## Starkes Immunsystem im Winter dank F.X. Mayr-Kur & Ayurveda im Larimar

**Ein gesunder Darm ist der wichtigste Baustein für ein starkes Immunsystem und ganzheitliche Gesundheit. Wer der Krankheitswelle im Winter entgehen möchte, setzt auf die außergewöhnliche Kombination aus F.X. Mayr-Kur und authentischem Ayurveda mit Top Spezialisten aus Indien im Hotel Larimar.**

Wenn sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt und die kalte Jahreszeit das Immunsystem herausfordert, sind Erkältungen und grippale Infekte bei vielen Menschen vorprogrammiert. Wer aber rechtzeitig vorsorgt und sein **„Immunzentrum“**, den Darm, stärkt, kann sich eine Krankheits-Odyssee im Winter ersparen. F.X. Mayr Kuren sind schon lange dafür bekannt, die Gesundheit über den Darm zu fördern. Immerhin befinden sich etwa **80 % aller Immunzellen** im menschlichen Darm.

Im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar\*\*\*\*Superior in Stegersbach sorgt die außergewöhnliche Kombination aus moderner **F.X. Mayr-Medizin** und indischen **Ayurveda-Behandlungen** für ein starkes Immunsystem und viele weitere positive Gesundheitseffekte. Die spezielle Diätform nach F.X. Mayr schont und säubert den Verdauungstrakt und ermöglicht nebenbei gesundes Abnehmen ohne Hungern oder Jojo-Effekt. Der Körper kann optimal entschlacken, entgiften und regenerieren. Die Schulung gesunder Essgewohnheiten und Substitution notwendiger Vital- und Nährstoffe bringt langfristige Effekte.

Doch ist die Ernährung mit Milch und Semmel wirklich so gesund? „Im Larimar setzen wir auf die moderne, aufbauende Diätform nach F.X. Mayr – und die ist viel mehr als nur Milch und Semmel“, erklärt Larimar Gastgeber Johann Haberl. „Wir starten beim **Tee- oder Heilfasten** mit frischem Quellwasser, Heilkräutertees, Gemüsebrühen und energiereichem Basenwasser. Die **Kauschulung** passiert in weiterer Folge mit Schafjoghurt und eigenen Kurweckerln. Im Rahmen der **erweiterten Diät** servieren wir Topfen, Schafkäse, Aufstrichen, Getreidebrei und wohlschmeckende Gemüsesuppen. Die **milde Ableitungsdiät** bietet mit schonend gegartem Bio-Gemüse, Suppen, Kohlenhydraten, Fleisch und Fisch bereits eine abwechslungsreiche Ernährung, die sich auch gut in den Alltag überführen lässt“, so der Gastgeber.

### Ärztlich begleitete F.X. Mayr-Kur & Top Wellness im Larimar

Die F.X. Mayr-Kuren werden im Larimar von speziell ausgebildeten **F.X. Mayr-Ärzten** begleitet. Larimar Kurärztin Dr. med. Karin Grün aus dem nahegelegenen Güssing betreut die F.X. Mayr-Kuren ebenso, wie Dr. med. Michael Bäck aus Salzburg, Dr. med. Gabrielle Dienhart aus Salzburg und Dr. med. Gunther Forster aus der Steiermark. Die wohltuenden und besonders entschlackenden Ayurvedabehandlungen bei den indischen Ayurveda-Spezialisten sind ein außergewöhnliches Erlebnis.

Den idealen Rahmen für die Kur bietet das 6.500 m² große Larimar-Wellnessparadies mit den insgesamt **8 Thermal-, Meer- und Süßwasserpools**, 36 Grad warmem Thermalwasser und basischem Meerwasser. **7 verschiedene Saunen** unterstützen beim gesunden Entschlacken und Energien aufladen. Speziell das Soledampfbad, die Salzgrotte und mehrere finnische Saunen helfen dabei, das Immunsystem zu stärken, den Körper zu entgiften und den Kreislauf sowie die Atmungsorgane umfassend zu unterstützen. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich/ayurveda-behandlungen/)

### F.X. Mayr-Schnuppern

Wer die einzigartige Verbindung aus F.X. Mayr-Medizin und Ayurveda einmal im Rahmen eines kurzen Wellnessaufenthaltes kennenlernen möchte, dem empfiehlt sich das neue „F.X. Mayr Schnuppern“. Inkludiert sind drei Übernachtungen mit allen Larimar Inklusivleistungen, eine ärztliche Erstuntersuchung und Diäteinstellung, eine ärztliche Bauchbehandlung, eine Bioimpedanzmessung zur Analyse der Muskel-, Wasser- und Fettanteile im Körper, ein Detox Fußbad, eine ayurvedische Abhyanga Ganzkörperölmassage, eine Harn- und Nierenanalyse, täglich Leberwickel am Zimmer, Bittersalz, Kneippen für Arme und Beine sowie ein abwechslungsreiches Aktiv- und

Entspannungsprogramm laut Wochenplan. Anreise am Sonntag, Montag, Mittwoch oder Donnerstag möglich. [www.larimarhotel.at](https://www.larimarhotel.at/ayurveda-hotel-oesterreich/ayurveda-behandlungen/)

F.X. Mayr-Kuren mit 7, 10 oder 14 Nächten:

**Terminvorschau 2025**

12.01.–26.01.2025, 02.03.–16.03.2025

30.03.–13.04.2025, 04.05.–18.05.2025

13.07.–27.07.2025, 07.09.–21.09.2025

05.10.–19.10.2025, 16.11.–30.11.2025

4.229 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!