

## LOGI-Vitalkur (angelehnt an die Dr. F.X. Mayr-Kur)

---

Sie möchten sich und Ihrem Körper schon seit langem etwas Gutes tun? Körper und Seele in Einklang bringen? Endlich gute Vorsätze in die Tat umsetzen? **Dann ist die LOGI-Vitalkur genau richtig!**

### Was ist die LOGI-Vitalkur?

Die LOGI-Vitalkur ist eine kurz- bis mittelfristige Diät, die einen optimalen Start für eine langfristige und effiziente Ernährungsumstellung darstellt. Die Basis der Fastenkur stellen die vier Säulen **Schonung, Säuberung, Schulung** und **Substitution** dar. Ganz wichtig: Fasten bedeutet nicht Hungern. Es ist ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Wir möchten, dass sich der Körper erholt, entgiftet und gestärkt wird, um Krankheiten vorzubeugen. Bei Störungen, Erkrankungen oder Dysbalancen im Körper kann die Heilung und Linderung durch den Verzicht von Nahrung effektiv gefördert werden.

### Für wen ist die Kur geeignet?

Die LOGI-Vitalkur ist für jeden geeignet, der sich körperlich gesund fühlt. Wichtig ist, für sich selbst eine Entscheidung zu treffen, um sich körperlich und mental voll und ganz auf die Fastenkur einzulassen. Sollten Vorerkrankungen vorliegen sollte dies vor Beginn der Kur mit einem Arzt besprochen werden.

### Was erwartet Sie?

- Ausführliches Informationsgespräch über Hintergründe, Ablauf und die nötigen Besorgungen
- Start der LOGI-Vitalkur (2 Wochen Intensivphase + 2 Wochen Aufbauphase)
- Während der vier Wochen finden 3 ergänzende Treffen zum Erfahrungsaustausch und weiteren Input statt sowie 3 Sporteinheiten
- Optional kann sowohl vor als auch nach der Kur eine Messung der Körperkonstitution stattfinden

Während der vierwöchigen Kur liegt es uns am Herzen, Sie auf Ihrem individuellen Weg zu begleiten. Mit regelmäßigen Online-Treffen sowie Online-Sportprogrammen unterstützen wir Sie sowohl informativ als auch kognitiv während Ihrer Fastenzeit. Es wird eine Erfahrung sein, von der Sie noch lange danach zehren werden.

### Was passiert in der Aufbauphase?

In der Aufbauphase starten wir mit schonenden Lebensmitteln für Magen und Darm. Das gelernte Essverhalten aus der Intensivphase sollte weiter fortgesetzt werden, um den positiven Effekt der Vitalkur beizubehalten.

### Wo finden die Veranstaltung statt?

Alle Veranstaltungen finden online statt. Falls die aktuelle Situation es zu lässt, können die Gruppentreffen auch in Dortmund (Helenenbergweg 19) stattfinden.

Im Anschluss an die LOGI-Vitalkur kann sehr gut der 10-wöchige LOGI Kurs „LOGI-sch, gesund und lecker“ angeschlossen werden.

### Wann finde die LOGI-Vitalkur statt?

Vorbereitung: 10.02. & 16.02.21 um 19 Uhr. **Start: 20.02.2021**

Uhrzeiten	Tageszeit	Mahlzeiten und Verrichtungen während der Intensivphase
7:30 Uhr	direkt nach dem Aufstehen	250 ml warmes Wasser mit 1TL Bittersalz und 1 TL Basenpulver (zusammen oder getrennt) Morgendliches Strecken/Recken/Dehnen & frische Luft einatmen
8 Uhr	Frühstück	Milch, Getreidekaffee oder Kräutertee, einen Dinkelfladen mit einem Quarkaufstrich oder körnigem Frischkäse Alternativ: Getreidebrei
11 Uhr	Vormittags	Viel trinken (Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe) & ggf. Basenpulver
12 Uhr	Mittagessen	1 Dinkelfladen und eine Basensuppe
14 bis 17 Uhr	Nachmittags	Viel trinken (Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe, ggf. Buttermilch)
18 Uhr	Abendessen	1-2 Tassen Tee, evtl. mit 1 TL Honig und etwas Zitrone oder Ingwer, ggf. einen Dinkelfladen mit einem Quarkaufstrich oder körnigem Frischkäse
22 Uhr	Vor dem Schlafen	250 ml warmen Wasser mit 1 TL Basenpulver

## Wo finde ich die Lebensmittel und die Rezepte?

Ein Vorteil ist, dass Sie die Lebensmittel für die LOGI-Vitalkur in jedem Supermarkt finden können. Noch dazu sind die Rezepte für die Intensivphase der Kur sehr leicht und schnell zubereitet (Dinkelfladen, Getreidebrei, Gemüsebrühe und Basensuppe). Wir unterstützen Sie mit mehreren Rezeptvorschlägen für die Zeit der Fastenkur.

## Sie haben keine Lust selbst zu kochen oder sind zeitlich eingeschränkt?

Auch dafür haben wir eine Lösung: **Potpourri**.

Potpourri ist ein Lieferdienst, der Sie am Mittag mit gesunden und frischen Essen versorgt.

Lassen Sie sich die Suppen ganz entspannt nach Hause liefern.

Der Link zum Formular ihrer Bestellung bei Potpourri: <https://www.mittagsgutessen.de/fasten>



## Welche Literaturen gibt es zur Kur?

- Rauch, E. Die F.X. Mayr-Kur und danach gesünder leben: Richtig entschlacken, den Darm sanieren und die passende Ernährung für sich entdecken
- Rauch, E. & Mayr, P. Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr: Die Aufbaukur für Ihren Darm
- Rauch, E. & Mayr, P. Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr: Entschlacken, entsäuern und dabei gesund abnehmen