

Ihr erster Besuch

Wie Sie sich auf Ihren Gesundheitsurlaub vorbereiten können

Es ist empfehlenswert, sich bereits zu Hause mindestens eine Woche vor dem Aufenthalt im Parkhotel Igls vorzubereiten.

1.

Lesen Sie ein Buch über die Moderne Mayr Medizin z.B.

- M. Winkler „Die neue F.X. Mayr Kur“ Gräfe & Unzer (GU) Verlag
- H. Stossier, M. von Hahn „F.X. Mayr - Medizin der Zukunft“ Haug Verlag
- E. Rauch, P. Mayr „Die milde Ableitungsdät“ Haug Verlag

2.

Achten Sie darauf, reichlich zu trinken (2 bis 3 Liter/Tag). In Frage kommen Wasser, kurz gezogene Kräutertees, kohlen säurearme bzw. stille Mineralwässer. Trinken Sie bitte zwischen den Mahlzeiten und nicht zum Essen.

3.

Im Allgemeinen sollen während der Vorbereitungszeit Speisen bevorzugt werden, die sich individuell als leicht verdaulich bewährt haben. Versuchen Sie folgendes zu vermeiden:

- Gebackenes, Frittiertes, in Fett gebratenes
- stark fetthaltige Speisen wie Wurst, Schweinefleisch
- schwer verdaubare Kost wie rohes Gemüse oder ein Übermaß an frischem Obst
- stark gesüßte Speisen
- Genussmittel (Alkohol, Kaffee, Nikotin)

4.

Frühstück und Mittagessen sollen aus leicht bekömmlichen Speisen bestehen. Das Mittagessen soll frühestens 4,5 bis 5 Stunden nach dem Frühstück eingenommen werden. Lassen Sie bitte Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag ganz entfallen, damit sich der Verdauungsapparat zwischen den Mahlzeiten ungehindert reinigen kann. Nehmen Sie maximal zwei Mahlzeiten zu sich.

Ihr erster Besuch

5.

Reduzieren Sie das Abendessen weitest gehend. Am besten, Sie nehmen nur 2 – 3 Tassen Kräutertee, eventuell mit einem Teelöffel Honig und etwas Orangen- oder Zitronensaft zu sich. Sobald Sie Honig in Ihren Tee geben, bitte den Tee löffelweise zu sich nehmen und nicht trinken.

6.

Gehen Sie zeitig zu Bett, eventuell mit einem Bauchwickel.

Ein langsames *Angewöhnen* Ihres Körpers auf die intensive Therapie, welche Sie im Parkhotel Igls machen, verringert etwaige Erstreaktionen (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit etc.) deutlich. Es ermöglicht Ihnen, die Zeit in Igls intensiver und ohne kleinere Unpässlichkeiten vom ersten Tag an wie einen wunderschönen Urlaub zu genießen.

Im Rahmen der Erstuntersuchung wird Ihr behandelnder Arzt gemeinsam mit Ihnen die für Sie geeignete Fasten- oder Diätstufe auswählen. Während der Modernen Mayr Therapie können Gäste durch medizinische Vorträge, Ernährungsberatung und Kochkurse lernen, ihr Leben auf eine verbesserte Gesundheit auszurichten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Vorbereitung auf Ihren Gesundheitsurlaub und stehen Ihnen für weitere Fragen gerne jederzeit zur Verfügung.