

## Innere Balance und Ausgeglichenheit mit der F. X. Mayr-Kur unterstützt mit Basenpulver 3 nach Rauch von Casida (Dauer 7 Tage)

*Durch diese Reinigung wird der Körper entlastet und kann mit neuer Energie durchstarten.*

Der österreichische Gastroenterologe Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965) entwickelte ein naturheilkundliches Kurverfahren zur Förderung der Gesundheit und zur begleitenden Behandlung von Krankheiten. Große Beachtung findet dabei die Wirkung der Verdauung auf das Allgemeinbefinden eines Menschen. Deshalb spielen die Entschlackung und Sanierung des Darms eine entscheidende Rolle.

Die vier Säulen der Mayr-Kur sind die vier "S":

- Schonung
- Säuberung
- Schulung
- Substitution

Mit **Schonung** sind eine reduzierte Nahrungsmittelaufnahme sowie der Verzicht auf belastende Lebensmittel, wie Alkohol, Süßigkeiten und stark fetthaltige Nahrungsmittel gemeint. Diese Entlastung wird durch Heil- oder Teefasten sowie durch die Milch- oder Ableitungsdiät begleitet. Neben leichter Nahrung soll aber auch Stress reduziert und nervliche Belastung vermieden werden.

Die **Säuberung** des Darms wird durch abführende **Bittersalze** erreicht. Das Lösen von Ablagerungen aus dem Darm wirkt Gärungs- und Fäulnisprozessen entgegen, was wiederum zu einer Entlastung der Leber führt. Der Darm kann sich erholen, das Immunsystem wird reguliert.

**Tipp:** Wer den Geschmack von Glaubersalz nicht mag, kann die abführende Wirkung auch mit dem geschmacksneutralen, leicht frisch schmeckenden **Magnesiumcitrat Pulver Vital** von Casida in doppelter Dosierung erreichen.

Ziel der **Schulung** ist die Sensibilisierung für ein gesundes Essverhalten im Sinne einer entspannten sowie abwechslungsreichen und basenüberschüssigen Nahrungsaufnahme mit ausreichend langem Kauen. Empfohlen wird ausreichendes Trinken von stillem Wasser oder Kräutertees.

Die ausreichende Versorgung mit Nähr- und Vitalstoffen erfolgt durch die **Substitution** von geeigneten **Vitaminen**, Mineralien und Spurenelementen. So werden der Körper und insbesondere die Verdauungsorgane gestärkt. Da es infolge des Abbaus von Körperreserven zu einer Übersäuerung kommen kann, ist je nach individuellem Bedarf die Einnahme von Basenpulver anzuraten. Empfohlen wird ein mineralienreiches Basenpulver zur besonders intensiven Entsäuerung, welches Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium enthält.

**Tipp:** Als besonders günstig haben sich hierbei Citrat-Verbindungen wie im **Basenpulver 3 nach Rauch von Casida**. Diese Salze der Zitronensäure sind wahre Basenbildner und können schädliche Säuren im Körper abbauen.

Weiterhin unterstützen **basische Bäder** den Körper, freigesetzte Schlacken und Säuren aus dem Körper auszuleiten. Ein basisches Bad ist wohltuend, durchblutungsfördernd und pflegt die Haut.

**Tipp:** Baden Sie ein bis zwei Mal pro Woche für ungefähr eine Stunde in 37 – 38 Grad warmen Wasser mit 80 g **Natron Vitalpulver**, **Epsom Salz** & max. 20 Tropfen **naturreine ätherische Öle** (Lavendel).

*Nach ungefähr einer Woche Basenfasten können Sie leicht und mit neuer Energie durchstarten.*

<b>Zusatz-Infos:</b>	Basenpulver 3 nach Rauch:	<b>11058942</b>
Trinkmenge: drei Liter täglich	Magnesiumcitrat Pulver Vital:	<b>11316290</b>
Dauer des Basenfastens: mindestens sieben Tage	Natron Vitalpulver:	<b>12464638</b>
Basenpulver: bis zu vier Mal täglich 1 Messlöffel	Epsom Salz Vitalbad:	<b>11103341</b>

### Casida GmbH & Co. KG

Alexander Helm (Apotheker)  
August-Bebel-Str. 43  
08412 Werdau

### Kontakt:

Tel.: 03761 / 7608015  
Fax: 03761 / 3669987  
E-Mail: [info@casida.de](mailto:info@casida.de)

### Social Media:



## Mayr-Kur-Rezepte für zu Hause

	Morgens	Mittags	Abends
<b>Do</b>	Basisches Apfel-Müsli	Rotkohl-Orangen-Salat	Kartoffelsuppe
<b>Fr</b>	Karotten-Mandelmus-Saft	Feldsalat mit Karotten und Sprossen	Lauch-Pilz-Pfanne
<b>Sa</b>	Bananen-Ananas-Smoothie	Karottensuppe	Sesam-Gemüse-Wok
<b>So</b>	Basisches Apfel-Müsli	Feldsalat mit frischen Champions	Fenchelsuppe
<b>Mo</b>	Orangen-Bananen-Smoothie	Rettich-Salat	Süßkartoffel-Rüben-Lauch-Topf
<b>Di</b>	Basisches Apfel-Müsli	Champions an Spinat	Blumenkohlsuppe mit Karotten und Kartoffeln
<b>Mi</b>	Mandel-Bratapfel	Rote-Bete-Salat	Pikanter Feldsalat

### Rezepte

#### Zutaten für jeweils 2 Portionen

Die Mayr-Kur bietet eine sehr gute Möglichkeit einer kleinen Auszeit für den Körper und Geist. Durch seine kurze Dauer von einer Woche, lässt sie sich auch zu Hause sehr gut umsetzen.

Es empfiehlt sich die Kur gegen Ende der Woche bzw. dann anzufangen, wenn Sie die meiste Ruhe für sich haben. So kann sich der Körper am besten auf die Entschlackung einstellen.

In dieser Übersicht finden Sie eine Möglichkeit an Rezepten, die in der Tagesreihenfolge auch problemlos getauscht werden können.

Eine komplette Einkaufsliste aller benötigten Zutaten finden Sie nach den Rezepten.

#### Morgens

##### Basisches Apfel-Müsli

Zutaten:

- 3 Äpfel
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 Handvoll Walnüsse (etwas zerkleinern)
- 2 EL Getreideflocken (z.B. Hafer)
- 2 EL Sultaninen (oder anderes Trockenobst je nach Belieben)
- 1 Orange
- Nach Bedarf etwas Zimt

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mit Hilfe einer Reibe fein reiben. Danach Mandeln, Nüsse, Getreideflocken und das gewünschte Trockenobst untermischen. Die Orange auspressen und den Saft unter die Mischung geben. Je nach Geschmack kann etwas gemahlener Zimt hinzugefügt werden.

##### Karotten-Mandelmus-Saft

Zutaten:

- 5 Karotten
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

Die Karotten waschen, Enden abschneiden und in den Entsafter geben. Danach das Mandelmus in den Saft geben und mit einem Pürierstab mixen.

##### Bananen-Ananas-Smoothie

Zutaten:

- 1 reife Ananas
- 2 Bananen

Zubereitung:

Die Ananas und die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Orangen-Bananen-Smoothie

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Banane
- 1 TL Mandelmus

Zubereitung:

Die Banane im Mixer zerkleinern, das Mandelmus und den Saft der ausgepressten Orangen hinzufügen und alles vermengen.

## Mandel-Bratapfel

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 4 TL Mandelmus

Zubereitung:

Die Äpfel waschen und mithilfe eines Apfelstechers das Kerngehäuse heraustrennen und auf ein Backblech stellen. Das Mandelmus in die ausgestochenen Äpfel füllen und im Backofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten garen.

## Mittags

### Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten:

- ½ Rotkohl
- 2 Orangen
- 2cm frische Ingwerwurzel
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 4 Walnüsse (halbieren)

Zubereitung:

Den Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. 5 min in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen und auskühlen lassen. Den Ingwer schälen (am besten mit einem kleinen Löffel abschaben), fein zerhacken und zusammen mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer zu einer Marinade anrühren. Die Orangen filetieren, zusammen mit den Walnüssen unter den Rotkohl geben. Die Marinade untermischen und 10 min ziehen lassen.

## Feldsalat mit Karotten und Sprossen

Zutaten:

- 4 Handvoll Feldsalat
- 1 große Karotte
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Walnussöl
- 1 TL Sesam (ggf. geröstet)
- 1 Prise Salz
- 4 EL Sprossen oder Kresse

Zubereitung:

Den Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Karotte unter fließendem Wasser säubern und mittels einer Reibe klein raspeln. Den Zitronensaft mit dem Walnussöl zu einem Dressing vermischen, mit Salz und Sesam abschmecken. Den Feldsalat und die geraspelte Karotte zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen. Den Salat zum Servieren mit den Sprossen garnieren.

## Karottensuppe

Zutaten:

- 250g Karotten
- 1 EL Olivenöl
- 0,5l Gemüsebrühe (entspricht 1 Brühwürfel)
- 2 EL Hefeflocken
- Curry
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie oder ähnliches)

Zubereitung:

Die Karotten schälen und raspeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Karotten ca. 2 min andünsten. Die Gemüsebrühe dazu geben und etwa 10 min köcheln lassen. Die Hefeflocken hinzufügen, mit den Gewürzen abschmecken und alles mit einem Mixstab zu einer Maße pürieren. Falls es zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Die Kräuter fein hacken und beim Servieren darüber streuen.

## Feldsalat mit frischen Champions

Zutaten:

- 250 g Feldsalat
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Saft ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Sesam
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Champions
- Kresse

Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren, mit dem Sesam, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champions säubern, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Feldsalat und den Zwiebeln vermischen. Beim servieren das Dressing darüber geben und mit der Kresse bestreuen.

## Rettich-Salat

Zutaten:

- 1 Rettich
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Sesam

Zubereitung:

Den Rettich schälen und mit Hilfe einer Reibe klein raspeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl und den Zitronensaft zusammen verrühren mit Salz, Pfeffer und dem Sesam würzen. Danach die Zwiebel unter das Dressing geben und anschließend mit dem geraspelten Rettich vermischen.

## Champions an Spinat

Zutaten:

- 4 Handvoll junge Spinatblätter
- 10-12 frische braune Champions
- 1 Kohlrabi
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Distelöl (alternativ Olivenöl)

- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat waschen und ggf. die Stiele etwas abschneiden. Die Champions putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen, zusammen mit dem Schnittlauch fein hacken und unter den Kohlrabi geben. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles unter den Spinat geben und die Championsscheiben darüber verteilen.

## Rote-Bete-Salat

Zutaten:

- 1 Rote Bete
- 1 Mai-Rübe
- 1 Bund Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die Rote Bete sowie die Rübe schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Das Öl mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, danach die Zwiebel und die Petersilie dazu geben. Alles auf das geraspelte Gemüse geben und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

## **Abends**

### Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in Ringe schneiden. Den Brühwürfel in 0,5l Wasser auflösen, die Kartoffeln und Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 min köcheln lassen.

## Lauch-Pilz-Pfanne

Zutaten:

- 2 Stangen Lauch
- 100g frische Pilze (je nach belieben)
- 4 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen (falls nötig) und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Lauch hinzufügen, 5 min dünsten lassen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer möchte, kann dazu Pellkartoffeln reichen.

## Sesam-Gemüse-Wok

Zutaten:

- 1 Karotte
- 2 Wirsingblätter
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Sesamöl
- 3 EL Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 1 Blatt Nori-Algen
- 1 TL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Sesam
- Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

Die Karotte, Wirsingblätter und den Lauch waschen und in dünne Streifen schneiden. Das Sesamöl im Wok (falls nicht vorhanden eine große Pfanne) erhitzen und das Gemüse unter ständigem rühren andünsten. Die Sprossen und 2 EL Wasser dazugeben. Die Nori-Algen ebenfalls in dünne Streifen schneiden und zusammen mit dem Tahin, dem Sesam sowie dem Grün in den Wok geben und alles gut durchmischen.

## Fenchelsuppe

Zutaten:

- 2 Fenchelknollen
- 4 Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Gemüsebrühwürfel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kurkuma

Zubereitung:

Den Fenchel waschen, die äußeren Blätter entfernen und die Knollen achteln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und im erhitzten Sonnenblumenöl dünsten. Aus 1l kochendem Wasser und dem Brühwürfel eine Gemüsebrühe ansetzen. Den Fenchel, Kartoffeln und 500ml der Brühe zu der Zwiebel geben und auf mittlerer Stufe weiter erhitzen. Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Muskat und Kurkuma verfeinern. Wenn das Gemüse gar ist, alles mit einem Mixstab pürieren und den Rest der Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Süßkartoffel-Rüben-Lauch-Topf

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Butternübe (alternativ ½ Steckrübe)
- 2 Stangen Lauch
- Petersilie
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ Gemüsebrühwürfel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Süßkartoffel und die Rübe schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, die Enden abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Danach den Lauch in einer Pfanne mit dem Öl kurz andünsten und mit etwas Wasser ablöschen. Darin den Gemüsebrühwürfel auflösen und die Rüben- und Süßkartoffelwürfel dazu geben. Das ganze für etwa 10-12 min garen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, kleinschneiden und hinzufügen.

## Blumenkohlsuppe mit Karotten und Kartoffeln

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Petersilie
- Pfeffer
- Salz
- Sesam
- 0,75l Gemüsebrühe

### Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen und etwas zerkleinern. Die Kartoffeln und die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und in Öl dünsten. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Gemüse dazugeben und etwa 20 min köcheln lassen, bis es gar ist.

Anschließend die Petersilie und die Gewürze dazugeben und mit einem Mixstab pürieren.

### **Pikanter Feldsalat**

#### Zutaten:

- 200g Feldsalat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 8 Radieschen
- 2 EL Distelöl
- Saft einer ½ Zitrone
- 1 Kohlrabi
- Pfeffer
- Salz
- ½ Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und alles zusammen vermengen.

Das Öl mit dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohlrabi schälen und fein raspeln. Den Schnittlauch fein hacken, mit dem Kohlrabi vermischen und zusammen mit dem Dressing über den Salat geben.

## Einkaufsliste Mayr Kur

Zimt, Salz, Pfeffer, Curry,  
Muskat, Kurkuma

Äpfel	11 Stück
Orangen	7 Stück
Zitronen	4 Stück
Karotten	1 kg
Feldsalat	500-600g
Kartoffeln	13 Stück
Rote Zwiebeln	3 Stück
Zwiebeln	6 Stück
Ingwerwurzel	2cm
Kresse	1 Packung
Fenchel	2 Knollen
Rettich	1 Stück
Süßkartoffel	1 Stück
Butterrübe oder Steckrübe	1 Stück
frische Spinatblätter	200g
Kohlrabi	1 Stück
Blumenkohl	1 Stück
Rote Bete	1 Stück
Mai Rübe	1 Stück
Radieschen	1 Bund
Petersilie	5 Bund
Schnittlauch	1 Bund
Pilze	100g
Champions	6 große Stück
braune Champions	12 Stück (1 Packung)
Wirsing	1 Stück
Sprossen	1 Packung (100g)
Lauch	5 Stangen
Ananas	1 Stück
Bananen	3 Stück
Rotkohl	1 Stück
Walnüsse	28 Stück
Sonnenblumenkerne	1 Packung
Mandelblättchen	1 Tüte
Sultaninen	1 Tüte
Haferflocken	1 Packung
Sesam	1 Tüte
Hefeflocken	1 Tüte
Sonnenblumenöl	1 Flasche
Olivenöl	1 Flasche
Sesamöl	1 kleine Flasche
Distelöl	1 kleine Flasche
Walnussöl	1 kleine Flasche
Gemüsebrühwürfel	5 Stück
Tahin (Sesammus)	1 kleines Glas
Mandelmus	1 kleines Glas
Nori Alge	1 Blatt