



RESORT

hofweissbad

ABCDEFX

Ihr Mayr ABC -
Wegleitung zu Ihrer Kur



Die F.X. Mayr-Kur hat im Resort Hof Weissbad eine lange Tradition.

Die offizielle Zertifizierung als F. X. Mayr-Zentrum
seit 2012 bestätigt unsere Kompetenz.

**Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Entscheid, etwas für
Ihr Wohlbefinden zu tun!**

Wir freuen uns, Sie persönlich beim ärztlichen Informationsgespräch
über alles Wichtige Ihrer Kur zu orientieren. Bei der Eintrittsuntersu-
chung werden die Diät und allfällige Zusatzbehandlungen festgelegt.
Das vorliegende F.X. Mayr-ABC dient Ihnen als Wegleitung zu Ihrer Kur,
soll aber in keiner Art und Weise das Gespräch ersetzen. Wir erwarten
gerne Ihre Fragen und Anliegen.

Ihr Hof-Ärzteteam

A

ALLERGIEN

Viele Gäste kennen ihre Allergien und Unverträglichkeiten bereits, bei anderen sind sie vermutet. Auf alle Fälle werden wir uns alle Mühe geben, Ihnen verträgliche Mahlzeiten zu servieren. Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns auf Ihre Unverträglichkeiten hinweisen.

ANWENDUNGEN

Anwendungen, die nicht in der Pauschale aufgelistet sind, werden separat verrechnet.

ARZTVORTRAG

Wöchentlich findet ein spezifischer Arztvortrag statt. Ihre Begleitperson ist selbstverständlich ebenfalls herzlich dazu eingeladen.

B

BASENBRÜHE

Die Basenbrühe wird bei uns täglich frisch aus Gemüse hergestellt. Einen Thermoskrug davon erhalten Sie zwischen zehn und elf Uhr aufs Zimmer. Im Übrigen können Sie sich auch in der Tee-Ecke bedienen.

BAUCHBEHANDLUNGEN

Bereits am Untersuchungstag erfolgt die erste Bauchbehandlung nach F.X. Mayr. Insgesamt sind pro Woche drei dieser Behandlungen eingeplant. Die Bauchbehandlung nach Dr. F.X. Mayr ist eine der wichtigsten Massnahmen in Ihrer Kur. Sie ermöglicht dem Kurarzt einerseits, den Zustand Ihrer Verdauungsorgane zu beurteilen, und andererseits, die Verdauungsstörungen zu behandeln. Die verschiedenen Handgriffe und deren Wirkung werden Ihnen während der Bauchbehandlung erklärt.

BESTELLUNG FÜR ZU HAUSE

Gerne können wir für Sie die wichtigsten Nahrungsmittel für die Weiterführung der Kur am Austrittstag bereithalten. Ein Bestelltalon zur Abgabe an der Rezeption liegt dieser Broschüre bei. Für eine frühzeitige Bestellung, spätestens drei Tage vor Abreise, sind wir dankbar.

BITTERSALZ- / BASENPULVER-MISCHUNG

Um alten Stuhl und Schadstoffe aus dem Körper zu eliminieren, sind ein bis drei Darmentleerungen am Tag während der Kur notwendig. Um dies zu erreichen, wird die Bittersalz-/Basenpulver-Lösung eingenommen. Anfänglich wird der Stuhl noch geformt sein, danach folgen flüssige Darmentleerungen. Geben Sie am Abend in das etwa $\frac{1}{3}$ mit Wasser gefüllte Glas einen gestrichenen Teelöffel Bittersalz. Am folgenden Morgen füllen Sie das Glas mit lauwarmem Wasser auf $\frac{1}{4}$ Liter auf, geben einen gehäuften Teelöffel Basenpulver dazu, rühren die Mischung auf und trinken sie sogleich nach dem Aufstehen. Danach sollten Sie 30 Minuten weder trinken noch essen. Nutzen Sie die Zeit für die Morgentoilette oder für etwas Bewegung. Geniessen Sie anschliessend das Frühstück.

BODY DETOX FUSSBAD

Dieses Fussbad unterstützt die Ausleitung von Säuren und Schlacken über die Nieren. Die Verfärbung und der Geruch des Wassers entstehen durch chemische Reaktionen und geben keinen direkten Hinweis auf die individuelle Toxinbelastung. Die Anwendung ist unbedenklich – auch bei Einnahme von Medikamenten oder mit einem Herzschrittmacher. Bei bestimmten gesundheitlichen Bedingungen wie Schwangerschaft, Epilepsie, Infektionen, Nierenschwäche, Hauterkrankungen oder schweren chronischen Krankheiten empfehlen wir eine vorherige Rücksprache mit Ihrem Mayr-Arzt.

C

CLYSO-PUMPE

Bei hartnäckiger Verstopfung wird Ihnen Ihr F.X. Mayr-Arzt eine Clyso-Pumpe verordnen. Neben der Stuhlentleerung wird diese Einlaufmethode auch zur intensiven Entgiftung über die Dickdarmschleimhaut angewendet.

Vorgehen

Lauwarmes Wasser in eine saubere 1,5-Liter-PET-Flasche füllen. Ansaugende der Pumpe eintauchen und langsam pumpen, bis die Pumpe entlüftet ist. Auf WC sitzen, PET-Flasche vor sich positionieren und weisses Ende der Pumpe eincremen (Basencreme, Nivea-Creme), danach sorgsam in den After einführen. So lange Wasser einpumpen, bis ein Druck oder ein unangenehmes Gefühl entsteht (kann bereits nach fünf Pumpstössen, eventuell aber auch erst später erfolgen). Schlauchende aus dem After entfernen und Darm entleeren (kann schwallartig erfolgen!). Schlauchende reinigen und Vorgang wiederholen, bis Spülwasser klar ausgeschieden wird. Ausgeschiedenes in der Toilettenschüssel inspizieren und Besonderheiten dem F.X. Mayr-Arzt mitteilen.

COLON-HYDRO-THERAPIE

Im Fall von extremer Verstopfung kann der Darm mittels einer Maschinenspülung gereinigt werden. Bei Notwendigkeit wird der F.X. Mayr-Arzt für Sie einen Termin in einer Praxis in Appenzell vereinbaren.

E

ENTSPANNUNG

Das oberste Prinzip der F.X. Mayr-Kur ist die Schonung. Dies gilt aber nicht nur für die Verdauung, sondern auch in hohem Mass für Körper, Geist und Seele. Stress und Ärger wie auch körperliche Überforderung haben in der Kur keinen Platz. Versuchen Sie einen regelmässigen

Schlafrythmus einzuhalten wie auch Distanz zu Arbeit und belastenden Beziehungen zu wahren. Regelmässige Entspannungsphasen, tagsüber im Ruheraum, im Zimmer oder in freier Natur, sind ebenfalls wichtige Elemente, um Ruhe zu finden. Vor Sauna Anwendung bitten wir Sie mit dem Mayr Arzt Rücksprache zu halten (Kollapsgefahr).

ESSKULTUR

Ihre Kost werden Sie am Eintrittstag mit dem F.X. Mayr-Arzt festlegen. In der Regel wird dies eine monotone, leicht verdauliche und stoffwechselperträgliche Diät sein. Bei Übergewicht wird eine stark kalorienreduzierte Kost oder bei guter Verfassung sogar reines Teefasten verordnet. Die Festlegung der Kost wird sehr individuell sein. Zudem werden Allergien und Unverträglichkeiten berücksichtigt. Je nach Kurverlauf kann die Kost jederzeit in Absprache mit dem Kurarzt angepasst werden.

Obwohl unsere F.X. Mayr-Gäste diskret abgetrennt bei Tisch sind, sollen Sie kein Sonderdasein fristen, sondern am Hotelgeschehen teilhaben können. Erstens werden Sie aufgrund dieser Situation im Alltag besser mit «Verführungen» umgehen können, andererseits soll für Sie die F.X. Mayr-Kur keine Strafe, sondern eine bewusste Änderung der Ess- und Lebensgewohnheiten sein – für mehr Gesundheit und Vitalität. Unsere Küchenchefin ist sehr kreativ und wird Ihren Mahlzeiten eine festliche Note verleihen.

F

FOLGEKUR

Erfahrungsgemäss hält der positive Kureffekt zwischen acht und zwölf Monaten an. Viele F.X. Mayr-Gäste fühlen auch spontan die zunehmende Schlackenbelastung ihres Körpers. Schon zu Mayrs Zeiten empfahl man, die Kur jährlich zu absolvieren, was auch heute noch gilt. Melden Sie sich bitte frühzeitig, damit wir auf Ihre zeitlichen Wünsche eingehen können.

FRÜHSTÜCK

In der Regel geniessen Sie ein Dinkelbrötchen und Schafsjoghurt. Alternativen sind durchaus möglich und werden gemeinsam mit dem F.X. Mayr-Arzt festgelegt.

G

GENUSSMITTEL: ALKOHOL, RAUCHEN, KAFFEE

Schonung ist das oberste Prinzip in der F.X. Mayr-Kur. Genussmittel sind auch in vernünftigen Mengen nicht sinnvoll, da sie Organbelastungen zur Folge haben. Ihr F.X. Mayr-Arzt wird Sie darauf ansprechen und mit Ihnen zusammen die Regeln festlegen.

GEWICHTSREDUKTION UND GEWICHTSZUNAHME

Die Moderne Mayr-Medizin ist speziell darauf ausgerichtet, Risiko-faktoren und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Es geht sowohl um mehr Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude als auch um den Erhalt der Gesundheit. In der F.X. Mayr-Kur ist eine Gewichtsreduktion von ungefähr einem Kilogramm pro Woche möglich. Bei normalgewichtigen oder gar untergewichtigen Gästen wird die Kost so zusammengestellt, dass das Gewicht konstant bzw. zunehmend ist. Besprechen Sie Ihre Vorstellungen mit dem F.X. Mayr-Arzt, damit die entsprechenden Massnahmen geplant werden können.

K

KAUDISZIPLIN

In der heutigen hektischen Zeit neigen wir zum schnellen Essen und damit zum schlechten Kauen. Um aber die Verdauungsfunktion zu verbessern, braucht es eine grundlegende Umstellung unserer Kau- und Esskultur.

Das ausgiebige Kauen dient dazu, die Kost gründlich zu zerkleinern und mit dem Speichel zu durchmischen. Im korrekten Fall fühlt sich der Bissen wie «flüssige Polenta» an, erst dann sollte er geschluckt werden. Dies benötigt Zeit, und auf diese Weise wird das Schlingen der Nahrung unmöglich. Die Anzahl Kaubewegungen kann sehr unterschiedlich sein und hängt auch von der Speichelproduktion ab, die sich im Laufe der Kur verbessert. Zudem enthält der Speichel Verdauungsenzyme, sodass, die Verdauung bereits im Mund beginnt. Dies schon den Darm und verbessert dessen Verdauungsleistung. Beim Wahrnehmen des ersten Sättigungsreflexes ist das Essen zu beenden, nicht erst wenn der Teller oder die Schüsseln leer sind. Vermeiden Sie lebhaftes Tischgespräche, um sich nicht von der Kaudisziplin abzulenken.

KOCHEN NACH DR. F. X. MAYR

An unserer Kochinstruktion erfahren Sie wichtige Grundsätze über Nahrungsmittel und die Zubereitung für den Kostaufbau zu Hause. Lernen Sie die verträglichen Nahrungsmittel und die schonenden Zubereitungsarten kennen. Natürlich dürfen Sie von allem kosten, aber bloss eine kleine Menge – und nur gut gekaut und eingespeichelt! Die abgegebenen Kochrezepte werden Sie zum Selberkochen animieren.



KONSUMATION AUSWÄRTS

Hunger braucht man während der F.X.Mayr-Kur nicht zu haben. Gelüste entstehen aber sehr wohl! Hüten Sie sich vor nicht verordneten Speisen, Ihr Darm reagiert darauf sehr heftig. Zudem mindern Sie den Kurerfolg.

KOSTVERORDNUNG

Der behandelnde Arzt erstellt für Sie eine Kostverordnung. Tragen Sie bitte die Karte auf sich, so erkennt unser Service-Personal sofort die vereinbarte Kost, und Ihr F.X.Mayr-Arzt kann allfällige Änderungen eintragen.

L

LEBERWICKEL

Der Leber- oder Leibwickel dient zur Vorbereitung der Verdauungsorgane, 20 Minuten vor der Nahrungsaufnahme, und ist für die Vormittagsruhe von grosser Bedeutung. Die Leistung der Verdauungsorgane steigt. So hat die Fehlverdauung (Gärung und Fäulnis) weniger Chancen. Während der Monatsblutung und bei Infektionen sollte der Leberwickel nicht durchgeführt werden.

Bei der F.X.Mayr-Info werden Sie über das Anlegen des Leberwickels durch den Arzt informiert.

M

MASSE UND LABORWERTE

Auch heute noch werden die F.X.Mayr-Gäste nach den Kriterien von Dr. Franz Xaver Mayr untersucht, dies zu Beginn sowie am Ende des Aufenthaltes. Eine Zusammenstellung dieser Masse und Laborwerte erhalten Sie am Austrittstag. So können Sie Ihren Verlauf über Jahre ersehen und vergleichen.

MEDIKAMENTE

Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen müssen, wird dies bei der Eintrittsuntersuchung mit dem F.X.Mayr-Arzt besprochen. Unter Umständen müssen die Einnahmezeit und die Dosierung der Kur angepasst werden. Sämtliche in der Kur verordneten Medikamente und Alternativpräparate werden separat verrechnet.

MEDIEN

Medien und Kommunikationsmittel wie TV, Radio, Smartphone, Internet oder Printmedien halten uns heute ständig auf Trab und der negative Einfluss wird im Allgemeinen unterschätzt. In der F.X.Mayr-Kur ist ein sorgsamer Umgang zu empfehlen.

N

NACHKONTROLLE BEIM F. X. MAYR-ARZT

In der Schweiz gibt es leider wenige praktizierende F.X.Mayr-Ärztinnen und -Ärzte. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Nachkontrolle im Hof Weissbad an. Dabei wird der Verlauf in der Nachkur besprochen, eine F.X.Mayr-Bauchbehandlung durchgeführt und die F.X.Mayr-Masse nochmals bestimmt. Ausserdem erleichtert Ihnen dieser Termin das Einhalten Ihrer guten Vorsätze!

NACHKUR ZU HAUSE

Am Austrittstermin wird das weitere Vorgehen der ersten drei Wochen nach der Kur besprochen und die Anleitungen schriftlich abgegeben. Es ist wichtig, sich zu Hause an die Vorgaben zu halten, da der Kurerfolg direkt davon abhängig ist.

NEBENERSCHEINUNGEN DER KUR, SOGENANNT KURREAKTIONEN

Durch die Entschlackung der Gewebe gelangen Giftstoffe in den Kreislauf und führen durch die Belastung zu Kurreaktionen. Die Zeichen können vielfältig sein, zum Beispiel Unwohlsein, Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautausschläge, aber auch Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Typischerweise reagiert immer die Schwachstelle des Körpers.

Die Kurreaktionen treten meist zu Beginn der Kur und oft schlagartig auf. Melden Sie sich bitte bei Symptomen in der Praxis, oft kann durch einfache Massnahmen Erleichterung verschafft werden.

Ö

ÖLZIEHEN

Ölziehen dient zur Entgiftung über die Zunge und die Mundschleimhaut. Ihr F.X.Mayr-Arzt verordnet das Ölziehen bei starkem Zungenbelag, Schleimhautentzündungen, Zahnhalsentzündungen und Mundgeruch.

Vorgehen

Ein Schluck Olivenöl mit drei Tropfen Thymianöl intensiv durch die Zähne ziehen, bis das Öl weisslich-schaumig wird. Danach ausspucken, aber nicht nachspülen. Bei Interesse wenden Sie sich an Ihren Kurarzt.

P

PROPHYLAXE

Die F.X.Mayr Kur ist eine wirkungsvolle Massnahme zur Vorbeugung vorzeitiger Alterungsprozesse und zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. In den letzten Jahren wurden jedoch zusätzliche Methoden und Behandlungen erforscht, die das gesundheitliche Potenzial weiter steigern können – insbesondere durch gezielte Nahrungsergänzung und moderne Diagnostik. Nach der ausführlichen Eintrittsuntersuchung nimmt Ihr Mayr-Arzt eine individuelle Risiko-

abschätzung vor und bespricht mit Ihnen mögliche weiterführende Massnahmen. Dazu zählen: Therapien wie IHHT (Höhenluft-Therapie), Eigenblutbehandlungen sowie schul- und komplementärmedizinische Angebote, Diagnostische Untersuchungen wie Omega-3-Analyse oder Cardioscan und gezielte Supplementierung mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln und Phytotherapeutika. Bitte beachten Sie: Diese Zusatzangebote sind kostenpflichtig und werden in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen.

S

SUBSTITUTIONSBEHANDLUNG, DAS 4. THERAPIEPRINZIP DER MODERNEN MAYR-MEDIZIN

Es handelt sich um Ergänzungsmittel, wie Spurenelemente, Vitamine oder Pflanzenwirkstoffe, die individuell nach den Bedürfnissen des Organismus dosiert und verordnet werden. Diese Präparate sind nicht in der Kurpauschale enthalten und meist nicht krankenkassenpflichtig.

T

TEE-STATION

Im Gesundheitszentrum steht Ihnen die Tee-Station zur Verfügung. Hier können Sie sich Kräutertee zubereiten oder auch Basenbrühe geniessen. Aber Vorsicht: Die Früchte, Fruchtsäfte und Kerne/Nüsse sind nicht für Sie gedacht, der Konsum davon stört den Kurerfolg.

TERMINPLAN

Sie erhalten bei Anreise den Terminplan mit sämtlichen Anwendungen für die erste Kurwoche. Haben Sie Fragen oder Wünsche, wenden Sie sich an unsere Mitarbeitenden am Gesundheitsempfang.

V

VERSICHERUNGSLEISTUNGEN

Eine Regenerations- und Entschlackungskur ist eine Ergänzung oder gar eine Alternative zu schulmedizinischen Behandlungen. Es besteht prinzipiell keine Leistungspflicht der Krankenversicherung.

W

WOCHENPROGRAMM

Unsere Gruppenangebote stehen Ihnen frei zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir bitten Sie, auf Ihren Körper zu hören und sich nicht zu überfordern.

Z

ZUSÄTZLICHE ANWENDUNGEN

Die Zusatzanwendungen dienen der Entgiftung, Entspannung und Verbesserung der Fitness und des allgemeinen Gesundheitszustandes. Verschiedene Anwendungen sind in der Pauschale bereits eingeplant, weitere können nach individuellen Bedürfnissen gebucht werden und sind kostenpflichtig. Siehe auch «Prophylaxe».



SCHWEIZWEIT EINZIGES ZENTRUM FÜR MODERNE MAYR-MEDIZIN

Resort Hof Weissbad · Im Park 1 · 9057 Weissbad · Tel. +41 71 798 80 80 · hotel@hofweissbad.ch
hofweissbad.ch