



Sich schönkauen

Selbst die trockene Semmel hat hier Stil. Sonst gibts ja wenig zu essen im F. X. Mayr Zentrum am Bodensee, aber das, was es gibt, hats in sich

Das Menü ist bescheiden. Der Hauptgang besteht aus einer trockenen Semmel in Scheiben, Joghurt, Quark oder Sojade und zum Nachtisch gibts drei Fingerhut Rüebli-Randensaft, mit der Zeit noch etwas Butter und eine Tasse Brühe.

Und trotzdem: Von diesem kargen Mahl hat man mehr als von einem gutbürgerlichen Fünfgänger. Denn erstens kaut man jeden Bissen mindestens 30-mal, entdeckt dabei eine unerwartete Geschmackspalette und wird sogar satt. Zweitens erleichtern wir mit dieser Vorarbeit im Mund den ganzen Verdauungsprozess, was uns auf vielfältige Weise zugutekommt, unter anderem mit einem Wohlgefühl im deutlich wohlgeformteren Bauch, mit intensiveren Sinneswahrnehmungen, geschmeidigeren Gelenken, vor allem aber mit Strahleaugen und schöner Haut.

Diese Kurkost, wie sie der österreichische Arzt F. X. Mayr (1875–1965) zur Sanierung des Darms entwickelt hat, kann auch Krankheiten wie Darmkrebs vorbeugen und Zivilisationsleiden wie zu hohen Blut-

druck, Verstopfung, Reizdarm, Migräne und Allergien lindern oder heilen. Mayr war überzeugt, dass die meisten Krankheiten im ungesunden Verdauungstrakt entstehen. Die «langweilige» Kost soll, in Kombination mit Bittersalz und ärztlichen Bauchmassagen, die Schwachstellen auf dem Verdauungsweg regenerieren helfen. Geeignet wären auch Kartoffeln, doch mit trockenen Brötchen lernt man besser kauen – und genau das sollten wir nach der aufbauenden Schonkost beibehalten, wenn wir wieder Fleisch und Rohes essen. Damit kauen wir uns sozusagen nachhaltig schön. Viel Wasser und Tee zwischen den Mahlzeiten unterstützen das Programm. Eins soll aber nicht verschwiegen werden: Die ersten zwei Tage sind Leidenstage, sofern man vor Kurbeginn nicht auf Kaffee, Alkohol oder Süßes verzichtet hat. Dann erträgt man vor lauter Kopfweh nicht einmal das Vogelgezwitscher von draussen. Danach jedoch fühlt man sich wie ein junges Reh und könnte über die Sessel hüpfen in diesem Haus mit dem Ambiente, das an den Frühling in der Provence erinnert.



Dr. A. Schulte, ärztlicher Direktor des F. X. Mayr Zentrums Bodensee



INFOS

Das Haus mit viel Umschwung und Seesicht ist ein idyllisches Refugium und der ideale Ort, um sich gesund zu kuren. Dazu tragen die wohltuende Umgebung ebenso bei wie die herzlich professionelle Betreuung durch das Personal. Kurdauer: mind. 1 Woche; optimale Dauer: 3 Wochen. Wochenpauschale: ab € 522 im EZ. Arztkosten inkl. medizinischer Massagen: € 275. Weitere Massagen und Anwendungen möglich.

F. X. Mayr Zentrum, Brunnenstr. 30a, D-88662 Überlingen-Hödingen, Tel. +49 75 51 91 77-0, www.fxmayr-zentrum.com.