

Einleitung

»Der chronische Verdauungsschaden ist es, der den Menschen krank, vorzeitig alt und hässlich macht.« F. X. Mayr

Im Jahre 1957 erschien erstmals die Vorläuferschrift dieses Buches: *Die Darmreinigung nach Dr. F. X. Mayr*. Mit 43 Auflagen und zahlreichen fremdsprachigen Übersetzungen hat sie die Mayr-Kur weltweit bekannt gemacht. Dadurch ist die Zahl ihrer überzeugten und begeisterten Anhänger fortlaufend gestiegen. Die Heilerfolge erklären sich aus der Tatsache, dass diese Kur an der Hauptursache oder einer wesentlichen Mit-Ursache vieler Gesundheitsstörungen, Krankheiten und Leiden des heutigen Menschen direkt angreift.

wichtig

Die Ursachenkette der Zusammenhänge wurde mit der Kurzformel bezeichnet:

kranker Darm – krankes Blut – kranker Mensch

Die Mayr-Therapie ist eine intensive diätetische Behandlung. Sie dient einesteils der aktiven Gesundheitspflege und -erhaltung, andererseits der Verbesserung bis Heilung von Verdauungs-Stoffwechsel- und anderen Zivilisationsschäden. Im Vordergrund steht dabei die Darmreinigung, -entschlackung und -entgiftung. Diese wirkt sich in der Folge regenerierend auf

Blut und Körpersäfte, Zellen, Gewebe und schließlich auf den ganzen Menschen in seiner körperlich-seelischen Einheit aus. Daher die Bezeichnung »königlicher Heilweg«.

Ein besonderes Anliegen der Mayr-Medizin ist die aktive Gesundheitsvorsorge. Dem heutigen Menschen ist es wohl selbstverständlich, für sein geliebtes Fahrzeug von Zeit zu Zeit einen Service durchführen zu lassen. Er weiß, dass Vorsorgen besser und billiger ist als vermeidbare Pannen und teure Reparaturen. Aber er weiß viel zu wenig davon, dass auch er für die Erhaltung und Verbesserung seiner Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Zeit zu Zeit entsprechenden Service nötig hätte. Ob er sich nun »ziemlich gesund«, »halbgesund« oder schon eher »halbkrank« fühlt: Eine möglichst frühzeitig durchgeführte Entschlackung und Entgiftung seines Organismus kann ihm deutlich helfen, seinen Gesundheitszustand anzuheben und sich etwaig drohende und üble Überraschungen für die Zukunft zu ersparen.

Das häufigste Anwendungsgebiet der Mayr-Therapie stellen die heute enorm verbreiteten chronischen Zivilisationsleiden dar, die meist deutliche Zusammen-

hänge mit Ernährungs-, Verdauungs- und Stoffwechselschäden aufweisen. Dabei kommt der heute vorwiegend üblichen ungesunden Küche eine Hauptrolle zu, besonders der übersäuernden Fleisch-Fett-Zucker-Weißmehl-Salz-Alkohol-Kost, die zu einer unzureichenden Verstoffwechsellung im Verdauungsapparat und einer Gesamtbelastung des Organismus führt.

Wenn heute der üblichen offiziellen Medizin oft der Vorwurf gemacht wird, sie zielt bei der Behandlung der Zivilisationsleiden nur auf die Bekämpfung der Symptome, oft dazu mit nebenwirkungsreichen Medikamenten, so trifft dieser Vorwurf auf die Mayr-Methode nicht zu. Diese Methode wirkt auf die Behebung der Ursachen hin und sorgt für die Verbesserung des Ernährungs-Verdauungs-Stoffwechselzustandes, der beim heutigen Wohlstandsbürger fast allgemein verbreitet mangelhaft ist. Es ist das historische Verdienst Dr. F. X. Mayrs, erkannt zu haben:

wichtig

Der chronische Verdauungs-Stoffwechselschaden des heutigen Menschen ist der Zivilisationsschaden Nummer eins! Er untergräbt schleichend die Grundgesundheit und fördert die Entstehung der meisten Zivilisationsleiden.

Mit der Mayr-Therapie lassen sich auch nur deshalb so viele körperliche und seelische Leiden erfolgreich behandeln, weil diese Therapie einesteils auf die Ursachenbehandlung zielt und anderenteils dem Patienten die Möglichkeit gibt, durch

seine eigene Mitarbeit in der Kurdurchführung seine Gesundheitsvorgänge, aus eigener Kraft zu unterstützen. Es ist die aktive Mitarbeit des Patienten, die entscheidend dazu beiträgt, brachliegende Heilkräfte zu mobilisieren, sein Immunsystem zu stärken und alle ordnenden Selbstregulationen zu aktivieren.

Dazu dienen die Richtlinien in diesem Buch und alle Hinweise, die über die engen Zusammenhänge zwischen unserer Ernährungsweise, unserer Verdauung und unserer Gesundheit informieren. Es ist die richtige Information, die zur richtigen Motivation und schließlich zum bestmöglichen Gelingen führt. Die Mayr-Kur und das »Leben nach dem Mayr-Gedanken« geben uns dazu die Chance.

WISSEN

Der ideale Einstieg

Meine Erfahrungen anhand von über 35 000 von mir seit 1951 geleiteten Mayr-Kuren haben darüber hinaus ergeben: So erfolgreich und heilsam die Mayr-Kur an sich schon sein mag, so wichtig ist es aber auch, sie danach nicht gleich wieder zu vergessen, sondern sie als idealen Einstieg in eine direkt nachfolgende gesündere Ernährungsweise zu nutzen. Anstatt die alten Fehler wieder einreißen zu lassen, gilt es nun, seine Ernährungsweise grundlegend gesünder zu gestalten.