

F.X. Mayr-Kur am schönen Plöner See

Mayr Heilfasten nach F.X. Mayr:

Das Gesundheitshotel Seehotel-Dreiklang in der Holsteinischen Schweiz bietet eine ganzheitliche umfangreiche Regeneration auf der Basis des Heilfastens nach F.X. Mayr. Mayr Heilfasten stellt einen naturgemäßen Weg zur Gesundheit bzw. Gesunderhaltung des gesamten Organismus dar.

Gerade in der Zeit, in der jeder Einzelne durch Stress, erhöhte Umweltbelastung, sowie naturwidrige Lebens- und Ernährungsbedingungen von einer Vielzahl gesundheitlicher Schäden und häufig schon vorzeitig Leistungseinbußen hinnehmen muss, ist wie die F.X. Mayr-Kur für Ihre Erholung aktueller wichtiger denn je. Über eine Entschlackungs- und Regenerations-Behandlung gelingt es, aus dem Körper Schad- und Störstoffe abzuleiten und das Stoffwechselgeschehen nachhaltig zu verbessern. Bei einer tief greifenden Umstellung benötigt der menschliche Körper Zeit. Die F.X. Mayr-Kur wird von unserem medizinischen Leiter Heilpraktiker Dieter Heymann geleitet.

Ihren individuellen Plan erstellt Herr Heymann nach einer ausführlichen Erstuntersuchung. Er wird für Sie die Intensität, Diätmaßnahmen und das Bewegungsprogramm besprechen.



Die F.X. Mayr-Kur heute im Seehotel Dreiklang:

Was vor einhundert Jahren als F.X. Mayr Kur begann, hat sich heute durch die Einbeziehung schulmedizinischer und komplementärmedizinischer Verfahren zu einem umfassenden, auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten abgestimmten Gesundheitsprogramm weiterentwickelt. Die moderne Mayr Medizin berücksichtigt den Wandel der Lebensgewohnheiten durch Stress, Berufstätigkeit, Zeitmangel und veränderte Ernährung. Wir sehen hier den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Ziel der F.X. Mayr-Kur ist eine Steigerung der Lebensenergie als Quelle von Gesundheit, Wohlbefinden und Kraft für den Alltag.

Die F.X. Mayr-Kur basiert auf der Erkenntnis, dass eine Fehlfunktion des Darms der Auslöser für viele körperliche und seelische Beschwerden ist.. Der österreichische Arzt und Forscher Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965) erkannte als erster den Zusammenhang zwischen Krankheit und Störungen des Verdauungsapparates.

Laut Dr. Franz Xaver Mayr ist der Darm das Zentralorgan der biologischen Kraft und Gesundheit des Menschen und mit rund 400 Quadratmetern das größte Organ des menschlichen Körpers. Mit seinen Verästelungen und Verzweigungen ist der Darm größtenteils für die Entsorgung der ständig anfallenden Abfallstoffe des Stoffwechsels zuständig. Daraus lässt sich ableiten: Wenn Verdauungsorgane unzulänglich arbeiten, kann das die gesamte Gesundheit beeinträchtigen. Folge einer länger andauernden Störung des Verdauungsapparates sind oft zahlreiche Zivilisationskrankheiten von Stoffwechselstörungen, wie Diabetes mellitus Typ 2, Gicht, Cellulite über rheumatische Beschwerden, Arthrosen, Gallen- und Nierensteine, Arteriosklerose, Organinfarkte bis hin zum Krebs. Fehlreaktionen des Immunsystems wie Allergien können ebenfalls auf Darmstörungen zurückgeführt werden.

Die von Dr. Franz Xaver Mayr entwickelte traditionelle F.X. Mayr Kur dient in erster Linie der Entschlackung und Entgiftung des Darms mit Hilfe von Teefasten oder der bekannten Milch-Semmel-Diät. Zu Beginn der Mayr Heilfasten Kur werden in der Diagnostik nach F.X. Mayr Haut, Zunge, Körperhaltung, Bauchform sowie zahlreiche andere Gesundheitskriterien untersucht und gemessen und dabei Fröhschäden oder bereits bestehende Krankheitsbilder erfasst. Anschließend werden die drei therapeutischen Prinzipien („3 S“) von Dr. Franz Xaver Mayr, „Schonung“ des Verdauungssystems, „Säuberung“ des Verdauungstraktes und „Schulung“ der Essgewohnheiten gleichzeitig, ausreichend lange und individuell angewandt. „Schonung“, das heißt Erholung und Regeneration des Verdauungssystems, ist am besten durch Heilfasten erreichbar oder durch die Milch-Semmel-Diät, die zweimal am Tag eine Mahlzeit aus Voll- oder Sojamilch und einer Dinkelsemmel beinhaltet. Tägliches Trinken von Bitterwasser sowie gesteigerte Flüssigkeitszufuhr treibt die „Säuberung“ bzw. Reinigung des Verdauungssystems voran. Als dritter Schritt der Mayr-Kur wird mit der „Schulung“ unserer Gäste die Grundlage für eine dauerhafte Regeneration der gestörten Funktionen geschaffen.

Das Eliminieren dieser Risikofaktoren und die Säuberung des Körpers durch die Mayr-Kur ermöglichen einen Neuanfang für ein gesünderes und bewussteres Leben. Das Seehotel Dreiklang bietet hierfür die Voraussetzungen für eine optimale Betreuung seiner Gäste. Zusammen mit Ihnen legt Herr Heymann für Sie die am besten geeignete Therapie fest. Im Gespräch und Schulung mit Herrn Heymann erlernen Sie das richtige Kau- und Essverhalten und die Wiedergewinnung verloren gegangener Reflexe (Kaureflex, Sättigungsreflex, Durstreflex etc.). Heute wird die F.X. Mayr Kur, die früher Fasten oder eine strenge Diät bedeutete, wird heute das Mayr Heilfasten viel sanfter und angenehmer, aber ebenso effektiv, durchgeführt. Man ist sich heute der besonderen Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen bewusst. Die dürfen während dieser Zeit nicht fehlen und werden ggf. zusätzlich zugeführt. Auch kann gleichzeitig durch verschiedene Behandlungen Ihr Immunsystem zusätzlich gestärkt werden.

Das erwartet Sie im Seehotel Dreiklang:

- Sie wohnen in einem komfortabel ausgestatteten Suitenappartement von mind. 48qm Größe mit fantastischem Blick auf den Plöner See
- Ausführliche Eingangsuntersuchung und individueller Therapie- und Ernährungsplan
- Kurbetreuung durch Mitarbeiter und Herrn Dieter Heymann
- Schulung für eine zukünftige gesunde Ernährung
- Entsprechend Ihres erstellten Planes stehen Diätkost und Kurgetränke zur Verfügung
- Freie Nutzung von Schwimmbad und Saunen
- Möglichkeit der Teilnahme an unserem Bewegungsprogramm (Walking, Jogging, Wandern, Aqua-Fitness, Yoga, Paddeln etc.)
- 5 x wöchentlich Bauchmassagen und anschließender Leberwickel
- 3 x wöchentlich basische Körperpflege im Dampfbad
- 1 x wöchentlich Salz-Öl-Massage
- bereitgelegter Bademantel auf dem Zimmer
- täglich eine Tageszeitung am Morgen an der Zimmertür

Pro Person im Suitenappartement zur Doppelnutzung
im Suitenappartement zur Einzelnutzung

€ 880,-
€1055,-