

THERAPEUTISCHES VORGEHEN

Dr. Franz Xaver Mayr (1875 - 1965) war wohl der erste europäische Arzt, der Gesundheitskriterien für den Menschen definiert hat. Diese Gesundheitskriterien werden in einer Mayr-Eingangs- und Abschlussuntersuchung dokumentiert und beeinflussen das Vorgehen während und nach der Kur. Es erfolgt jedoch immer eine Anpassung an die individuellen Gegebenheiten des Patienten. Die F.X. Mayr-Kur wird in der Regel mit einer Colon-Hydrotherapie kombiniert, um die Effizienz der Entgiftung zu erhöhen. Ziel ist die Steigerung des Wohlbefindens und ein gesünderes Leben.

»Denn nur in einem gesunden Körper kann ein gesunder Geist leben!«



WANN KANN F.X. MAYR EINGESETZT WERDEN?

- Burn-Out, Erschöpfung, Stress
- Energieaufbau, Neuorientierung, Prävention
- Hauterkrankungen, Neurodermitis, Akne, Cellulite
- Herz-/Kreislaufbeschwerden
- Hormonelle Störungen bei Frauen und Männern
- Infektanfälligkeit
- Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien
- Magen-/Darmbeschwerden
- Migräne, Kopfschmerzen
- Rheuma, Arthrose, Arthritis
- Schlafstörungen, Befindlichkeitsstörungen, Sinnkrisen, Stimmungsschwankungen
- Stoffwechselstörungen (Cholesterin, Blutzucker, Gicht)
- Über-/Untergewicht, den Fettstoffwechsel anregen
- Wirbelsäulenbeschwerden

Wir wollen heilen, wo Heilung möglich ist, die Lebensqualität bei Krankheit verbessern und Gesunden mehr Vitalität und Lebensfreude ermöglichen.

Wir wollen die Selbstheilung unterstützen und nicht Symptome »abhandeln«. Durch Gespräche, Untersuchungen und ganzheitlich analytisches Vorgehen ermitteln wir mit Ihnen zusammen die richtige Behandlung. Bitte fragen Sie uns direkt nach spezifischen Leistungen, oder informieren Sie sich genauer bei uns im Internet:

www.drniemer.de

Sie haben Fragen? Sprechen Sie uns an. Wir helfen gerne.

DR. MED. **Kerstin Niemer**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Fachärztin für Sportmedizin

Präventionsmedizin (DAPM) und

Gesundheitsförderung

Akupunktur/Chirotherapie

Universitätsmaster für Homöopathie

F.X. Mayr-Ärztin

NLP Master

Applied Kinesiology (Diplomate ICAK)

ADRESSE **Ärztehaus MediKÜN**
Stettenstraße 30
74653 Künzelsau

E-MAIL info@drniemer.de

TELEFON 07940 91 500

INTERNET www.drniemer.de

TERMINE nach Vereinbarung

AUSGEZEICHNET DURCH DIE
INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE 2012



*Gesunder Darm, gesunder Mensch
F.X. Mayr und mehr*

»Der schnellste Weg zur Gesundheit ist die Entgiftung.«

(Paracelsus, Arzt und Philosoph)



dr. med. kerstin niemer

IHRE PRAXIS FÜR

PRÄVENTION • NATURHEILVERFAHREN • SPORTMEDIZIN

www.drniemer.de

ZIVILISATIONSKRANKHEIT: GIFTE IM DARM UND VERDAUUNGSTRAKT

Zu Paracelsus Zeit handelte es sich bei Giftstoffen hauptsächlich um »körpereigene« Stoffwechselfgifte. Heutzutage gibt es noch eine viel höhere Zahl an chemischen Substanzen, die in den Körper gelangen können. Über die Auswirkungen dieser Stoffe ist nur wenig bekannt. Viele dieser Alltagsgifte sind in unserem Trinkwasser, der Luft (z.B. Abgase) und in der Nahrung (z.B. Aroma-, Farb-, Konservierungsstoffe) enthalten.

Die gesamte Darmoberfläche hat in etwa die Größe von drei Tennisplätzen. Über diese Fläche kommuniziert unser Körper mit der Umwelt und nimmt Nahrungsbestandteile auf. Im Laufe der Jahre sammeln sich zwischen den Schleimhautfalten Schlacken an, auf denen sich unerwünschte Bakterien und Pilze ansiedeln. Das natürliche Gleichgewicht im Darm gerät aus der Balance. Eine fortschreitende Übersäuerung geht meist einher.

Die gesunde Darmflora kann nur im basischen Milieu bestehen, auch die Verdauungsenzyme arbeiten im sauren Milieu verlangsamt oder gar nicht.

DIE MODERNE F.X. MAYR-MEDIZIN ...

... ist ein ganzheitlich medizinisches Verfahren, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und basiert auf der Erkenntnis, dass sich im Darm die gesamte Gesundheit und Krankheit des Menschen repräsentiert.

Sie konzentriert sich überwiegend auf den gesunden Menschen als auch auf Personen mit Befindlichkeitsstörungen.

DIE 4 HEILPRINZIPIEN – DIE 4 S:

1. Schonung

Dient der Erholung und Regeneration des Verdauungssystems und des ganzen Menschen

2. Schulung

Beinhaltet das Training eines neuen Essverhaltens und damit auch Lebensstils

3. Säuberung

Durch F.X. Mayr-Fasten, viel gesundes Wasser, Bittersalz und Basenpulver wird der Darm und der gesamte Organismus entgiftet und entsäuert.

4. Substitution

Umweltbelastungen, qualitativ schlechte Nahrungsmittel und Stress führen zu Ernährungsdefiziten im Bereich der Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe.

Durch die Substitution wichtiger Vitalstoffe wird die Selbstheilung unterstützt.



DIE OPTIMALE KUR

Die Intensität und Dauer des Fastens kann dem Zustand des Patienten und seiner Belastung angepasst werden und ermöglicht einen sanften Übergang zu Normalkost.

In der Regel wird empfohlen:

- 1 Woche Vorkur
- 4 Wochen F.X. Mayr-Kur
- 1 Woche Nachkur

EIN TYPISCHER TAG IN DER F.X. MAYR-THERAPIE:

- Morgens 1 Tl Bittersalz auf 1/4 l warmes Wasser mit 1 Tl Basenpulver trinken
- Anschließend Bewegung, danach Wechselduschen und Trockenbürsten
- Frühestens 1/2 Std. nach dem Bittersalz frühstücken
- 4 - 5 Std. nach dem Frühstück Mittagessen
- Zwischen den Mahlzeiten etwa 3 - 5 l Wasser, Kräutertee und Gemüsebrühe trinken
- Nachmittags leichte, körperliche Betätigung (spazieren gehen, schwimmen usw.)
- Abendessen je nach Diätform
- Leberwickel am Abend (wenn möglich auch vor dem Mittagessen)
- Vor dem Schlafengehen 1/4 l Wasser mit 1 Tl Basenpulver trinken
- Früh schlafen gehen, Ruhephasen einplanen und sich bewusst Zeit für sich selbst gönnen

»Der Verdauungstrakt ist das Zentrum der Biologischen Kraft und Gesundheit des Menschen.«

(Dr. Franz Xaver Mayr)



WICHTIGER HINWEIS:

Bitte führen Sie die Mayr-Therapie keinesfalls ohne Begleitung eines F.X. Mayr-Arztes durch.