

Gesundheit beginnt im Darm



Wir essen
zu „schnell“,
zu viel,
zu oft,
zu „schwer“
zu „chemisch“,
im Stress,
oft zur falschen Zeit.

**Die Nahrung wird nicht
ordnungsgemäß verdaut und später
durch Gärung und Fäulnis im Darm
zersetzt.**

Reizdarm, Divertikulose, Entzündungen & Krebsentstehung sind Spätfolgen für den Darm. Ebenso leiden alle inneren Organe, Herz, Gefäße und das Gehirn an den Folgen chronischer „Selbstvergiftung“ über den Darm.

Folgen mangelnder Verdauungsleistung



Müdigkeit und psychische Verstimmung, Gereiztheit, Depression, **chronische Übersäuerung** mit den typischen Symptomen wie Veränderungen an der Haut (fahl, unrein), den Haaren (spröde, brüchig), den Nägeln (brüchig), Cellulite.

Verdauungsstörungen (Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm)

Migräne, Verspannungen der Muskeln (Gelenkschmerzen, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule) **Infektanfälligkeit**, Neigung zu Pilzbefall und **Wassereinlagerungen**.

(Bild: F.X. Mayr Museum in Gröbming)



Der Weg ist das Ziel – so unterstützt Mayr Prevent® bei Regeneration & Gesundheitsförderung

Schonung durch eine **monotone** unseren Verdauungstrakt nicht belastende Kost

Säuberung und Regeneration durch Bittersalz, manuelle **Bauchbehandlung**

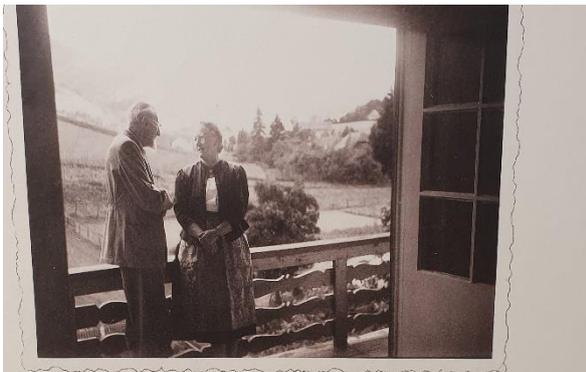
Schulung durch Selbsterfahrung des Erlernens eines **gesunden Ess- und Trinkverhaltens**

Substitution durch Verordnung von Mineralien, Spurenelementen und Vitamine (gerne auch als Infusion) – **Orthomolekularmedizin**

Seele durch **Aufbau von Beziehung** (Mentaltraining); **Achtsamkeit**

Sauerstoff – Höhenluft Training (IHHT) / **Mitochondrien Medizin**

Selbstregulation – **Laserfrequenz Akupunktur, Weber Needle® Endolaser**



Dr. Franz Xaver Mayr verlässt diese Welt am 21. September 1965 und hinterlässt das revolutionäre Fundament einer modernen Heilmethode, die unserer apparativen Gegenwarts-Medizin oft noch weit voraus ist.

Die **Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte** vertritt, verbreitet und lehrt weltweit die Diagnostik und Therapie nach Dr. med. F.X. Mayr (1875–1965). Die Gesellschaft mit Sitz in Gröbming (Geburtsort von F.X. Mayr) ist über 50 Jahren aktiv und zählt über 600 Mitglieder. Weitere Informationen entnehmen Sie der Homepage www.fxmayr.com

Das Hauptziel ist die „Sanierung“ des Darmes.

Das Mayr Prevent Konzept bietet ein breites Nahrungsangebot. Dr. Erich Rauch entwickelte die „Milde Ableitungsdiät“ und gründete das erste stationäre Gesundheitszentrum für F.-X.-Mayr-Kuren.

Moderne F.X. Mayr Prevent Medizin lässt sich aber auch gut ambulant durchführen.

F.X. Mayr Medizin ist besonders effektiv bei Reizdarm Syndrom

Die Patienten leiden unter Verdauungsunregelmäßigkeiten mit Bauchschmerzen, die sich meist nach Stuhlentleerung bessern. Typisch ist der Wechsel von Durchfall und Verstopfung. Oft kommt es zu Blähungen und Herzrasen. Ebenso beklagen Menschen Nahrungsmittel – Unverträglichkeiten oder eine Schwäche der Bauchspeicheldrüse.



Die Fastenphilosophie

Fasten ist nicht hungern, sondern Leben aus körpereigenen Depots. **Fasten geschieht freiwillig**, angst – und stressbefrei. Wir spüren, was wir brauchen und erkennen, wie wenig das im Grunde ist.

Fastenimpulse für Körper, Geist und Seele: wir **entgiften, entschlacken entsäuern, entsalzen, entwässern** und **setzen Selbstheilungsprozesse in Gang**.

Stoffwechselfvorgänge regulieren sich, harmonisierende Hormone werden ausgeschüttet (Kreativität und Konzentrationsfähigkeit steigen), das Hautbild verjüngt sich (Regeneration).

Außerdem: **„Krebszellen können nicht fasten“**

Praktische Umsetzung der ambulanten F.X. Mayr Kur (idealerweise sollte man sich mit „Vorkur“ und Milder Ableitungsdiät danach insgesamt 4 – 6 Wochen dafür Zeit nehmen)

- 1) Ärztliche Untersuchung nach F.X. Mayr (Basis Diagnostik, Labor, Ultraschall)
- 2) Täglich Bittersalz und Basenpulver
- 3) Umsetzung der empfohlenen Diätik
- 4) Täglicher Leber- oder Bauchwickel
- 5) Reichlich trinken (stille Heilwässer, Kräutertees) – 2 bis 3 l/Tag
- 6) Moderat Sport
- 7) Wöchentliche Bauchbehandlung
- 8) Kneipen & Selbstbauchmassage
- 9) Lifestyle Coaching für den gesünderen Lebensstil danach

Zusatzleistungen nach Absprache

Laserfrequenz Akupunktur, IHHT (Höhenluft Training), Weberneedle® Endolaser, orthomolekulare Infusionen, Aromatherapie & Schlafcoaching

Als Ärztin und „Selbstanwenderin“ habe ich viele Zusatzausbildungen absolviert, um über den Tellerrand der modernen Schulmedizin blicken zu dürfen. **Die Ausbildung zur F.X. Mayr Ärztin hat mir eine Vorstellung von „was gesund ist“ verschafft. Sie war (ist) die „sinnlichste und sinnreichste“ Fortbildung (Weiterbildung) in meinem Leben.** Ich teile daher gerne mein Wissen und meine persönlichen Erfahrungen zum Wohle für meine Patienten und Patientinnen.

