

Praxis Dr. med. Siegbert Kling
Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren
Mitglied der intern. Gesellschaft der Mayr - Ärzte
Krugzeller Str. 1, 87463 Dietmannsried,
tel. (0 83 74) 13 14, fax (0 83 74) 9 36 35

Entlastungstag

Vorbereiten: **Ausbooten:** Stress und Leistungsdruck für den Folgetag, vermeidbare Arbeiten, Termine, Telefon, TV, Radio, Zeitungen

Vorabend: Nur ein kleines Abendessen oder Kräutertee, genug Vormitternachtsschlaf, evtl. warme Kleidung vorbereiten

Am Morgen: Bittersalz (Magnesiumsulfat, Menge nach Konstitution, beim Arzt erfragen, normalerweise ein gehäufter Teelöffel); am Vorabend setzen Sie das Bittersalz mit ein wenig Wasser an. Am Morgen lässt sich das Glas mit einem Viertelliter suppenwarmem Wasser auffüllen. Man trinkt es zügig nach dem Aufstehen.

Morgengymnastik (vgl. Praxisinfos), evtl.

Morgenspaziergang / Morgensport

Sisalmassageband, Waschung

Bei Möglichkeit manuelle Bauchbehandlung durch den Arzt

Relativ warme und legere Kleidung

Hausärztliche Versorgung

- Wundversorgung
- Probeexzision
- Krebsvorsorge
- Gesundheitsuntersuchung
- Kindervorsorge
- Jugendvorsorge
- EKG
- Sonographie
- Lungenfunktionsprüfung
- Hörtest
- Doppler
- Labor
- Diabetesschulung
- Ganzheitliche Prophylaxe
- Ernährungstherapie
- Hydrotherapie
- Bewegungstherapie
- Chirotherapie
- Neuraltherapie
- Hausbesuche

Naturheilkundesprechstunde

- Regulationsdiagnostik
- Somatopien
- Funktionsdg. n. F. X. Mayr

Regulationstherapie

- Mayr Therapie
- Aderlaß versch. Arten
- Baunscheidtverfahren
- Cantharidenpflaster
- HOT
- Eigenblut
- Nosodentherapie
- Säure-Basen-Ausgleich
- Energieausgleich
- Fastentage
- Sonnengeflechtsbehandl.
- Natürl. Familienplanung

- Trinken:** 2 - 3 Liter Wasser und / oder Tee frühestens 1 Std. nach dem Bittersalz
(wer es genau will: 30 ml pro kg + 500 ml gesondert für den Entlastungstag)
Bezüglich Tee: kein medizinischer Tee, sondern „Wald- und Wiesensmischungen“; Ausnahme: wer friert kann Lindenblütentee ohne Zucker trinken
- Vormittags:** Den Vormittag im häuslichen Bereich / Garten verbringen (Darmentleerungen),
Zimmer, Schreibtisch oder Ähnliches aufräumen, Musik machen, Briefe schreiben, Singen, Malen, Gebete, naturale Meditation (z. B. 30 Min. im Garten sitzen und nichts tun oder vom Fenster aus einen Baum ansehen, um Gedankenströme und das Herz ausatmen zu lassen)
- Vor dem Mittagessen:** Leibwickel zur Entgiftung, 20 Min.
Durchführung im Bett: Am re. Rippenbogen / Oberbauch unter die Wärmflasche ein feuchtheißes Handtuch gedoppelt legen, ausruhen, entspannen; wenn Sie dabei einschlummern, umso besser.
- Mittagessen:** z. B. Gemüse und Kartoffeln mit etwas Öl (Kürbiskernöl oder Ähnliches);
Essvolumen etwa das einer Faust
- Nach dem Mittagessen:** 2 - 3 Stunden wandern oder Ähnliches ohne starke Anstrengung
- Am Spätnachmittag:** Baseneinlauf (Darmreinigung durch Einlaufbehandlung, vgl. Praxisinfos)
1 Teelöffel Entsäuerungspulver auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser trinken
- Abend:** Tee, z. B. Lindenblütentee
Lesen, Musik hören, friedvolle Gespräche, Nachdenken über das Quintett eines erfüllten Lebens: Hören, Loben, Danken, Helfen, Schweigen;
einen Vorsatz / **ein** Projekt als Resultat des Tages für den Alltag notieren, evtl. Gebete, evtl. weitere Impulse des Tages aufschreiben,
- Vor dem Schlafengehen:** Nach dem Zähneputzen 1 Teelöffel Entsäuerungspulver auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser