

Tagesablaufplan für die Dr. F.X. Mayr Kur

Tagesablaufplan für

1. Nach dem **Aufstehen** das am Vorabend angesetzte Bittersalz trinken.
2. Einen gehäuften Teelöffel Basenpulver in Wasser aufrühren und sofort trinken (kann auch mit Bittersalz zusammen getrunken werden)
3. 10 bis 20 Minuten Bewegung z. B. Gymnastik, Schwimmen oder Gehen
4. Wechselduschen und Trockenbürsten
5. Um ca. **8.00 Uhr** Frühstück: 1 Kursemmel und 0,25 l Milch oder Joghurt. Langsam einspeicheln (ca. 50 mal kauen) – bis ein flüssiger, süßlicher Speisebrei entsteht – dann teelöffelweise die Milch „zukauen“ und dann erst schlucken. Die Mahlzeit soll ½ Stunde dauern. Tritt das Sättigungsgefühl ein, sofort aufhören. Die restliche Milch nicht trinken.
6. Zwischenzeitlich viele „blonde“ Kräutertees und stilles Wasser oder Leitungswasser trinken. Mindesttrinkmenge wird vom Arzt vorgeschrieben.
7. ca. **12.00 Uhr** evtl. Gemüsebrühe löffeln.
8. Einen gehäuften Teelöffel Basenpulver in Wasser aufrühren und sofort trinken.
9. Trinken (Tee, Wasser)
10. Leberwickel
11. Um ca. **13.00 Uhr** Mittagessen: 1 Kursemmel und 0,25 l Milch oder Joghurt.
Einnahmen wie beim Frühstück. ½ Stunde vor und während der Mahlzeit nicht trinken.
12. Trinken (Tee, Wasser)
13. evtl. Spaziergang
14. **Abends ca. 18.00 Uhr** Gemüsebrühe oder Tee mit 1 Teelöffel Honig
15. Einen gehäuften Teelöffel Basenpulver in Wasser aufrühren und sofort trinken.
16. Das Bittersalz für den nächsten Morgen ansetzen (1 gestrichener bis gering gehäufter Teelöffel in ¼ Glas Wasser über Nacht stehen lassen und am Morgen mit Wasser auffüllen).
17. **Vor dem Schlafengehen** evtl. nochmals einen Leberwickel

Evtl. wird eine andere Dosierung des Basenpulvers von der Kurärztin festgelegt. Bitte vereinbaren Sie die Termine zur Bauchbehandlung mit der Kurärztin.

Dorothea Kolwe, FÄ Innere Medizin, Moderne F.X.Mayr-Medizin, Naturheilverfahren
Wassertorstr. 49, 88316 Isny; Tel.: 07562-4571