



F.X.-Mayr-Darm-Kur für zu Hause

Fitnessprogramm für Darm & Gesundheit

Anleitung für die F. X. Mayr-Darm-Kur für zu Hause. Es geht darum, dem Darm 10 Tage Urlaub zu geben, damit er sich erholen und regenerieren kann. Deshalb isst man in diesen 10 Tage nur Dinge, die vollständig vom Dünndarm aufgenommen werden und deshalb ist das gute Kauen so sehr wichtig.

So geht es

Grundsätzlich brauchen Sie

- **10 stressfreie Tage**
- täglich 8 Stunden **Schlaf**
- täglich 2 x 30 Minuten **Zeit** für die Mahlzeiten und das Kautraining
- viel **Wasser**, verdünnte **Kräutertees** (nicht zum Essen trinken, sondern immer mit einem Abstand von ca. 20-30 Min.)
- **Bittersalz¹-Pulver**, aus der Apotheke
 - morgens nüchtern, gleich nach dem Aufstehen ¼ Liter warmes Wasser mit 1 gestrichenen TL Bittersalz = 3 g
- **Basenpulver**, am besten **Dr. Jacobs Basenpulver**, 300 g, PZN: 18914982
 - 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
- **Kautrainer**
 - ungesalzene Nüsse aller Art - oder
 - Kokosnüsse - oder
 - Buchweizenbrötchen – Rezept siehe unten - oder
 - trockenes helles Dinkelbrot bzw. Dinkelbrötchen (kein Vollkornbrot) 3-4 Tage alt, wird in Scheiben geschnitten - oder
 - glutenfreies Brot
- **erlaubte Nahrungsmittel**
 - Mandelmilch - oder
 - Sojamilch, Sojajoghurt - oder
 - Vorzugsmilch (unveränderte Milch, wie direkt von der Kuh) - oder
 - selbst gemachter grüner bzw. roter Smoothie - oder
 - selbst gepresster Wurzelsaft (Saft aus Karotten, rote Beete, Sellerie, etc.)

Das geht in dieser Zeit gar nicht

- Zigaretten
- Kaffee
- Alkohol
- Zucker

¹ Bittersalz sollten Sie keinesfalls immer nehmen, nur zu dieser Kur. Denn durch ständige Einnahme von Bittersalz, verliert man zu viel Kalium, was nicht gut für das Herz ist. Wichtig: Bittersalz, kein Glaubersalz!

Vorkur, Dauer: 1 Woche

Beginnen Sie bitte die Vorkur eine Woche vor Kurantritt.

- **morgens** gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser trinken
- **2 x täglich morgens und mittags** 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst trinken
- **Frühstück:** das übliche Frühstück übertrieben gut kauen
- **Mittagessen:** das übliche Mittagessen übertrieben gut kauen
- **Abendessen:** das übliche Abendessen stark reduzieren und übertrieben gut kauen
- täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (vor allem Wasser und auch etwas ungesüßten Tee) zwischen den Mahlzeiten trinken

Kur, Dauer: 10 Tage

- Beginn: **Freitag** – der 1. Tag ist gut zu schaffen, auch wenn er ein Arbeitstag ist
- **Der 2. und 3. Tag** ist viel schwieriger, da ist es gut, wenn man nicht arbeitet (Samstag und Sonntag)
- **vom 4. bis 10. Tag** läuft alles viel leichter.
- **Darm spülen, raus mit dem alten Müll**
 - Mehrere Einläufe in Folge zuhause durchführen - oder
 - sehr ratsam: **Colon-Hydro-Therapie**² zu Beginn, evtl. noch zwischendrin und am Schluss
 - Jeder Tag beginnt mit der bekannten **Bittersalz-Drink**: morgens gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser.
 - Ziel: 1-3 x täglich einen breiigen bis flüssigen Stuhlgang der immer weniger riecht
- **Basenpulver:** 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst.
- **Frühstück und Mittagessen**
 - dauert jeweils 30 Minuten
 - das Sättigungsgefühl stellt sich nach ca. 20 Minuten ein.
 - übertrieben gut kauen
 - Mahlzeit besteht aus
 - einem Kautrainer
 - einem erlaubten Nahrungsmittel (gibt Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente)
 - diese Nahrungsmittel brauchen den durch den Kautrainer produzierten Speichel um gut verdaut werden zu können
 - je weniger Ballaststoffe, das Nahrungsmittel enthält, umso besser
 - Ablauf einer FX-Mayr-Mahlzeit
 - Kautrainer in den Mund nehmen und übertrieben gut kauen bis nur noch Speichelbrei im Mund ist.
 - Dann eine kleine Menge Nahrungsmittel dazu nehmen, mit dem Speichelbrei vermischen und gut weiterkauen, bis der Bissen von alleine im Mund verschwindet, ohne dann dass man bewusst schluckt.
 - In dieser Weise Bissen für Bissen weiterkauen bis ein leichtes Sättigungsgefühl kommt.
 - Zum Essen und bis 30 Minuten danach nichts trinken.
 - Je monotoner die Nahrung ist, desto schonender ist es für den Darm.

² Die **Colon-Hydro-Therapie** ist eine intensive, weitreichende und zugleich sanfte Spülung des Darms, die ich in meiner Praxis durchführe. Es ist ratsam, schon in der Vorkur eine solche Spülung durchführen zu lassen.

Infos zur Colon-Hydro-Therapie finden sie hier: <https://naturheilpraxis-buerkert.de/colon-hydro-therapie-2>

- **Trinken** zwischen den Mahlzeiten
 - 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser und Kräutertee) trinken,
 - bei Sport und starkem Schwitzen mehr trinken.
 - Trinkpause ("Mayr-Abstand"): ab 30 Minuten vor bis 1,5 Stunden nach einer Mahlzeit
- **Abendessen** weglassen
 - Der Darm braucht abends unbedingt Ruhe
 - Erlaubt und erwünscht sind
 - Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe
 - am besten löffeln statt trinken
- **Sport, Wellness, Sauna**
 - für Sportler: weniger Sport treiben als sonst
 - für Bewegungsmuffel: sich bewegen, Ausdauersport, schnelles Spaziergehen, etc.
 - Sport-Tage wechseln mit Ruhe-Tagen
 - Saunagänge und Dampfbäder zur Entgiftung der Haut wären prima

Ein Leberwickel ist hilfreich

Der Leberwickel ist eines der wirkungsvollsten Werkzeuge der FX-Mayr-Kur. Er nutzt das Prinzip der feuchten Wärme, um die Durchblutung der Leber massiv zu steigern (um bis zu 40%). Dadurch werden Entgiftungsprozesse beschleunigt und das vegetative Nervensystem kommt zur Ruhe. Der ideale Zeitpunkt ist die Mittagsruhe (direkt nach dem Mittagessen zwischen 13:00 und 14:00 Uhr), da die Leber in dieser Zeit ihre höchste Stoffwechselaktivität hat.

Was du dafür brauchst

- Eine Wärmflasche.
- Ein kleines Innentuch (Gästehandtuch oder Baumwolltuch).
- Ein großes Außentuch (großes Badetuch).
- Heißes Wasser.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- Vorbereitung: Fülle die Wärmflasche mit heißem (nicht kochendem!) Wasser. Sie sollte flach und anschiessam sein, also die Luft vor dem Zudrehen vorsichtig herausdrücken.
- Das feuchte Tuch: Tauche das kleine Innentuch in heißes Wasser, wringe es sehr gut aus, sodass es nur noch feucht ist, aber nicht tropft.
- Positionierung:
 - Lege dich flach ins Bett oder auf das Sofa.
 - Platziere das feuchte Tuch direkt auf die Haut über deiner Leber. (Die Leber sitzt im rechten Oberbauch, direkt unter dem Rippenbogen).
 - Lege die heiße Wärmflasche direkt auf das feuchte Tuch.
- Fixierung: Wickel nun das große, trockene Außentuch fest um deinen gesamten Rumpf, um die Wärme zu isolieren und das Paket zu fixieren.
- Ruhen: Decke dich zusätzlich gut zu. Bleibe für 20 bis 30 Minuten absolut ruhig liegen. Schließe die Augen – viele schlafen dabei kurz ein, was ein Zeichen tiefer Entspannung ist.

Wichtige Regeln für den Erfolg

- Keine Ablenkung: Handy weg, kein Fernsehen, kein Buch. Die Energie soll in die Leber fließen, nicht in den Kopf.
- Nachruhen: Stehe nach dem Wickel nicht sofort hektisch auf. Gib deinem Kreislauf 5 Minuten Zeit, um wieder in Schwung zu kommen.

- Vorsicht bei Entzündungen: Solltest du akute Entzündungen im Bauchraum haben, verzichte auf den warmen Wickel oder halte Rücksprache mit einem Arzt.

Warum feucht-warm statt nur trocken?

- Trockene Wärme (nur die Wärmflasche) dringt nicht so tief ins Gewebe ein. Die Feuchtigkeit leitet die Wärme viel effizienter durch die Hautschichten bis zum Organ. Es entsteht ein therapeutischer Reiz, der die Lebergefäße weitet.
- Kleiner Profi-Trick: Du kannst das Innentuch vor dem Befeuchten in starken Schafgarbentee tauchen. Die Schafgarbe gilt in der Naturheilkunde als das "Bauchwehkraut" und unterstützt die Leberfunktion zusätzlich über die Haut.

Beispielhafter Mayr-Tagesplan

Hier ist ein strukturierter Tagesplan für deine FX-Mayr-Kur zuhause. Dieser Plan kombiniert die Essensmengen, das Kautraining und die unterstützenden Maßnahmen so, dass dein Körper optimal entgiftet, ohne dass Stress entsteht.

Uhrzeit	Aktivität	Details
07:00	Aufstehen & Entschlackung	Ein Glas lauwarmes Wasser (still) trinken. Ggf. Zungenschaben und Ölziehen.
07:15	Bittersalz	1 TL Bittersalz in 1/4l lauwarmem Wasser (fördert die Darmleerung).
08:00	Frühstück	1 Buchweizen-Kautrainer mit 125-200 ml Pflanzendrink/Joghurt. Jeder Bissen wird ca. 50x gekaut.
10:00	Trinkphase	0,5l Kräutertee (z.B. Brennnessel zur Entwässerung) oder stilles Wasser.
12:00	Basen-Wasser	30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver ³ jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
12:30	Mittagessen	1 Kautrainer mit einer kleinen Eiweißbeilage (oder 150ml Smoothie/feine Gemüsesuppe).
13:00	Leberwickel	20–30 Min. feucht-warme Auflage auf den rechten Oberbauch & Mittagsruhe.
15:30	Trinkphase	0,5l Kräutertee (z.B. Löwenzahn zur Leberunterstützung).
17:30	Basen-Wasser	30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
18:00	Abendessen	Nur klare Gemüsebrühe (1-2 Tassen). Langsam löffeln, "einspeicheln". Kein Brot mehr am Abend!
20:00	Abendruhe	Ein Glas Tee (z.B. Melisse zur Entspannung).
22:00	Nachtruhe	Früh schlafen gehen, da der Körper im Schlaf am intensivsten entgiftet.

Goldene Regeln für die Kur bzw. den Alltag

1. Die Trinkpausen ("Mayr-Abstand")

- Das ist der häufigste Fehler: Trinke niemals direkt zum oder kurz nach dem Essen. Das verdünnt die Verdauungssäfte.
- Stopp: 30 Minuten vor dem Essen.
- Start: Frühestens 1,5 Stunden nach dem Essen.

2. Das Abendessen (Das "Fasten-Fenster")

- Abends ist das Verdauungssystem im "Schlafmodus". Ein Brot am Abend würde gären und Blähungen verursachen. Deshalb:
- Bleib am Abend konsequent bei flüssiger Nahrung (Brühe oder Kräutertee).
- Versuche, nach 19:00 Uhr gar nichts mehr zu dir zu nehmen.

³ Dr. Jacobs Basenpulver, 200 g, PZN: 18914982

3. Achtsamkeit beim Kauen

- Wenn du merkst, dass du abgelenkt bist (Radio, Handy), leg das Besteck kurz weg. Das Kautraining ist das Herzstück – die Menge ist zweitrangig, wenn die Qualität der Einspeichelung nicht stimmt.

4. Die "Kur-Krise" abfangen

- Solltest du dich am 2. oder 3. Tag schlapp fühlen (typisches Entgiftungssymptom):
- Erhöhe die Trinkmenge.
- Mach einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Gönn dir ein Basenbad (z.B. mit Kaiser-Natron) für die Füße oder den ganzen Körper.

Einkaufsliste

Ich habe eine Einkaufsliste für deine FX-Mayr-Kur erstellt. Sie enthält alle Zutaten für die Buchweizen-Brötchen, die verschiedenen Teesorten zur Unterstützung von Leber, Nieren und Darm sowie die Basis für deine Gemüsebrühe.

Einkaufsliste FX-Mayr-Kur

- Buchweizenbrötchen
 - 500g Buchweizenmehl (Vollkorn)
 - Weinstein-Backpulver
 - Steinsalz oder Meersalz
 - Flohsamenschalen
- Tees, Getränke
 - Kümmel oder Fenchelsamen (ganz oder gemahlen)
 - Brennnesseltee (Entwässerung)
 - Löwenzahntee oder Mariendisteltee (Leber)
 - Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (Darm)
 - Melissentee (Entspannung)
 - Stilles Mineralwasser (natriumarm)
- Gemüse für frische Brühe (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- Ungesüßte Pflanzenmilch (z.B. Mandel- oder Cashewdrink)
- Bittersalz (aus der Apotheke)

Rezepte

Klassische Buchweizen-Brötchen

Die Buchweizen-Brötchen eignen als idealer Kautrainer. Da sie glutenfrei sind, ist der Teig etwas anders zu handhaben als Weizenteig – er geht weniger auf und bleibt kompakter, was für den Trainingseffekt beim Kauen aber genau richtig ist.

Buchweizen-Kautrainer (ergibt ca. 8–10 Stück)

Dieses Rezept verzichtet bewusst auf Hefe, um den Darm nicht durch Gärprozesse zu belasten. Stattdessen nutzen wir Weinstein-Backpulver.

Die Zutaten

- 500 g Buchweizenmehl (am besten frisch gemahlen oder Vollkorn)
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 TL Steinsalz oder Meersalz
- 1 EL Flohsamenschalen (wichtig für die Bindung bei glutenfreiem Mehl)
- ca. 350 – 400 ml lauwarmes Wasser

- Optional: 1 TL gemahlener Kümmel oder Fenchel (hilft gegen Blähungen während der Kur)

Die Zubereitung

- Trockene Zutaten mischen: Vermische das Buchweizenmehl, das Backpulver, das Salz, die Flohsamenschalen und die Gewürze in einer Schüssel.
- Wasser hinzufügen: Gib nach und nach das lauwarme Wasser hinzu und verknete alles zu einem geschmeidigen, aber festen Teig. Buchweizen saugt stark, also gib das Wasser schrittweise zu, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt.
- Ruhen lassen: Lass den Teig für ca. 15–20 Minuten quellen. Die Flohsamenschalen brauchen diese Zeit, um die Feuchtigkeit zu binden.
- Formen: Forme mit feuchten Händen kleine, eher flache Brötchen oder längliche Stangen (ca. 50–60 g pro Stück).
- Backen: Heize den Ofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vor. Backe die Brötchen für ca. 25–30 Minuten. Sie sollten eine feste Kruste haben, aber nicht zu dunkel werden.
- „Altern“ lassen: Das ist der wichtigste Schritt für Mayr-Kautrainer! Lass die Brötchen nach dem Backen mindestens 2 bis 3 Tage offen liegen, damit sie austrocknen und die typische „gummiartige“ Konsistenz bekommen.

Tipps für die perfekte Anwendung

- Vorratsbacken: Du kannst die Brötchen auf Vorrat backen. Wenn sie nach 3 Tagen zu hart werden, kannst du sie kurz über Wasserdampf oder im Toaster ganz leicht reaktivieren – sie sollten aber zäh bleiben, nicht weich.
- Warum Buchweizen? Er ist basisch stoffwechselnd, glutenfrei und enthält wertvolle Mineralstoffe, was ihn zum **Goldstandard der modernen Mayr-Kur** macht.
- Ein kleiner Hinweis noch: Wenn du die Brötchen kauft, achte darauf, sie so lange im Mund zu behalten, bis sie völlig flüssig sind und süßlich schmecken. Erst dann einen Löffel deiner (Pflanzen-)Milch dazu nehmen.

Mandelmilch

- 1 Tasse geschälte Mandeln – über Nacht einweichen
- 350 ml Wasser
- 350 ml Kokoswasser
- 1-2 Datteln entkernt

alles mixen, durch engmaschiges Sieb filtern. Vor dem Verzehr umrühren. Hält im Kühlschrank 4-5 Tage.

Roter Smoothie (Frühstück)

- ½ Banane
- 1 Hand voll Heidelbeeren
- ½ Teelöffel Mandelmus
- 150 ml Kokoswasser

alles in den Mixer, fertig!

Grüner Smoothie (Mittagessen)

- 1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Klee, Giersch – was gerade so wächst und was Sie gut kennen)
- 1 Hand voll Spinat (ca. 25 g)
- ½ Avocado
- ½ Banane

- 150 ml Kokoswasser
- 1 Prise Salz und Pfeffer

alles mixen, fertig

Gemüsebrühe

- 700 g Wurzelgemüse (Sellerie, Petersilienwurzel, Karotten, Fenchel, Pastinaken)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Hand voll gemischte Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Klee, Giersch – was gerade so wächst und was Sie gut kennen)
- 2 Liter Wasser

alle Zutaten klein schneiden, 30 Minuten in Wasser köcheln lassen. Mit einem Sieb abgießen. Bei Bedarf mit Streuwürze oder Bio-Gemüsebrühe (ohne Glutamat und Geschmacksverstärker) nachwürden.

Portionsgrößen

In der modernen FX-Mayr-Medizin (Mayr-Kur 2.0) variieren die Mengen leicht je nach Hungergefühl und Konstitution, aber es gibt klare Richtwerte, um den Darm zu schonen, ohne den Stoffwechsel in den Hungerstreik zu schicken.

1. Der Kautrainer (Brot / Brötchen / Nüsse)

Der Kautrainer dient nicht zur Sättigung durch Masse, sondern zur Erzeugung von Speichel.

- Menge: In der Regel **1 Stück** (z.B. 1 altbackenes Dinkelbrötchen oder 1 Buchweizenbrötchen) pro Mahlzeit (Frühstück und Mittag).
- Nüsse: Falls du Nüsse als Kautrainer verwendest (oft in der „milden Ableitungsdiät“), rechne mit ca. **5–8 Mandeln** oder **3–4 Walnusskernen**. Diese müssen extrem lange gekaut werden, bis sie flüssig sind.
- Wichtig: Ein Kautrainer sollte idealerweise „gummiartig“ oder trocken sein. Wenn du zu schnell fertig bist, war das Stück zu groß oder die Menge zu klein für die Zeit, die du am Tisch verbringst.

2. Die „Beilage“ (Milch / Joghurt / Pflanzendrink)

Die Flüssigkeit wird beim Kauen löffelweise dazu genommen, um den Speichel-Brot-Brei zu schluckfähig zu machen.

- Menge: Man rechnet klassisch mit 1/8 bis maximal 1/4 Liter (**125 ml – 250 ml**) pro Mahlzeit.
- Verhältnis: Ein Teelöffel Milch auf einen gut durchgekauften Bissen Kautrainer.
- Pflanzenmilch: Achte bei Soja-, Mandel- oder Hafermilch darauf, dass sie ungesüßt ist. Besonders Hafermilch hat oft einen hohen Eigenzuckeranteil, weshalb **ungesüßte Mandelmilch** bei Mayr oft bevorzugt wird.

3. Smoothies & Suppen

Smoothies sind in der klassischen Kur eher selten, kommen aber in modernen Varianten (Basenfasten-Mix) vor.

- Menge Smoothie: Ein kleiner Smoothie von ca. **150 ml bis 200 ml** ist eine volle Mahlzeit. Er sollte nicht getrunken, sondern ebenfalls „gekaut“ (gelöffelt) werden.
- Menge Gemüsebrühe: Mittags oder abends sind 1–2 Tassen (**ca. 250–400 ml**) klare, frisch gekochte Gemüsebrühe üblich.

Zusammenfassung der Portionsgrößen (Richtwerte pro Mahlzeit)

Komponente	Menge	Hinweis
Kautrainer (Brot)	1 Stück (ca. 50-60g)	Altbacken/trocken, 40-50x kauen pro Bissen.
Eiweißbeilage (Milch/Joghurt)	125 ml bis 200 ml	Löffelweise zum Brotaufstrich/Brei dazu.

Nüsse	kleine Handvoll	Nur ungeröstet und ungesalzen.
Gemüsebrühe	1-2 Tassen	Abends oft die einzige „Mahlzeit“.

Ein wichtiger Profi-Tipp für zuhause:

Hör auf zu essen, sobald das erste Sättigungsgefühl eintritt (meist nach ca. 20 Minuten), auch wenn das Brötchen oder die Milch noch nicht leer ist. Bei der Mayr-Kur geht es darum, die Sensibilität für dieses Signal zurückzugewinnen.

Kräutertees, die die Entgiftung unterstützen

In der FX-Mayr-Kur spielt das Trinken eine zentrale Rolle, um die durch die Schonung des Darms gelösten Schlacken und Giftstoffe über die Nieren und die Haut auszuspülen.

Hier ist eine Auswahl an Kräutertees, unterteilt nach ihrer spezifischen Wirkung auf deine Entgiftungsorgane:

1. Für die Leber & Galle (Entgiftung & Fettverdauung)

Die Leber ist dein wichtigstes Entgiftungsorgan. Bitterstoffe unterstützen sie bei der Arbeit.

- **Mariendistel:** Schützt die Leberzellen und regeneriert sie.
- **Löwenzahn** (Wurzel und Kraut): Reguliert den Gallenfluss und regt den Stoffwechsel an.
- **Artischocke:** Unterstützt die Fettverdauung (ideal nach dem Mittagessen).
- **Wermut:** Sehr bitter, aber extrem effektiv bei Blähungen und zur Anregung der Verdauungssäfte.

2. Für die Nieren (Ausleitung & Entwässerung)

Damit die gelösten Stoffe den Körper verlassen, müssen die Nieren gut "gespült" werden.

- **Brennnessel:** Der Klassiker zur Durchspülung und Entwässerung.
- **Birkenblätter:** Wirken stark harntreibend und unterstützen die Reinigung des Bindegewebes.
- **Schachtelhalm** (Zinnkraut): Kieselsäurereich, festigt das Gewebe und wirkt sanft entwässernd.

3. Für den Darm (Beruhigung & Entspannung)

Um den Darm während der Umstellung zu beruhigen und Gärprozesse zu verhindern.

- **Fenchel-Anis-Kümmel:** Die Standardmischung gegen Blähungen und Krämpfe.
- **Süßholzwurzel:** Wirkt entzündungshemmend auf die Schleimhäute (bitte sparsam bei hohem Blutdruck).
- **Melisse:** Beruhigt das "Bauchhirn" und hilft bei stressbedingten Verdauungsproblemen.

Tipps für die Teekur zuhause

- **Abwechslung ist wichtig:** Trinke nicht den ganzen Tag nur eine Sorte. Wechsle zwischen anregenden Kräutern (vormittags, z.B. Brennnessel) und beruhigenden Kräutern (abends, z.B. Melisse).
- **Zubereitung:** Decke die Tasse beim Ziehenlassen ab, damit die wertvollen ätherischen Öle nicht mit dem Wasserdampf entweichen.
- **Die Menge:** Versuche, über den Tag verteilt zusätzlich zu deiner Gemüsebrühe etwa **2 bis 2,5 Liter** Kräutertee und stilles Wasser zu trinken.
- **Der "Mayr-Abstand":** Trinke nicht direkt zu den Mahlzeiten, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen. Idealerweise hältst du 30 Minuten vor und bis zu 1,5 Stunden nach dem Essen Trinkpause.
- **Wichtiger Hinweis:** Wenn du merkst, dass du während der Kur Kopfschmerzen bekommst (oft ein Zeichen von Entgiftung), trinke ein extra Glas stilles Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

Nachspiel, Dauer: 1 Woche

Das haben Sie gelernt

- maßvoll zu essen
- gut zu kauen

- die Mahlzeit bei einem leichten Sättigungsgefühl zu beenden
- auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten

Das ist passiert

- Sie fühlen sich erholt und wohl
- Sie haben Gewicht verloren.
- Sie schlafen besser und sind morgens völlig ausgeschlafen
- Vielleicht wollen Sie jetzt Ihre Ernährungsweise total ändern, aber langsam, es reicht, erst mal eine Sache zu ändern, dann die nächste...
 - Gute Änderung: einen Tag in der Woche aussuchen, an dem Sie bei normaler Kost sehr gut kauen und das Abendessen weglassen.

Ablauf der Woche danach

- Bittersalz
 - Jeden zweiten Tag morgens gleich nach dem Aufstehen: 3g Bittersalz (1 kleiner gestrichener Teelöffel) in ¼ Liter warmen Wasser
- Basenpulver
 - 2 x täglich morgens und mittags 30 Minuten vor dem Essen 1 schwach gehäuften Teelöffel Basenpulver jeweils in ¼ Liter lauwarmem Wasser gelöst
- **Kautraining täglich fortführen** (Nüsse, altes Brot)
- **Frühstück** erweitern mit
 - leicht verdaulichem Obst: Banane, Papaya, Heidelbeeren, Mango
 - Frühstücksei
- **Mittagessen** erweitern mit
 - leicht verdauliches, nicht blähendes Gemüse
 - als Beilage: etwas Fisch, Geflügel, Reis oder Nudeln
 - ¾ des Tellers ist mit Gemüse bedeckt, das übrige ¼ teilen sich die Beilagen
- **Abendessen**
 - am besten für ein paar Tage kein Abendessen
 - danach eine Gemüsesuppe
- **Trinken:** täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser und ungesüßten Tee) zwischen den Mahlzeiten trinken

Das Leben danach, Dauer: immer

- Stellen Sie sich bitte bewusst auf das Essen ein.
- Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeit wenigstens 30 Minuten Zeit, damit Sie ausgiebig kauen können.⁴
- Wenn sich ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt, beenden Sie bitte das Essen.
- Begnügen Sie sich mit 3 Mahlzeiten am Tag und verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten.
- Essen Sie abends wenig.
- Trinken Sie weiterhin ausreichend Wasser und verdünnten Kräutertee.
- Planen Sie einen Schontag für Ihren Darm pro Woche ein, am besten eignet sich der Montag.
 - An diesem Tag sollten Sie bei normaler Kost sehr gut kauen und das Abendessen weglassen. – Es sollte immer der gleiche Wochentag sein.

Gewichtsreduktion auf Dauer

Was und wie Sie essen, entscheidet ob Sie auf Dauer Gewicht reduzieren. Wesentlichen Einfluss haben:

- Zucker

⁴ Bei gutem Kauen nimmt man ca. 12% weniger Kalorien auf. Bei einem täglichen Kalorienverbrauch von 2000 Kilokalorien sind das im Jahr ca. 90.000 Kilokalorien. Das entspricht ca. 10 kg Fett!

- keine gesüßten Getränke
 - Industriezucker in jeder Form meiden, Obst in Maßen
- Getreide, also vor allem Brot und Nudeln
 - wenig Brot und Getreideprodukte
 - 1 Scheibe Brot am Tag ist erlaubt – am besten ist Roggenvollkornbrot vom Biobäcker
- die Zwischenmahlzeiten
 - weglassen
- das Abendessen als Hauptmahlzeit
 - leichtes, reduziertes Abendessen
- das Kauen

Buchtipp

- **„Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird“** von Adrian Dr. med. Schulte