

- 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 Anzeigen 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 Kostzu- bereitung
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 Gesamtcholesterin 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