Die gezielte und kontrollierte Basentherapie
- 81 **Gesundheitspflege durch Trinken**
- 81 Warum keine Fruchtsäfte?
- 82 Warum ist Viel-Trinken so wichtig?
- 83 Warum wird Heilpflanzentee immer wichtiger?

- 85 **Gesundheitspflege durch Atmen**
- 85 Wie kann man die Atmung verbessern?
- 89 **Gesundheitspflege bei Risikofaktoren**
- 90 Beachtenswertes zum Cholesterin
- 90 Was ist bei erhöhtem Gesamt-cholesterin zu tun?
- 94 **Gesundheitspflege mit anderen Selbsthilfemethoden**
- 94 Darmspülung mit Einlauf (Klyso)
- 96 Bauchmassage nach Rosendorff
- 97 Ansteigendes Fußbad bei chronisch kalten Füßen
- 98 Pflege der Darmentleerung
- 98 Das Reibesitzbad für Frauen nach Kuhne
- 99 Das Auslaugebad (indifferentes Bad nach Pirlet)
- 100 Das Rumpfreibebad nach Kuhne
- 101 **Gesundheitspflege der Frau**
- 102 Empfängnisbereitschaft und Sterilität der Frau
- 103 Mayr-Kur und Schwangerschaft
- 107 **Mayr-Kur und Operation**
- 107 Die Operationsvorbereitung
  
- 109 **Service**
- 109 **Nachwort**
- 111 **Praktische Hinweise**
- 112 **Verwendete Literatur**
- 113 **Zum Weiterlesen**
- 114 **Register**