



*F.X. Mayr Kurhaus  
Hubertushöhe*



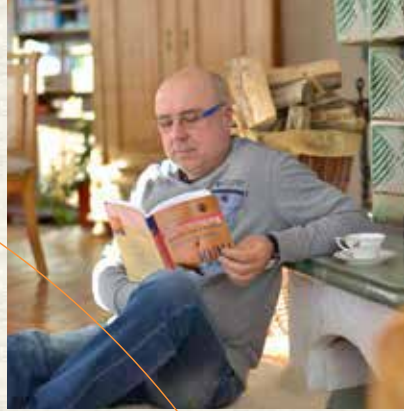
Gesundsein durch Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution



# ankommen

Ich sitze im Wald auf der Hubertushöhe und lasse mir die Sonne ins Gesicht scheinen. Um mich herum Vogelgezwitscher. Ich habe die Augen geschlossen und träume. Ich habe mir einen guten Monat ausgesucht, diese Kur zu machen, denke ich. Heute ist mein 5. Tag hier und es geht mir gut. Seit vier Tagen habe ich keinen Kopfschmerz mehr. Dabei konnte ich mir ein Leben ohne Kopfschmerz kaum noch vorstellen. Täglich wachte ich schon mit Kopfschmerz auf; dieser verstärkte sich oftmals ins Unerträgliche. Jetzt soll dieser Zustand wie weggeblasen sein? Glauben kann ich das ja nicht und ständig warte ich auf irgend-





## *Diagnostik & Therapie nach Dr. F.X.Mayr auf der Hubertushöhe in Bärenwalde*

Die vom österreichischen Arzt Doktor Franz Xaver Mayr (1875-1965) entwickelte diagnostisch-therapeutische Methode ist ein natürliches ganzheitliches Heilverfahren. Mit ihr ist es möglich, übersehene Krankheitsstadien zu diagnostizieren und beginnende bis fortgeschrittene Zivilisationsleiden zu lindern oder gar zu heilen. Die F.X.Mayr-Medizin gibt Einblick in die gesamte Stoffwechsel- und Gesundheitssituation und ebnet den Weg zu einer gesünderen Neuordnung der Ernährungs- und Lebensweise. Die Mayr-Therapie ist eine intensiv-diätetische Behandlung. Sie dient der aktiven Gesundheitspflege sowie auch der Verbesserung bis Heilung vieler Leiden. Im Vordergrund steht die Entgiftung und Reinigung des Darms sowie die Entschlackung und Entsäuerung des gesamten Organismus. Dies wirkt sich regenerierend auf alle Körpersäfte, das Blut und jede Zelle aus. Die Mayr-Therapie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus und

wird auch als „königlicher Heilweg“ bezeichnet. Zur richtigen Diagnose und individuellen Kurlenkung muß der Arzt eine Ausbildung in der Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr (Dipl.) absolvieren. Schonung - Säuberung - Schulung - Substitution sind die vier Heilprinzipien.

Auf der Hubertushöhe wird die Mayr-Kur von dem erfahrenen Mayr-Arzt, Dr. med. Jürgen Malchow ganz individuell dosiert durchgeführt. Sie reicht von relativ milder Diät bis hin zum Fasten.

Den schwersten Schritt haben sie bereits getan, wenn sie sich für eine Kur im F.X.Mayr Kurhaus entschlossen haben. Der Weg, der vor Ihnen liegt, ist kein Kreuzweg, sondern ein Weg in eine frohe, gesündere Zukunft.

### **Folgende Störungen sprechen besonders gut auf die Therapie nach Dr. F.X.Mayr an:**

- Störungen des Verdauungsapparates und der Atmungsorgane
- Migräne
- Herz-Kreislaufleiden
- chronische Schmerzzustände, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- degenerative rheumatische Erkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Übergewichtigkeit
- krankhaftes Untergewicht



# entspannen

welche Anzeichen, die aber bisher nicht eingetreten sind. Deshalb blinzele ich jetzt vergnügt hier in die Sonne und fühle mich wohl. Neben mir liegen weitere 7 Männer und Frauen, die aus den verschiedensten Gründen diese Kur hier machen. Wozu braucht der Klaus so eine Kur? Der Mann ist schlank, gutaussehend und sportlich, geht täglich joggen und er macht eine Mayr-Kur. Er hat Magen-Darmprobleme, sagt er. Regina hat zu hohen Blutdruck und Kreislaufprobleme, Helga Wechseljahresbeschwerden und Schmerzen in den Gelenken. Anna kann das Wasser schlecht halten. Horst hat Diabetes, musste sich 5 mal am Tag





## *Mayr Kur...ganz ursprünglich Wohltat für Körper und Geist*

Sollten Sie sich zum ersten Mal zu einer Mayr-Kur entschließen, haben Sie sicher noch viele Fragen. Der wesentliche Ansatz ist der Stoffwechsel. Die gleichzeitige Verbesserung von Atmung und Kreislauf wirkt sich auf alle Organe, ja auf jede einzelne Körperzelle positiv aus. Körper, Geist und Seele werden gesünder. Der wirkungsvollste Teil der Therapie ist die Intensivdiät - vom reinen Fasten über die Milchdiät (auf Wunsch Alternativen) bis hin zur milden Ableitungsdiät. Somit erbringen Sie selbst den Hauptteil für Ihre Gesundheit.

Von Einsicht und Disziplin hängt das Ausmaß des Behandlungserfolges ab. Erleichtert und gefördert wird der Gesundungsweg mit der „Behandlung nach Mayr“ durch den Mayr-Arzt, durch Medizinalbäder, Massagen und Leberwickel.

In Arztvorträgen werden die notwendigen Maßnahmen verständlich gemacht. Fragestunden geben Gelegenheit, Zweifel und Sorgen auszuräumen.

**Die Mayr-Kur ist keine ROSSKUR; sie ist eine sehr erfolgreiche RASTKUR!**



Die Reduktion des Nahrungsangebotes bewirkt oft eine sehr deutliche Gewichtsverminderung. Die Mayr-Kur ist durch die ständige Stoffwechselverbesserung ein sehr bedeutungsvoller Gesundungsweg. Auch Untergewichtige können eine bessere Kostverwertung erreichen.



# schonen

Insulin spritzen. Jetzt sitzt er genau so glücklich wie ich in der Sonne. Seine Blutzuckerwerte haben sich deutlich verbessert. Er hofft auch nach der Kur mit weniger Insulin auszukommen. Täglich konnte man bei ihm die Erfolge beobachten. Jochens Rückenschmerzen sind weniger geworden und er hat schon 5 kg abgenommen. Nach seiner Körperhaltung und Bauchform ist er nach F.X.Mayr ein Großstrommelträger. Kein Wunder, dass das die Wirbelsäule belastet. Und die zarte Sylvia, die braucht sicher nicht abnehmen. Sie leidet häufig an Infekten. Ihr Immunsystem soll aufgebaut werden. Ich beobachte sie gerade.



Mit geschlossenen Augen, einem Schmunzeln im Gesicht liegt sie in der Sonne. Sie ist gar nicht mehr so blass wie zu Beginn der Kur. Ach! Meine Wärmflasche ist mir verrutscht – macht nichts, die Zeit ist eh gleich um. Bei dem herrlichen Wetter machen wir den Leberwickel alle an der frischen Luft. Das ist eine Wärmflasche, eingepackt in warme feuchte Tücher, die während einer Ruhephase auf die Leber gelegt wird. Das ist fester Bestandteil der Mayr-Kur; sie dient der Entgiftung über die Leber und Haut. Auch über die Haut entgiften wir beim Wechselbadduschen (warm, kalt) und Bürsten sowie bei den Basenvollbädern. Angenehm ist das und entspannend. Jeden Tag gibt es eine Massage von unseren Physiotherapeuten. All diese Therapien laufen jeden Vormittag. Im Wechsel mit den Bädern gibt es auf Wunsch Colon-Hydrospülungen. Beruhigend und einfühlbar wird jedem das Prinzip der Darmspülung erklärt und spätestens während der Spülung ist alle Skepsis weg. Der Darm wird gereinigt und entgiftet. Dieses Prinzip verläuft völlig sauber und entspannend, hinterher fühlte ich mich, als würde ich schweben. Hunger habe ich nicht, das finde ich sehr erstaunlich.





# säubern

*Glaubte ich doch , diese Tage nie durchhalten zu können, weil es doch fast nichts zu essen gibt. In den ersten Tagen habe ich sogar ganz gefastet, d.h. es gab nur Tee, Wasser und Basenbrühe. Ich hatte keinen Hunger. Allen ergeht es gleich – die ständige Schulung über Ernährung und Krankheiten, die Erkenntnisse über die Fehler beim Essen und das Wissen, wie leicht und bekömmlich Ernährung sein kann, helfen beim Durchhalten. An zwei Abenden gibt es einen Arztvortrag, alle zwei Tage die notwendige wichtige Bauchbehandlung von Dr. Malchow. Er kann am Zustand der Bauchorgane und anderer Zeichen wie Hautdurchblutung*





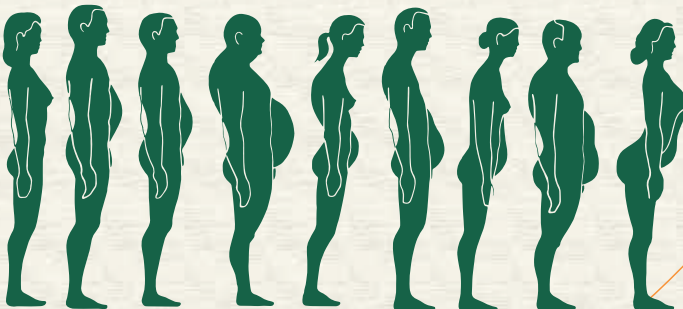
## *Der Gesundheitsweg Entschlackung und Regeneration*



Über eine Entschlackungs- und Regenerationsbehandlung gelingt die Befreiung von vielen Schad- und Schlackestoffen. Das gesamte Stoffwechselgeschehen wird nachhaltig verbessert. Besonders die Haltungsveränderungen, welche durch die Vergrößerung der Bauchhöhle entstehen, können sich im Verlauf der Mayr-Kur verringern.

Muskelverspannungen, Schmerzen in den Gelenken und am Bewegungsapparat werden so ursächlich therapiert. Fasten oder eine individuell dosierte Diät bilden das Fundament der Mayr-Kur. Die Gewichtsreduktion ist nicht Ziel, sondern (oft erwünschte) Begleiterscheinung. Menschen mit Untergewicht können, ja müssen,

diesen Weg oft einschlagen, um zukünftig eine bessere Nahrungsverwertung, und damit eine allmähliche Gewichtszunahme zu erreichen. Wichtig ist die, vom ausgebildeten Mayr-Arzt, durchgeführte manuelle Bauchbehandlung (alle zwei Tage oder auf Wunsch täglich) und alle physikalischen Therapien. Eine tiefgreifende Stoffwechselumstellung mit anhaltender gesundheitlicher Verbesserung erfolgt nach etwa 3-4 Wochen, d.h. jeder Teilnehmer wird die Kur zu Hause ambulant fortsetzen. Wesentlich für einen Kurerfolg ist Diätdisziplin und vegetative Entspannung. **Merke: Ruhe und Entspannung sind unverzichtbare Verbündete auf dem Weg zur Gesundheit.**





# schulen

*und Gewebespannung den Kurfortschritt genau einschätzen. Mit meinem Bauch war er gestern zur Behandlung schon recht zufrieden. Zwischen den Rippenbögen ist deutlich der anzustrebende Winkel zu erkennen. Das macht natürlich auch mich zufrieden. Deshalb kann ich jetzt hier in der Sonne liegen und mich recht glücklich schätzen, so ganz ohne Kopfschmerz. Gleich gibt es Mittagessen. Drei Tage alte Semmeln und löffelweise Joghurt gründlich gekaut und eingespeichelt. Wir lernen wieder genussvoll zu essen. Ich weiß jetzt schon, dass ich die Kur zu Hause erfolgreich fortsetzen werde. Ich glaube an den Erfolg.*



## *Kurablauf nach F.X. Mayr*

### *Kleiner Einblick in Ihren Gesundheitsweg*



Ihren individuellen Kurplan erstellt der Arzt im Rahmen der ausführlichen Erstuntersuchung. Er wird die für Sie wichtige und richtige Intensität der diätetischen Forderung bestimmen und Ihnen zu individuell dosierten, physikalischen Maßnahmen raten. Täglich nach dem Wecken folgt die Morgengymnastik, denn nur die sportliche Betätigung garantiert das gleichmäßige Verteilen des Bitterwassers im Darm und die Entgiftung über die Lunge.

Nach dem Frühstück bzw. Morgentee folgen physikalische Behandlungen und verschiedene regenerierende Entspannungsübungen. Die Leberwickel während der Vormittagsruhe sind eine echte Wohltat. Nach der

Mittagsmahlzeit steht der Nachmittag für leichte Spaziergänge und individuelle Entspannung und Erholung zur freien Verfügung. Nach dem Abendtee für alle Patienten können Sie nach Lust und Laune die Sauna besuchen oder Basen- und Entspannungsbaden nehmen. An zwei Abenden in der Woche finden interessante Arztvorträge statt, die wesentliche Informationen über die Kur und das richtige Verhalten nach der Kur beinhalten.

Sie sind daher Pflicht für alle Patienten. Um den gewollten Kurerfolg nicht zu gefährden, wird der Tag gegen 21.00 Uhr mit der wichtigen und erholsamen Bettruhe beendet.





*„Es gibt kaum einen Menschen, der so  
gesund ist, dass er nicht durch zeitweiliges  
Ausschalten seiner üblichen Ernährung  
noch gesünder, leistungsfähiger und  
lebensfroher werden könnte.“*

*- F.X. Mayr*

## **UNSERE MITARBEITER**

### **Dr. med. Jürgen Malchow**

- F.X.Mayr-Arzt (ÖÄK-Diplom)  
Leiter Regionales Schmerzzentrum  
Zwickau der Deutschen Gesellschaft  
für Schmerztherapie

### **TÄTIGKEITSSCHWERPUNKTE**

Schmerztherapie · Kinesiologie ·  
Neuraltherapie · Akupunktur ·  
Regulationsverfahren · Manuelle Therapie

### **BÜROADRESSE**

Gesundheitszentrum Hubertushöhe  
Hubertushöhe 2  
08147 Bärenwalde  
Tel.: 03 74 62 / 78 36  
E-Mail: juergen.malchow@gzhu.de

### **TERMINE UND BUCHUNG**

#### **Schwester Heike**

(über Praxis Dr. Malchow in Zwickau)  
Tel.: 0375 / 81 84 89 14



**[www.gzhu.de](http://www.gzhu.de)**