

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Artikel: Von Pasta und Grappa zu Tee und Semmeln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557581>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

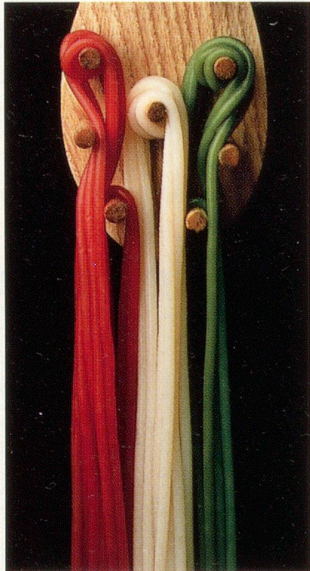
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Von Pasta und Grappa zu Tee und Semmeln



Warum ein GN-Leser sich zu einer Mayr-Kur entschloss, was er dabei erlebte und welche Schlüsse er daraus zog, schildert er in einem ebenso amüsanten wie interessanten Bericht.

Was auf uns Menschen im Informationszeitalter alles so niederprasselt, ist nicht immer leicht zu schultern. Schon vor dem Frühstück die ersten Telefonate, während des Frühstücks multimedial schlechte Nachrichten aus dem Radio und ebensolche aus der Zeitung. Was habe ich eigentlich gefrühstückt? Egal, ich bin satt! Tagsüber fülle ich mich mit Kaffee ab. Das Mittagessen wird unter heissen Diskussionen mit Kollegen oder Geschäftspartnern eingenommen oder treffender: reingeschlungen. (Um die Unterbrechung für das Mittagessen zu rechtfertigen, wurde der blödsinnige Begriff Arbeitessen geprägt.)

Doch abends wird alles besser: Zur Bekämpfung meines latent schlechten Gewissens gegenüber meiner Frau, die ich ständig vernachlässige, und natürlich weil ich mich selbst belohnen will, gibt es ein schönes Abendessen bei meinem Lieblings-Italiener. Vier opulente, köstliche Gänge mit reichlich Wein, Grappa und Cappuccino sowie ein lebhaftes Gespräch mit meiner Frau sind der Ausgleich für die Frustrationen des Tages. Als mich der Kellner fragt, ob dieses oder jenes geschmackliche Detail des Menüs meine Zustimmung gefunden habe, komme ich in Verlegenheit. Ich kann mich nicht daran erinnern, bin aber rundum satt. Oder sollte ich besser voll sagen?

Permanenter Bewegungsmangel hat dann immerhin dazu geführt, dass ich bei einer Körpergrösse von 1,74 Meter stolze 94 Kilo auf die Waage brachte. Warnungen meines Hausarztes beachtete ich nicht weiter, weil mir ja eigentlich nie etwas Ernsthaftes gefehlt hat. Und da ich einige erfolglose Fastenkuren bereits durchlitten hatte, fügte ich mich in mein Schicksal der Konfektions-Spezialgrössen.

Dann kam eine Zeit, wo mein Blutdruck gigantische Höhen erreichte, Ohrensausen zum Alltag gehörte, Völle- und Druckgefühl zum Normalzustand. Mein nächtliches Schnarchen bescherte mir ein separates Schlafzimmer. Mein Stuhlgang war immer dünnflüssig, ich war der Meinung: besser als nichts. Bei gelegentlichen Bergtouren hatte ich so viel Gepäck zu schleppen wie Reinhold Messner, nämlich 30 Kilogramm. Nur waren bei mir 10 Kilos im Rucksack und 20 im Bauch. Langsam machte mir mein Zustand beträchtliche Sorgen.

Dann wurde mir bei einem Besuch im A.Vogel-Gesundheits-Zentrum in Teufen die Durchführung einer F. X. Mayr-Kur dringend empfohlen. Das Buch von Dr. Rauch (1) über die Kur bekam ich gleich mit auf den Weg. Das Lesen versetzte mich in regelrechte Panik: die dort beschriebenen Symptome und Gefahren trafen haargenau auf mich zu.

(1) Dr. Erich Rauch
«Die F. X. Mayr-Kur»
Karl F. Haug Verlag
Heidelberg

Da ich in Bayern lebe, wurde mir in Teufen Dr. Heiner Bauer vom Kurhotel Tannenberg in Bad Tölz empfohlen. Dr. Bauer bestätigte mir, dass «die äussere Erscheinung eines Menschen das Spiegelbild seiner inneren Unordnung sei». Meine hektische und zugleich barocke Lebensweise hatte in jeder Hinsicht deutliche Spuren hinterlassen.

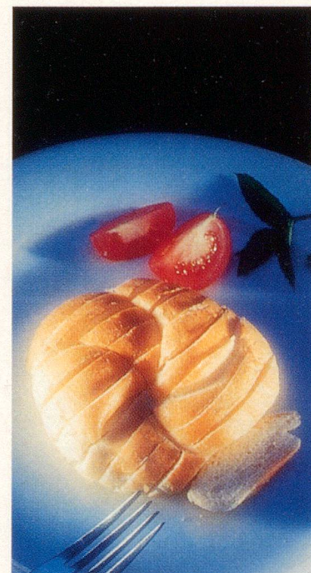
Nach der mentalen Einstimmung auf die Kur und mit der Hoffnung auf Besserung meines Zustandes, kam bei mir eine neugierige Vorfreude auf. Selbst düstere Prophezeiungen, die mir ein baldiges Ableben infolge Hungertodes in Aussicht stellten, konnten mich nicht abschrecken. Mein Arzt hatte betont, Fasten habe mit Hungern nichts zu tun, denn Hungern käme aus der Not, und Fasten sei freiwillige Enthaltensamkeit. Unsere gesundheitlichen Probleme hätten ihre Ursachen vorwiegend im Überfluss, Überfluss an Essen und Trinken, sowie in einer Überreizung der Sinnesorgane durch optische und akustische Einflüsse. Menschen kämen aber mit einem Mangel besser zurecht als mit einem Überangebot.

Dann ging es los mit der Mayr-Kur. Die tägliche Darmreinigung mit Bittersalz sowie mindestens vier Liter Mineralwasser mit etwas Molkosan* und Kräutertee wurden schnell zur Routine. Ein von Dr. Bauer zusammengestellter Mineral-Cocktail schützte mich vor diesbezüglichen Mangelerscheinungen und Übersäuerung. Was in den vier Wochen meiner Kur aus allen Körperöffnungen an Altlasten kam, möchte ich hier nicht im Detail wiedergeben, aber es war beruhigend, dass es so phantastisch funktionierte. Täglich ein Leberwickel, 3 mal 15 Tropfen Boldocynara N* und eine gekonnte Bauchmassage von Dr. Bauer halfen, die letzte Ecke im Bauch auszuräumen.

Zweimal am Tag gab es die sogenannte Kursemmel. Dieses gummiartige, mindestens vier Tage alte Gebilde wird in Scheiben geschnitten und dann zu Brei gekaut. Der eingespeichelte Brei wird mit Milch im Mund vermischt und so geschluckt. Dieses Ritual wird in aller Ruhe, ohne Zeitung und Radio und schweigend vollzogen. Nach dieser Semmel ist man richtig satt, nach einer Woche reichte mir bereits eine halbe Semmel. In Ruhe essen und alles zu Brei kauen, war für mich die wichtigste Erfahrung während der Kur.

Eine kaum weniger wichtige Erfahrung war, dass ich durch die Entlastung von Giften und Schlacken sowie die langsam einsetzende Gewichtsreduktion geistig und körperlich in absolute Hochform kam. Mein kreatives Potential steigerte sich beträchtlich. Eleuthero-coccus*, 3 mal 20 Tropfen täglich, verbesserte zusätzlich die Gehirndurchblutung.

Von was lebt man dann während der Kur? Von zwei Tassen Milch und zwei Semmeln täglich – und vom Verbrennen der eigenen Fettreserven. Ich habe davon in vier Wochen 14 Kilos verbraucht. Natürlich hat man, vor allem während der Abendstunden, einen kleinen Durchhänger. Dieser hat seine Ursache u.a. in den Entgiftungsschüben und der körperlichen Umstellung auf Eigenernährung. Hier hilft eine grosse Kanne Zitronenmelisse-Tee mit etwas Honig, 20 Tropfen Avenaforce* und ab ins Bett.



Wenn dem Körper der Nahrungsnachschub verweigert wird, muss er sich zwangsläufig auf eine andere Form der Energiegewinnung umstellen: er geht ans «Eingemachte» und entzieht zunächst den Muskeln und der Leber die Kohlenhydratreserven und nach ca. zwei Tagen werden auch die körpereigenen Fettdepots angegangen.

Während des Fastens werden Endorphine, morbinähnliche Stoffe, ausgeschüttet, die eine Art Euphorie bewirken und die Kreativität steigern.

Während der Mayr-Kur habe ich sehr viel über meine Lebensziele nachgedacht. Ich bin selbstständiger Unternehmensberater, 58 Jahre alt und lebe persönlich und wirtschaftlich in guten Verhältnissen. Was ist eigentlich wichtig im Leben? Welche Ziele verfolge ich in nächster Zeit? Die Antwort, die man sich auf solche Fragen gibt, klingt trivial: Gesundheit. Aber die Erkenntnis, dass Gesundheit zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit alles nichts ist, sollte man hinsichtlich seiner gesamten Lebensplanung ernster nehmen.

Die Ergebnisse der Mayr-Kur, die inklusive Fastenausleiten (Schonkost für den völlig erneuerten Verdauungstrakt) sechs Wochen gedauert hat, waren für mich sensationell. Natürlich ist schon allein die Gewichtsreduktion ein Erfolg. Aber eigentlich ist das nur ein angenehmer Nebeneffekt. Meine Essgewohnheiten haben sich völlig verändert: durch das intensive Kauen genieße ich heute jeden Bissen ausgiebig und bin relativ schnell, mit kleinen Mengen, satt. Also FdH (Friss die Hälfte) ohne Verzicht. Jedoch schmecken mir plötzlich Nahrungsmittel, die ich früher heiss geliebt habe, nicht mehr. Gut gekaut und eingespeichelt finde ich zum Beispiel Fleisch und Wurst überhaupt nicht mehr attraktiv. Manche Getränke wie Spirituosen und Bier sind mir ausgesprochen unangenehm. Da ich die früheren «Genüsse» nicht mehr begehre, wird auch der gefürchtete Jojo-Effekt ausbleiben, der sich bei unsinnigen Diäten darin äussert, dass man vier Wochen nach der Kur fünf Kilo mehr wiegt als zuvor.

Mein Wohlbefinden nach der Mayr-Kur ist hervorragend. Die Kreislauf-, Blut- und Leberwerte sind optimal. Verzicht bedeutet für mich nicht Mangel, sondern Zunahme an Lebensqualität. Ich will auf eigenen Beinen alt werden. Schnarchen tue ich übrigens auch nicht mehr. Neue Lebensziele definieren, innere Totalreinigung und -erneuerung, drastische Gewichtsreduzierung mit nachhaltiger Tendenz nach unten und wieder richtig essen zu lernen – das waren meine wichtigsten Erfahrungen während der Mayr-Kur in Bad Tölz, unterstützt durch viele gute Ratschläge und hervorragende Naturheilmittel aus Teufen.

Ich wohne zwischen München und Bad Tölz und konnte mich nicht für sechs Wochen von meinen Kunden abmelden. Deshalb habe ich die Kur ambulant durchgeführt; das geht problemlos.

Nur die Krankenkassen tun sich mit solchen Kuren, die ein wirkungsvoller Beitrag zur eigenverantwortlichen Vorsorge und Vorbeugung sind, etwas schwer. Sie beteiligen sich an den Kosten nur widerwillig. Die Gesundheitsministerin sollte eine Mayr-Kur durchführen oder einen Besuch in Teufen machen – und dann mit den Kassen ein Machtwort sprechen!

• D. Weckerle

*Alle mit * bezeichneten Heilmittel sind Produkte von A. Vogel.*

Heilfasten

Als natürliche Hygiene-Massnahme und zur Erneuerung der körperlich-geistig-seelischen Gesundheit hat das Heilfasten eine lange kulturelle Tradition. Der amerikanische Arzt Dr. Edward Dewey (1840–1904) hat das Fasten als Heilverfahren in die Naturheilkunde eingeführt. Eine Form des Heilfastens verdanken wir dem österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965), der nicht nur den Wohlbelibten und Korpulenten «Semmelkuren» verordnete, sondern auch den Schlanken, aber immer Müd-und-Matten und allen, die unter ernährungsbedingten Krankheiten leiden. Heilfasten ist ein guter Start zur Behandlung von Stoffwechselstörungen und chronischen Entzündungen im Körper (z.B. Rheuma). Auch bei Allergien und entzündlichen Hautausschlägen hat es sich als hilfreich erwiesen.