

- 7 **Einleitung**
- 9 **Die Verdauungsschwäche – das Zivilisationsleiden Nr. 1**
- 10 **Was schon die Alten wussten**
- 12 **Die Vorfeld- und Gesundheitsdiagnostik 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