



Häufige Fragen über die F.X. Mayr-Kur

... was Sie schon immer wissen wollten, sich aber bisher vielleicht nicht fragen trauten....

1. Kann man mit der Mayr-Kur Gewicht abnehmen?

Die Mayr-Kur dient zunächst der Heilung von Verdauungsbeschwerden durch Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung des Organismus. Dabei verliert der Körper Wasser (Lymphe, Schlacken und Gifte) und etwas Muskulatur, was wegen der Kalorienreduktion und der körperlichen Ruhe ganz normal ist. Aber man nimmt auch bereits etwas Fett ab.

Zur Vorbereitung auf eine sichere und nachhaltige Gewichtsreduktion **gibt es unserer Meinung nach allerdings überhaupt nichts besseres als eine Mayr-Kur, bei der wirklich Körperfett abgenommen wird. Durch die Mayr-Kur wird der Organismus auf weniger essen bereits vorbereitet, die Leber entlastet und die Insulinproduktion gedrosselt. Vor allem erhält der Patient genaue Informationen, die für sicheres Abnehmen unverzichtbar sind.**

2. Muss ich bei der Mayr-Kur hungern?

Nein! In den ersten zwei Tagen kann die Umstellung auf das viele Kauen und wenige Essen gelegentlich einmal leichte Probleme machen. Durch unsere spezielle Kurführung haben wir aber bei Hunderten von Patienten nie ein echtes Hungergefühl erlebt. Sobald dies im Verlauf der Kur natürlicherweise auftritt, bekommen Sie dann diätetische Beilagen oder Aufbaukost.

3. Sind weiße Semmeln nicht wertlose Lebensmittel und wie Milch gleichzeitig häufige Auslöser von Unverträglichkeiten und Allergien?

Obwohl die Semmel immer noch ein idealer „Kautrainer“ ist, gibt es wegen der immer häufiger werdenden Allergien bei vielen Mayr-Ärzten inzwischen die Tendenz verträglichere Alternativen zu verordnen: z.B. Dinkel oder glutenfreies Getreide, Reiswaffeln.

In diesem Zusammenhang bieten wir Ihnen in unserer Praxis auch verschiedene Möglichkeiten der Diagnostik zum Ausschluss spezieller Lebensmittelunverträglichkeiten an.

4. Zahlen die gesetzlichen Krankenkassen die Mayr-Kur?

Trotz der nachgewiesenen Kurerfolge über fast 100 Jahre und zahlreicher Erfahrungsberichte auch vielen bekannten Menschen der Öffentlichkeit zahlen die gesetzlichen Kassen nichts für die Mayr-Kur.

Die meisten Kassen kennen nicht einmal den Begriff oder ihren Zweck.

5. Zahlen die **privaten** Krankenkassen und die Beihilfe die Mayr-Kur?

Auch die privaten Krankenkassen und die Beihilfe bezahlen nicht immer für eine „Mayr-Kur“!

Gründe: **Privat- oder Beihilfepatienten haben einen Kurpassus in ihrem Krankenhausvertrag. Viele von ihnen lehnen die Mayr-Kur einfach ab, z.B. wegen „Unwissenschaftlichkeit“ oder einfach weil heute auch alle Privatkassen sparen. Wenn die Arztrechnung nicht die Begriffe „Kur“ bzw. „Mayr-Kur“ etc. enthält, sondern ganz korrekt und seriös lediglich die erbrachten ärztlichen Leistungen aufführt, wird meist ein Großteil der Kosten übernommen. Bitte machen Sie also nicht den Fehler bei Ihrer Privatkasse / Beihilfe vorher zu fragen, ob eine Mayr-Kur bezahlt wird. Die Antwort wird immer nein sein.**

Bevor Sie sich bei Ihrer Privatversicherung oder Beihilfestelle deshalb informieren, rufen Sie uns vorher an! Wir sagen Ihnen genau, wie Sie wegen eines Zuschusses bzw. einer kompletten Kostenübernahme vorgehen und was Sie fragen sollten.

6. Wie viel Tage alt sollte die Kursemmel sein?

Etwa 3 Tage; also rechtzeitig die Semmeln einkaufen, in Stücke schneiden und unter einem Handtuch trocknen lassen. Falls Sie aber aus Zeitgründen nicht eine bissfeste Semmel zur Verfügung haben, essen Sie stattdessen eine Reiswaffel oder auch ein dünnes Knäckebrot.

7. Welche ergänzende Medikamente müssen bei der Kur eingenommen werden?

Bullrich's vital Tabletten ab Kurbeginn, in der Regel 3 x 5 Stück; Außerdem morgens Bittersalz 1 x 1 TL auf 250 ml warme Flüssigkeit (Wasser, Tee); und sonst bitte nur das, was Ihnen ärztlicherseits verordnet wird.

8. Mit welchen Zutaten kocht man eine Gemüsebrühe?

Im Prinzip brauchen Sie nur einen Brühwürfel aus dem Reformhaus, notfalls reicht auch etwas Salz. Bei Neigung zu Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten keinen Brühwürfel nehmen, sondern das Rezept von Peter Mayr verwenden. Diesen geben Sie in einen Topf mit dem Gemüse und sehen nach einer Kochzeit von 5-10 Minuten die Brühe ab. Das Gemüse bitte nicht verwenden, weil es ohne die Vitamine / Mineralien / Spurenelemente ziemlich wertlos geworden ist.

9. Darf ich Gewürze verwenden, und wenn ja, welche Kräuter?

Bei der Kur in der Regel nur Meersalz oder Himalayasalz; ansonsten nur die, welche beim Mittagessen (MAD) verwendet werden.

10. Darf ich Honig o.ä. benutzen?

Nur abends 1-2 TL Honig in den Tee geben. Bitte auch keinen Süßstoff verwenden!

11. Welches Wasser darf ich trinken?

Der größte Teil der Flüssigkeitsmenge sollte Tee sein, natürlich auch warmes Leitungswasser oder Mineralwasser, am besten stilles Wasser; aber unbedingt alles ungesüßt! Während der ambulanten Kur hier in Wuppertal spielen gefiltertes oder von

möglichen Umweltgiften gereinigtes Wasser keine Rolle; die Qualität des Wassers ist relativ gut. Flüssigkeitsmenge 1 l mehr als zuhause; bei der Kur also statt 2 ½ -3 l, 2-4 / 5 l trinken.

12. Wie sollte ein Tee und aus welchen Teesorten zubereitet sein?

Außer Schwarztee, Grüntee oder Früchtetees ist alles erlaubt, sofern die Tees aus unbehandelten Kräutern gemacht wurden bzw. aus biologisch kontrolliertem Anbau stammen. Am besten die Tees nur relativ kurz ziehen lassen (1-2 Minuten).

13. Wie führt man einen Leberwickel durch?

Ein Handtuch in möglichst heißes Wasser tauchen, dieses auswringen und zusammenlegen (auf ½ oder ¼ der ursprünglichen Größe), dann auf die Leber (rechter Oberkörper/Bauchseite) bzw. den gesamten Bauch legen. Darüber ggf. eine Wärmflasche und eine Wolldecke über den Körper geben. Mindestens 20 Minuten, besser noch länger liegen bleiben. Auf warme Füße achten!

14. Wie wichtig ist die mikrobiologische Therapie mit Darmbakterien nach der Kur?

Die gesunden Darmbakterien regenerieren sich im Laufe der Kur und danach sehr rasch wieder, abhängig v.a. vom Milieu im Darm. Und das wird ja durch die Mayr-Kur grundlegend gebessert. Meines Erachtens ist bei den meisten Patienten nach der Kur keine Gabe von (meist sehr teuren) Symbioten nötig. Wir verordnen diese Präparate aber nur selten.

15. Bekomme ich durch die Mayr-Kur einen Vitaminmangel?

Definitiv nein!!! die paar Tage ohne die täglich erforderlichen Mikronährstoffe schaden dem Organismus nicht. Die Versorgung während des restlichen Jahres damit entscheidet über Wohl und Wehe unseres Körpers. Zudem verbessert die Kur wesentlich die Voraussetzungen, dass im Darm die Nährstoffe wieder besser aufgenommen werden.

16. Was ist der Unterschied zu einer Fastenkur?

Die Mayr-Kur ist kein totales Heilfasten, obwohl dies eine oder zwei Tage durchaus sinnvoll sein kann. Sie ist vielmehr eine milde Form einer Reduktionsdiät mit ca. 400-600 kcal. Der Unterschied zum Fasten liegt

1. im **Kauen** (was der Fastende nicht lernt, einübt und deshalb nachher auch nicht richtig macht).
2. in den vielen heilenden **Reflexwirkungen**, die vom Kauen auf das Verdauungssystem ausgehen,
3. in der täglichen **Bauchbehandlung**,
4. Außerdem ist eine Mayr-Kur durch die kleine Kalorienzufuhr für viele Menschen angenehmer und medizinisch sicherer als reines Fasten.

17. Wo findet die ambulante Mayr-Kur statt?

Die ärztliche Behandlung der F.X. Mayr-Kurpatienten erfolgt ausschließlich in meiner Arztpraxis in Wuppertal.

Dies hat für Sie große Vorteile.

Zum einen ersparen Sie sich die nicht unerheblichen Kosten für den Aufenthalt in einem Kurhotel. Zum anderen erleben Sie Ihre Mayr-Kur in Ihrer vertrauten heimischen Umgebung, in Ihrem Zuhause. Dort wo Sie sich wohlfühlen.

Zusammenfassung

Die F.X. Mayr Kur ist:

**Urlaub für den Darm, Urlaub für die Seele, eine Körperentschlackung
Mehr Lebensqualität, mehr Leistung, mehr Kreativität
Eine gute und dauerhafte Schmerzbeeinflussung
Die beste Chance für sich etwas zu tun
Eine seit Jahrzehnten bewährte und „modeunabhängige“ medizinische Therapie
Ein modernes Gesamtkonzept und nicht einfach eine „Milch-Semmel Diät“
Ihr Start in eine neue Lebenskultur**

„Mein Körper ist mein Kraftwerk“

**Ihr
Dr. med. Adrian Stoenescu
Facharzt für Anästhesie
Naturheilverfahren
Spezielle Schmerztherapie**