

# Die F. X. Mayr-Kur

**... und danach gesünder leben:**

**Darmreinigung, Entschlackung, gesündere Ernährung**

Von Medizinalrat Dr. Erich Rauch

Mit 20 Abbildungen und 6 Tabellen

**HAUQ,**

**Karl F. Haug Verlag • Heidelberg**

# Inhalt

Einleitung. . . . .	7
---------------------	---

## 1. Teil: Die Verdauungsschwäche - das Zivilisationsleiden Nr. 1

Was schon die Alten wußten. . . . .	11
Die Vorfeld- und Gesundheitsdiagnostik nach <i>F. X. Mayr</i> . . . . .	17
Über Alterungsvorgänge. . . . .	18
Enteropathie als Grundübel des Zivilisationsmenschen. . . . .	21
Die Bauchformen nach <i>F. X. Mayr</i> . . . . .	22
Warum ist die Enteropathie so wenig bekannt?. . . . .	29
Warum ist die Enteropathie so verhängnisvoll?. . . . .	30
Selbstvergiftung aus dem Darm (intestinale Autointoxikation) . . . . .	32
Warum ist die Enteropathie so verbreitet?. . . . .	35
Die 3 Stadien der Enteropathie. . . . .	36
Die Verschlackung des Zivilisationsmenschen. . . . .	37
Verschlackung im Darmtrakt . . . . .	38
Verschlackung und Übersäuerung im Grundgewebe. . . . .	39
Verdickung des Blutes. . . . .	40
Übersäuerung und Verschlackung von Muskeln, Gelenken und Nerven. . . . .	41

## 2. Teil: Gesundung nach *F. X. Mayr*

Die <i>F. X. Mayr-Kur</i> . . . . .	49
Schonung. . . . .	49
Säuberung. . . . .	53
Schulung. . . . .	56
<i>Mayr-Kur</i> und seelische Regeneration. . . . .	57
Heilkraft des positiven Denkens. . . . .	59
Religiöse Gesichtspunkte. . . . .	60
Fasten und Hungern. . . . .	61
Psychische Festigkeit. . . . .	61
Innere Erneuerung. . . . .	61
Positive Autosuggestionen. . . . .	62

Neuorientierung der Ernährungsweise. . . . .	.65
Die Eßkultur nach <i>Mayr</i> . . . . .	.68
Das rechte Maß. . . . .	.68
Geregelter Eßrhythmus. . . . .	.69
Bedarfsgerechte Kostauswahl (Was soll man essen?). . . . .	.70
Verdauungsförderliche Kostzubereitung. . . . .	.77

### **3. Teil: Gesundheitspflege - Selbsthilfemaßnahmen**

Ernährungsweise aus der Sicht des Säure-Basen-Haushaltes . . .	81
Was sind sauer und basisch wirkende Nahrungsmittel? . . . .	84
Umkehrwirkung der Basenspenden. . . . .	85
Säure-Basen-Tabelle der Nahrungsmittel. . . . .	88
Sinnvolle Kombination der säure- und basenspendenden Kost. .	89
Abhilfe gegen Übersäuerung. . . . .	93
Gesundheitspflege durch Trinken. . . . .	100
Gesundheitspflege durch Atmen. . . . .	104
Gesundheitspflege bei Risikofaktoren. . . . .	108
Gesundheitspflege mit anderen Selbsthilfemethoden. . . . .	114
Gesundheitspflege der Frau. . . . .	123
Mayr-Kur und Schwangerschaft. . . . .	126
Mayr-Kur und Operation. . . . .	130
Praktische Hinweise. . . . .	133
Nachwort. . . . .	135
Literatur. . . . .	139