

# Die Wurzel der Gesundheit steckt im Darm



**Karin Baer**  
Ihre Heilpraktikerin

Achtsamkeit, Wissen und Pflege gehören zum Gedeihen blühender Gärten sowie zu einem guten Leben. Für ein gutes Leben sollten wir unsere Wurzel der Gesundheit, den Darm, mit Bewusstsein und Achtsamkeit pflegen. Die moderne Wissenschaft bestätigt, dass der Darm das größte Immunorgan im Körper ist. Im Darm stecken ungefähr 80 % der Abwehrzellen des Körpers. Auf Grund der Konzentration von mehr als 100 Millionen Nervenzellen besitzt er großen Einfluss auf unsere Psyche und ist somit **der Copilot unseres Gehirns**. Dies alles neben seinen Hauptfunktionen, der Aufnahme von Nährstoffen, der Umsetzung und Bildung von Vitaminen und der Ausscheidung von Abfallprodukten und Giftstoffen. Die Darmwände enthalten bei Vielen häufig eine mikrobielle Fehlbesiedelung, die Gärung, Fäulnis und sogar Leichengifte entstehen lässt. Dadurch kann sich die Schleimhaut entzünden und für Stoffe durchlässig werden, die in dem restlichen Organismus nichts zu suchen, aber Auswirkungen auf den gesamten Körper haben.

Daraus resultiert: **Geht es dem Darm nicht gut, geht es dem Menschen nicht gut.**

Der österreichische Arzt Dr. F.-X. Mayr entwickelte Anfang des 20.sten Jahrhunderts ein natürliches, ganzheitliches Heilverfahren. Durch seine spezi-

ellen Tests bei der körperlichen Eingangsuntersuchung können häufig übersehene Krankheitsstadien sowie beginnende Zivilisationsleiden festgestellt werden. Die Säulen der Mayr-Therapie/Kur in meiner Praxis sind:

- **Kautraining**: Die Verdauung beginnt schon im Mund. Ein gutes Einspeicheln ist unerlässlich, um Magen und Darm ein leichtes Verarbeiten der Nahrung zu ermöglichen.

- **Schonung** des Darmes durch individuell abgestimmte Kost: Je nach Konstitution des Patienten wird eine entsprechende Schonkost gegeben.

- **Säuberung** des Darmes durch die salinische Berieselung mit Bittersalz.

- **Aktivierung** der Darmperistaltik durch spezielle Bauchbehandlung nach Mayr, die mindestens drei Mal pro Woche durchgeführt werden sollten. Diese bewirkt eine Tonisierung (Aktivierung) des erschlafften Darms und der Lymphe, die durch die chronische Entzündung des Darms gestaut ist.

- **Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung** des ganzen Körpers durch tiefgreifende und entspannende Massagen.

- **Regulierung** des Säure-Basen-Gleichgewichts: Der entgleiste Säure-Basen-Haushalt des Körpers wird mit Hilfe geeigneter Basenpulver ausgeglichen.

- **Bedarfsgerechte Substitution** von Darmbakte-

rien, Mineralien und Vitaminen zum Aufbau nach der Kur.

Die F.-X. Mayr-Kur kann den körperlichen und seelischen Allgemeinzustand verbessern und zur Heilung von Verdauungs-, Stoffwechsel- und vielen anderen Leiden beitragen. Durch die im Vordergrund stehende Darmreinigung wird auch das Blut, die Körpersäfte, die Zellen und das Gewebe gereinigt. **Wichtig ist die konsequente Begleitung durch einen F.-X. Mayr-Therapeuten.**

Eine vollwertige F.-X. Mayr-Kur sollte mindestens 4 Wochen plus 10 Tage Nachkur/Aufbau dauern. Die ambulante Kur, wie ich sie anbiete, verlangt mehr Selbstdisziplin als eine stationäre. Andererseits ist es leichter neue Essgewohnheiten in den Alltag – während und über die Kur hinaus – zu integrieren.

Für ein Beratungsgespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

## Karin Baer

Heilpraktikerin  
F.-X. Mayr-Therapeutin

Klarastrasse 4  
79106 Freiburg  
0761 - 29 220 16  
info@salbeibaer.de

[www.salbeibaer.de](http://www.salbeibaer.de)

