

### entschlacken und gesund werden f. x. mayr-kur

Der Darm ist die Wurzel des Menschen, nur wenn der Darm gesund ist, kann auch der restliche Körper vital und leistungsfähig sein.

Von dieser Idee ausgehend, entwickelte der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875 - 1965), der über 30 Jahre in Karlsbad gelebt hat, die sogenannte F. X. Mayr-Kur. Im Spa Hotel Dvořák finden Sie, als einziges Hotel in Karlsbad, die original F. X. Mayr-Kur im Programm.

Dr. Mayr ging davon aus, dass ein funktionierender Verdauungsapparat und eine intakte Darmflora für das menschliche Immunsystem von größter Wichtigkeit sind. Durch den Abbauprozess der Nahrung entstehen aber Körpergifte, die sich im Darm und in den Organen festsetzen, wenn sie nicht ausgeschieden werden können. Die Folgen davon sind für viele überraschend: Plötzlich klagen die Patienten über ständige Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten, über dauernde Erschöpfung und Müdigkeit. Und auch, wer zu den Menschen gehört, die sich wirklich jede Infektionskrankheit einhandeln, die von den Mitmenschen ausgetragen wird, sollte sich Gedanken über die Gesundheit des eigenen Darmes machen. Der verstimmte Darm kann auch die Ursache für Migräne, Ausschläge, Allergien, Nasennebenhöhlenentzündungen und sogar Gelenkserkrankungen sein. Stress, hohe Umweltbelastung und einseitige Ernährung sind zusätzliche Faktoren, die sich nachteilig auf die Darmgesundheit auswirken.

Die Regenerationskur nach Dr. F. X. Mayr ist ein natürliches Heilverfahren, es ist darauf ausgerichtet, die Darmgesundheit und damit die Gesundheit des gesamten Organismus wieder herzustellen. Ziel der F. X. Mayr-Kur ist es, Schad- und Störstoffe durch gezielte Entschlackung aus dem Körper abzuleiten. Angenehme Nebeneffekte der Kur: Man verliert gleich ein paar überflüssige Kilos und das gesteigerte Wohlbefinden wirkt sich auch positiv auf die Psyche des Menschen aus.

### das ist ihre f. x. mayr-kur

Zu Beginn der Kur erfolgt die Untersuchung, wobei die Diagnostik nach Dr. F. X. Mayr durchgeführt wird. Je nach Untersuchungsergebnis werden Kuranwendungen sowie Diätform bestimmt.

- Bei dieser Kur wird das Trinken der Karlsbader Mineralquellen dreimal täglich vorgeschrieben.
- Die Kur wird durch eine manuelle Bauchbehandlung, welche eine kombinierte diagnostisch-therapeutische Maßnahme ist, ergänzt. Die Bauchbehandlung wird vom speziell ausgebildeten Arzt durchgeführt.
- Nach der Verordnung des Arztes können die Patienten weitere zusätzliche balneotherapeutische Behandlungen wie z.B. Bäder, Massagen oder Unterwassermassagen absolvieren.

### Das Konzept der F. X. Mayr-Kur beruht auf Schonung, Säuberung und Schulung

**Die Schonung:** Das Verdauungssystem wird durch Heilfasten, Milch und Semmeldiät, Reisdiaät oder auch die milde Ableitungsdiaät extrem entlastet.

**Die Säuberung:** Der Verdauungstrakt wird entsäuert und gesäubert: Bittersalz und Basenpulver helfen dabei. Wichtig ist auch die Bauchmassage, die vom behandelnden Arzt durchgeführt wird: Sie dient der Entgiftung und Entstauung des Bauchraumes und der Verdauungsorgane. Gleichzeitig kann sich der Arzt ein Bild über den Fortschritt der Behandlung machen.

**Die Schulung:** Durch das langsame Kauen der sogenannten Kursemmel wird das Kauverhalten wieder trainiert, die Getränkeaufnahme wieder „gelernt“. Der Entgiftungsprozess dauert längere Zeit, deshalb sollte die Kur etwa 3-4 Wochen durchgeführt werden.

Die genaue Anzahl und die Art der Anwendungen werden, gemäß dem Gesundheitszustand des Patienten, vom Arzt verordnet.



a statement of  
quality and  
service





#### Was kann ich therapieunterstützend tun?

Sorgen Sie für viel Bewegung! Sie ist wichtig, um die Darmfunktion zu verbessern und um die Stressfaktoren abzubauen.

Spazieren, Wandern, Walking und Joggen sind optimal geeignete Bewegungsvarianten. Vermeiden Sie Stress, praktizieren Sie Entspannungsübungen. Sorgen Sie für Wärme: Wärmepackungen, Wickel und Wärmflaschen entspannen den gesamten Körper und helfen bei der Heilung. Trinken Sie viel - vor allem Heilwasser, Mineralwasser, Kräutertees und verdünnte natürliche Säfte.

F. X. Mayr-Kur

Medizinische Indikationen

- Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Völlegefühl)
- Stoffwechselstörungen
- Darmträgheit
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Bluthochdruck
- Vegetative und psychosomatische Störungen
- Migräne
- Allgemeine Immun- und Regenerationsschwäche