

---

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	10
Moderne Mayr-Medizin – ganzheitlicher Ansatz	10
Das VIVAMAYR-Prinzip	11
Geschichte: Vom Arzt Dr. Mayr zum VIVAMAYR-Prinzip	12
<b>2 Grundlagen der Modernen Mayr-Medizin</b>	16
„Naturgemäße“ Medizin	16
Der Darm als Quelle der Gesundheit	18
Pflege der Esskultur	19
Die Bedeutung des Lebensmittels für die Ernährung	23
<b>3 Von der Fehlverdauung zur Krankheit</b>	23
Enzyme und Bakterien	26
Selbstvergiftung beginnt im Darm	28
Der Körper wehrt sich	29
Das Lymph- und Immunsystem als Grenzwache	29
Chemiefabrik Leber	29
Das Bindegewebe als Mülldeponie	30
Natürliche Reaktion des Organismus	31
Abwehr	31
Erschöpfung	32
<b>4 Diagnostik nach Mayr – Diagnostik der Gesundheit</b>	34
Die Haut	36
Die Augen	37
Haare und Nägel	37
Die Bauch- und Haltungsformen – eine (ge)wichtige Typologie	38
Der ideale Bauch	39
Der vergrößerte Darm	41
Die Atmung	41



Bauchformen	42
Der Gasbauch	42
Der Kotbauch	42
Der Gas-Kot-Bauch	
Die ideale Körperhaltung und ihre Fehlformen	44
Der entzündliche Kotbauch und seine Haltungsänderung – Entenhaltung	46
Der schlaffe Kotbauch und seine Haltungsänderungen	48
• Die lässige Haltung	48
• Die Sämannshaltung	51
Der Gasbauch und seine Haltungsänderung – Habtachthaltung	51
Der Gas-Kot-Bauch und seine Haltungsänderung – Großtrommelträgerhaltung	53
Der Ansatz der Modernen Mayr-Medizin	55
Die Rolle der Funktionellen Myodiagnostik	55
Orthomolekulare Medizin als ideale Ergänzung	57
<b>5 Verdauung und Säure-Basen-Regulation</b>	60
Natürliches Verhältnis von Säuren zu Basen	61
Einfluss der Lebensmittel auf den Säure-Basen-Haushalt	62
Bewegung und Mineralstoffe als Ausgleich	65
<b>6 Grundsätze und Verlauf der Modernen Mayr-Therapie</b>	68
Schonung als Basis der Therapie	70
Therapieformen	73
Fasten im Rahmen der Modernen Mayr-Therapie	73
Intensivdiät nach Mayr	75
Erweiterte Intensivdiät nach Mayr	76
Milde Ableitungsdiät	77
Sonderformen der Mayr-Diät	79
• Candida-Diät	79
• Eiweißabbau-Diät	80
• Behandlung allergischer Erkrankungen	80
Geeignete Lebensmittel, richtiges Kauen	81
Die Flade - der Personal Coach des Kauens	81
Das Lebensmittel Milch und seine Alternativen	82
Der Essvorgang	85

Säuberung des Organismus	85
Reinigung von innen	86
Eine bittere Medizin	86
Einfache Hilfe durch Einläufe	87
Bewegung und Lunge	89
Schönheit und Haut	89
Wie richtiges Trinken die Ausscheidung unterstützt	90
Emotionales Loslassen	94
Selbstreinigung als Ziel	94
Sinnvolle ergänzende Maßnahmen zur Modernen Mayr-Therapie	96
Entgiftungsfördernde Maßnahmen	96
Colon-Hydro-Therapie (CHT)	96
Förderung der Ausscheidung über Haut, Bindegewebe und Leber	97
Beseitigung von Therapieblockaden	98
Homöopathie als Regulationsmaßnahme	99
Emotional-psychische Beschwerden	99
Schulung der Esskultur	100
Training der Esskultur	102
Die ärztliche Bauchbehandlung	103
Substitution von Mikronährstoffen	106
Erhöhter Bedarf bei reduzierter Zufuhr	106
Die Zeit als Faktor der Genesung	108
<b>7 Der sanfte Übergang in den Alltag</b>	110
Sanftes Ausleiten statt Fastenbrechen	110
Risiken in der Ausleitungsphase	111
Stationär und ambulant kombinieren	112
Schritt für Schritt zur Normalität	113
<b>8 Moderne Mayr-Medizin und deren Einfluss auf Geist und Seele</b>	116
Sich bewusst auf den Weg einlassen	116
Vertrauen in die Moderne Mayr-Medizin	117
Freiwilliger Verzicht	118
Ein neues Körpergefühl	119



Aufbruch zu neuen Ufern	120
Das Glück des Fastens	120
<b>9 Von der Planung bis zur Esskultur im Alltag – Dos und Don'ts</b>	122
Der Mayr-Arzt – mehr als ein Therapeut	124
Ambulante, stationäre und kombinierte Moderne Mayr-Therapie	126
Vorbereitung und Dauer	126
Der Körper heilt sich selbst	127
Die Rückvergiftung	128
Regelmäßige Durchführung	128
Konsequenzen für den Alltag – das VIVAMAYR-Prinzip	129
WIE essen ist wichtiger als WAS	131
<b>10 Das VIVAMAYR-Prinzip – gesund in die Zukunft</b>	134
Medizin am Scheideweg – Vorbeugen versus Heilen	135
Ursachen bekämpfen, nicht Symptome	136
Neue Form der Diagnostik	137
Umdenken zur Gesunderhaltung	139
Rhythmus – ein natürliches Prinzip zur Gesunderhaltung	140
Gelebte Gesundheit mit dem VIVAMAYR-Prinzip	142
Praktische VIVAMAYR-Tipps für den Alltag	145
Kohlenhydrate = Zucker	145
Eiweiß	147
Fett	148
Rohkost	150
Abendessen	150
<b>11 Was kann die Moderne Mayr-Therapie; was kann sie nicht</b>	152
Gesundheitsvorsorge	153
Behandlung manifester Erkrankungen	153
Nicht alles ist möglich	155
Ausgewählte Literatur	156
Autoren	157
Abbildungsnachweis	158
Kontakt	158