

## Informationen zur FX Mayr - Vor- und Nachkur

Mit der „**Vorkur**“ leiten Sie die Regeneration bereits zuhause ein und können somit mögliche Kurreaktionen im Vorfeld positiv beeinflussen. Zur optimalen Vorbereitung sollten Sie ca. 1 Woche vor Kurbeginn nach Möglichkeit auf folgende Getränke/Speisen verzichten:

- **Alkohol und andere Genussmittel (Nikotin...)**
- **Bohnenkaffee**
- **Schwarztee**
- **Koffeinhaltige und süße Limonaden**
- **Fruchtsäfte**
- **Zucker (Schokolade, Süßigkeiten, Ketchup)**
- **Rohkost und Obst ab 14.00 Uhr (auch Kompott)**
- **Fette und schwer verdauliche Speisen (Paniertes, Schweinefleischprodukte)**
- **Grob geschrotete Vollkornspeisen**
- **Frisches Brot**
- **Alle Nahrungsmittel, die Sie schon zuvor nicht gut vertragen bzw. als belastend empfunden haben**

### **Grundsätzliche Empfehlungen:**

- Essen Sie abends in Ruhe und eher sparsam
- Beenden Sie das Essen beim Auftreten eines leichten Sättigungsgefühls
- Unmittelbar vor, während und 30 bis 60 Minuten nach dem Essen auf das Trinken verzichten

### **Übrigens...**

Bei der Abschlussuntersuchung erhalten Sie vom Arzt ein Blatt mit individuellen Empfehlungen und Ernährungsrichtlinien für die Zeit (ca. 3 Wochen) nach der Kur. Diese Nachkur verstärkt den Gesamterfolg der Kur.

