



VORWORT

„Werde, der du bist.“ (Friedrich Nietzsche)

Was ist Glück? Ein sehr individuelles Gefühl. Das Glückshormon Serotonin jedenfalls wird zu 95 Prozent im Darm produziert – wenn er gesund ist. Wenn das kein sehr guter Grund ist, den Darm zu pflegen!

Was stresst unseren Darm? Wir essen zu viel, zu oft, zu spät, zu schnell, zu schwer und zu sauer. Diese Erkenntnis hatte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875–1965) schon vor über 100 Jahren. Er entwickelte die F. X. Mayr-Kur, die inzwischen modifiziert und modernisiert wurde und immer weitere Verbreitung findet. Sie ist so erfolgreich, weil sie ein praktisches Training für eine alltagstaugliche Esskultur ist, die dem Darm guttut – und damit dem ganzen Menschen. Damit Sie gesund werden und gesund bleiben.

Das Buch ersetzt keine F. X. Mayr-Kur unter ärztlicher Begleitung. Es ist ein praktischer Leitfaden für eine genussvolle Esskultur im Alltag. Freuen Sie sich auf Wissenswertes über den Darm, auf aktuelle Informationen und praktische Tipps zur Ernährung und auf eine Wohlfühl-Kur, die Ihren Darm verwöhnt. Freuen Sie sich auf ein entspannendes Buch für einen entspannten Bauch.

Wann hat das Buch seinen Zweck erfüllt? Wenn nach der Lektüre zu viel, zu oft, zu spät, zu schnell, zu schwer und zu sauer essen für Sie keine unlösbaren Probleme mehr sind. Wenn Sie wissen, was zu tun ist, damit der Bauch nicht mehr drückt. Wenn Sie – wie meine Patienten – sagen können: Ich fühle mich leichter, wacher und fitter.

Viel Spaß beim Lesen und guten Appetit wünscht Ihnen
Klaus Heid